

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
TERHADAP *SELF CONFIDENCE* PESERTA
DIDIK KELAS VIII SMPN 29
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

SOFIA NUR FAUZIAH

NPM : 1611080066



**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
TERHADAP *SELF CONFIDENCE* PESERTA
DIDIK KELAS VIII SMPN 29
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan S1 dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

SOFIA NUR FAUZIAH

NPM : 1611080066

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed

Pembimbing 2 : Rahma Diani, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Kurangnya *Self confidence* atau kepercayaan diri pada peserta didik dapat menghambat perkembangan diri terutama dalam proses belajar di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari. *Self confidence* merupakan pribadi positif individu yang berupa keyakinan dalam bertindak agar dapat mengembangkan kemampuan individu secara optimal. Fenomena yang ada pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung menunjukkan terdapat peserta didik yang memiliki *self confidence* yang rendah, yang dalam hal ini terdapat pada kelas VIII.11. Alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu meningkatkan *self confidence* peserta didik kelas VIII.11 SMP Negeri 29 Bandar Lampung yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. *Assertive training* merupakan sebuah penerapan tingkah laku dengan sasaran membantu peserta didik mengembangkan cara berinteraksi atau berhubungan langsung dalam situasi interpersonal. Fokusnya ialah berlatih mengungkapkan perasaan-perasaan dan pemikiran seorang individu secara lebih terbuka serta mempraktekan melalui permainan peran, kecakapan dalam bergaul yang baru diperoleh sehingga individu dapat mengatasi kesulitannya dalam berinteraksi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah yaitu kuantitatif dengan metode *pre-eksperiment*, dengan desain penelitian *pre-exsperimen one group pretest-posttest design*. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji Wilcoxon. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII.11 SMP Negeri 29 Bandar Lampung dengan jumlah 30 peserta didik. Pemilihan sampel dilakukan melalui penyebaran angket *self confidence* yang telah diuji validitas, terdapat 5 peserta didik yang memiliki kategori *self confidence* yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan *self confidence* peserta didik berdasarkan tabel *Test Statistics* diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0,043 dimana nilai tersebut lebih kecil dari r_{tabel} 0,05. Sementara itu didapatkan nilai Z_{hitung} yaitu sebesar 2,023^b nilai Z_{tabel} dengan signifikan 0,05 yaitu sebesar 0,4798. Dapat diartikan bahwa nilai Z hitung lebih besar dari nilai Z_{tabel} . Kemudian terdapat peningkatan antara hasil *pretest* sebesar 67,4 dan *posttest self confidence* peserta didik sebesar 114,6 setelah diberikan perlakuan. Maka dapat dikatakan bahwasannya H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat kita tarik kesimpulan bahwasannya layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII.11 di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Assertive Training. Konseling Kelompok, Self Confidence

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sofia Nur Fauziah

NPM : 1611080066

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Self Confidence Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2021
Penulis,



Sofia Nur Fauziah
1611080066

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap SelfConfidence Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung
Nama : Sofia Nur Fauziah
NPM : 1611080066
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Defriyanto, S.I.Q., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd
NIP. 198904172015032008

Ketua Jurusan,

Dr. Hj. RifdaElfiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmtn Sukarame 1 Bandar Lampung Telp(0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP *SELF CONFIDENCE* PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 29 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh **SOFIA NUR FAUZIAH, NPM 1611080066.** Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Rabu, 05 Mei 2021.

Tim Penguji

Ketua : **Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.** (.....)

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J** (.....)

Penguji I : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed** (.....)

Penguji II : **Rahma Diani, M.Pd** (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

(QS. Al-Imran ayat 139)

وَلَا تَحْزَنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۗ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦٥﴾

“Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka, sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dia lah yang maha mendengar lagi maha mengetahui.”

(Q.S Yunus ayat 65)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang diberikan kepada hambanya. Atas segala limpahan rahmat, berkah, nikmat dan kemudahan dalam menjalani dan memaknai kehidupan ini. Serta rasa kasih sayang dan perlindungan-Nya yang selalu mengiringi di setiap hembusan nafas dan langkah kaki ini, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lancar. Dengan rasa terimakasih yang tulus saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Ibuku tercinta Eko Susilowati (Almh), untuk Umiku tersayang Siti Nuranisah S.Pd.I dan Bapak Sumar M.Pd,I yang telah membesarkan dan mendidik dengan tulus. Terimakasih atas kasih sayang, semangat, dan doanya selama ini yang tidak pernah terhenti sehingga dapat mengantarkan menuju keberhasilan penyelesaian studi ini.
2. Adik-adikku tersayang Zakaria Nur Fauzi Ahmad, Najid Ukail, Faras Atiqah, dan Athaya Yumna Nur Fauziah yang selalu menemani dengan keceriaan.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sofia Nur Fauziah, dilahirkan di desa Makarti, Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat, pada tanggal 30 September 1998. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, dengan adik laki-laki bernama Zakaria Nur Fauzi Ahmad dan adik perempuan bernama Athaya Yumna Nur Fauziah dari pasangan Ibu Eko Susilowati dan Bapak Sumar M.Pd.I

Penulis menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak di TK ABA-Aysiyah pada tahun 2004, kemudian melanjutkan pendidikan tingkat dasar di SD Negeri 02 Makarti dan menyelesaikan pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 02 Tumijajar dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2013. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas dengan menyelesaikan pada tahun 2016 di SMA Negeri 01 Tumijajar.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan Perguruan Tinggi dan terdaftar sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Strata Satu (S1) melalui jalur SPAN-PTKIN Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Penulis sebagai anggota Paduan Suara BK VOICE, dan pernah menjabat sebagai Divisi Kesekretariatan dan Keanggotaan serta sebagai Junior Conductor Paaduan Suara BK VOICE.

Bandar Lampung, Juni 2021

Penulis

Sofia Nur Fauziah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Self Confidence Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat penyelesaian skripsi dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati penulis sadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed, selaku dosen Pembimbing I yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, memberikan kritik serta saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Rahma Diani, M.Pd, selaku dosen Pembimbing II yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, memberikan kritik serta saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan

Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.

7. Dra. Astuti, M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi penulis.
8. Nadia Fitriani Asyari, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung, terimakasih atas kerja sama serta bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
9. Peserta didik Kelas VIII.11 SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas A angkatan 2016.
11. Sahabat seperjuangan yang selalu ada dalam proses penulisan skripsi ini, Yosi Renaldi, Sigit, Desti Kumala Sari, Selgi Arum Purwandini, Dewi Ratih Anggraini, Rindi Tri Astuti dan Septiana Nurul Fajriah. Terimakasih atas bantuan dan kebaikannya selama ini semoga menjadi ladang pahala dan dibalas oleh Allah SWT.
12. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak akan menjadikan ladang pahala yang berlimpah. Dengan mengucapkan alhamdulillah penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa ini.

Bandar Lampung, Juni 2021

Sofia Nur Fauziah

161108006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi Masalah	9
D. Pembatasan Masalah	9
E. Rumusan Masalah	10
F. Tujuan Penelitian.....	10
G. Manfaat Penelitian.....	10
H. Penelitian Relevan.....	11
LANDASAN TEORI	13
A. Layanan konseling Kelompok	13
1. Pengertian Konseling Kelompok	13
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	16
3. Struktur Konseling Kelompok.....	18
4. Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	21
5. Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	24
6. Asas-Asas Konseling Kelompok	25
B. <i>Self Confidence</i> (Kepercayaan Diri)	27
1. Pengertian <i>Self Confidence</i> (Kepercayaan Diri).....	27
2. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki <i>Self Confidence</i> (Kepercayaan diri).....	28
3. Faktor Penyebab Kurangnya <i>Self Confidence</i> (Kepercayaan diri) 31	
4. Jenis – Jenis <i>Self Confidence</i> (Kepercayaan Diri).....	32

C.	Assertive Training (Latihan Asertif).....	34
1.	Perilaku Asertif.....	34
2.	Pengertian Assertive Training	34
3.	Tujuan Assertive Training	35
4.	Langkah-langkah <i>Assertive Training</i> (Latihan assertive)...	36
5.	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive Training Terhadap Self Confidence</i>	38
D.	Kerangka Berfikir.....	40
E.	Hipotesis.....	41
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
defined.		
1.	Populasi	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
E.	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Wawancara	Error! Bookmark not defined.
2.	Observasi	Error! Bookmark not defined.
3.	Angket (Kuesioner)	Error! Bookmark not defined.
4.	Prosedur Penerapan Assertive Training ...	Error! Bookmark not defined.
not defined.		
G.	Pengembangan Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
defined.		
H.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
defined.		
1.	Validitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
2.	Reliabilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
I.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .Error! Bookmark not defined.		
defined.		
A.	Hasil Peneitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR RUJUKAN..... 43
LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 2 Prosedur Assertive Training**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Lembar Angket Kepercayaan Diri **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 4 Alternatif Jawaban..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 5 Kriteria Kepercayaan Diri . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 6 Uji Validitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 7 Hasil Validitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training.....**Error! Bookm**

Tabel 4. 2 Hasil Pretest Peserta Didik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Tabel Permasalahan Peserta Didik ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Hasil Posttest Peserta Didik.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Hasil Pretest – Posttest Peserta Didik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Hasil Uji Willcoxon..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka berfikir..... 41
- Gambar 3. 1 Pola one group pretest-posttest design **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 2 Variabel Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest Peserta Didik Kelas VIII.11 SMP Negeri 26 Bandar Lampung **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi Wawancara dengan Guru BK
2. Kisi-kisi Instrumen
3. Angket *Self Confidence*
4. Lembar Keterangan Validasi
5. Tabel Hasil Validitas Instrumen
6. RPL
7. Kartu Konsultasi
8. Surat Balasan Hasil Penelitian
9. Dokumentasi
10. Surat Keterangan Hasil Turnitin
11. Hasil Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Salah satu bagian yang bersifat penting dan mutlak kegunaannya dalam bentuk tulisan ataupun karangan ialah sebuah judul, judul memiliki peran sebagai pemberi arah serta dapat memberikan gambaran terhadap seluruh isi yang dimuat didalamnya. Demikian juga halnya dengan penulisan judul skripsi ini yaitu “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Self Confidence Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung*”. Untuk menghindari adanya salah pengertian ataupun kesalahpahaman terhadap judul tersebut, maka perlu ditegaskan mengenai poin-poin judul berikut ini:

1. Pengaruh merupakan sebuah daya yang timbul dan ada dari sesuatu berupa benda maupun orang yang turut membentuk sebuah watak, perbuatan atau kepercayaan seseorang. Pengaruh yaitu suatu keadaan dimana dalam keadaan tersebut terdapat timbal balik terhadap hal yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi, semacam hubungan sebab akibat.¹
2. Layanan Konseling Kelompok merupakan sebuah upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau pemimpin kelompok kepada peserta didik melalui dinamika kelompok guna memperoleh informasi yang digunakan untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, dalam hal ini permasalahan yang dihadapi yaitu mengenai *self confidence* peserta didik.²
3. *Assertive Training* menurut Gunarsa merupakan sebuah prosedur latihan yang diberikan oleh konselor terhadap peserta didik untuk melatih ketegasan dalam bertindak dan berperilaku seperti mampu mengekspresikan perasaan yang dialami, melatih peserta didik untuk dapat menyampaikan pendapat individualnya, melatih

¹ Retnoningsih dan Suharno, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Widya Kary (Semarang, 2006). h. 243

² Hastari Winkel, WS, *Bimbingan Dan Konseling Di Insitusi Pendidikan*, Media Abad (Yogyakarta, 2006). h. 34

mempertahankan hak-hak yang dimiliki, serta melatih peserta didik dalam bersikap di lingkungan sosial.³

4. *Self Confidence* menurut Hakim merupakan keyakinan individu akan kelebihan yang dimiliki, dengan keyakinan tersebut individu akan dapat melaksanakan tujuan dalam hidup dengan pemikiran yang positif.⁴

Dengan pengertian istilah-istilah diatas, dapat dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan judul ini ialah melihat apakah terdapat pengaruh dengan diterapkannya pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan kodratnya manusia merupakan makhluk sosial serta makhluk bermasyarakat, diberikan akal pikiran yang berkembang serta dapat dikembangkan, dalam hubungannya dengan manusia selalu hidup bersama dengan manusia lainnya.⁵ Masa remaja merupakan satu masa yang dilewati setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga dapat menimbulkan karakteristik yang berbeda antara remaja yang satu dengan remaja yang lainnya. Pada masa remaja akan menimbulkan perubahan pertumbuhan secara cepat yaitu perubahan fisik, sosial serta psikis dan akan menghadirkan banyak tantangan dan persoalan. Kurangnya *self confidence* pada usia remaja merupakan salah satu permasalahan yang banyak terjadi pada remaja.⁶

³ Didi Susanto Riska Aprilia, Husnul Madihah, 'Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol.3, No. (2017). h. 15

⁴ Prayitno Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cip (Jakarta, 2013). h. 13

⁵ WA Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2004). h.27

⁶ Emria Fitri, 'Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi', *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 4 No. (2018). h. 1

Pada masa ini, seorang remaja akan terlepas dari ketergantungan dan memulai untuk menuju kemandirian, serta kemampuan untuk lebih memahami orang lain akan berkembang. Hal ini memungkinkan seorang remaja untuk dapat memutuskan bagaimana cara menjalin hubungan dengan orang lain. Maka dari itu diperlukannya pendidikan untuk membantu pengarahannya pertumbuhan seorang remaja, sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Seperti yang tertuang dalam UU. RI. No. 20 tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 Menyatakan bahwa “Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.⁷

Kepercayaan diri (*Self confidence*) merupakan salah satu aspek yang memiliki peranan penting dalam kepribadian seorang remaja, dengan adanya *self confidence* yang baik maka akan baik pula pengimplementasian dirinya dalam berinteraksi dengan orang lain, termasuk mengenai keberanian peserta didik dalam mengemukakan pendapat di kelas. Dengan *self confidence* yang rendah, peserta didik tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki, karena tidak memiliki pengetahuan tentang kekurangan maupun kelebihan dirinya.

Menurut Jacinta F Rini *Self confidence* adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. *Self confidence* yang tinggi sejatinya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, mampu, percaya dan yakin bahwasannya ia bisa karena didukung dengan adanya potensi aktual, pengalaman, harapan serta

⁷ Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU RI NO. 20 Tahun 2013), Sinar Graf (Jakarta, 2009). h. 3

prestasi yang realistis terhadap diri sendiri.⁸ Sedangkan Anthony mengemukakan *self confidence* merupakan sikap terhadap diri individu yang mampu menerima kenyataan, mampu berfikir secara positif, mampu mengembangkan kesadaran diri, mempunyai kemandirian, serta mempunyai kemampuan untuk memiliki dan dapat mencapai segala sesuatu yang individu inginkan.⁹

Dari pengertian menurut para tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa *self confidence* merupakan pribadi positif individu yang berupa keyakinan dalam bertindak agar dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal.

Perihal kepercayaan diri telah Allah bahas dalam A-Qur'an surah Al-Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artin

ya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.¹⁰

Seperti yang dijelaskan dalam ayat diatas, ayat tersebut menggambarkan bahwasannya individu yang bertaqwa memiliki banyak sisi positif dalam hidup dan dirinya. Setiap individu memiliki potensi dalam dirinya, bergantung pada bagaimana individu tersebut dalam pengaktualisasiannya. Individu yang tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka akan memiliki banyak hambatan dalam mengaplikasikan kemampuannya terhadap orang lain. Dalam ayat tersebut penggambaran individu yang memiliki *self confidence* yang baik adalah individu yang tidak

⁸ Erman Khoirudin, ‘Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa’, *E Journal Guidance Counseling*, Vol. 2 No.

⁹ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Me (Yogyakarta, 2012). h. 34

¹⁰ Al-Quran dan terjemah, *Kementrian Agama*, PT Cemerlang (Jakarta, 2010).

merasa dirinya lemah dan bersedih hati terhadap dirinya, karena manusia pada dasarnya diciptakan oleh Allah dengan derajat yang sama dengan manusia yang lain jika individu tersebut dapat mengatur dirinya dengan baik.

Self confidence dapat ditumbuhkan melalui proses belajar dan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat menumbuhkan pembiasaan sikap berani dalam berinteraksi dan bersosialisasi yang baik di lingkungan sekitar, contohnya saja dalam lingkungan sekolah. Oleh karena setiap peserta didik harus memiliki *self confidence* yang baik, supaya baik pula dalam bersosialisasi dengan teman sebaya didalam kelas serta guru yang memberikan ilmu. Penyebab kurangnya *self confidence* dalam peserta didik adalah karena munculnya rasa ketakutan dalam dirinya, rasa takut tidak diterima oleh lingkungan sekitar, contohnya saja dalam lingkungan kelas, ketika seorang guru mengajukan pertanyaan terhadap peserta didik, dan terdapat peserta didik yang mengerti akan jawaban dari pertanyaan tersebut. Akan tetapi, karena tidak yakin dengan kemampuan dirinya untuk menjawab maka peserta didik akan cenderung terdiam dan tidak dapat mengaplikasikan jawaban tersebut karena kurangnya *self confidence* dalam dirinya.

Q.S Yasin 76

فَلَا تَحْزَنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسْرُونَ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿٧٦﴾

Artinya:

“Maka janganlah Ucapan mereka menyedihkan kamu. Sesungguhnya Kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan.”¹¹

Pada umumnya terdapat sebagian remaja dengan kepercayaan diri yang rendah, dengan adanya hal ini maka akan menjadi boomerang bagi remaja tersebut, karena jika sudah

¹¹ Al-Quran dan terjemah.

melampaui titik batas akan menyebabkan stress serta pengaruh negatif lainnya. Tingkat keparahan masalah ini tidak hanya terpaku dengan sifat dasar dari rendahnya harga diri remaja, akan tetapi dapat juga didorong dengan adanya kondisi-kondisi yang dapat menjadikan keadaan memburuk seperti masalah dalam keluarga, masa transisi dalam sekolah serta hal-hal yang lainnya.¹²

Menurut Fatimah terdapat beberapa indikator positif *self confidence* yang menunjukkan ciri-ciri peserta didik yang memiliki *self confidence* yaitu:

- 1.) Percaya akan kemampuan diri.
- 2.) Tidak bersikap konformis demi diterima orang lain.
- 3.) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, menjadi diri sendiri.
- 4.) Mempunyai pengendalian diri yang baik (emosi yang stabil).
- 5.) Memiliki *internal locus of control*.
- 6.) Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan.
- 7.) Memiliki harapan yang realistis, supaya jika tidak terwujud maka akan tetap melihat sisi positifnya¹³

Sedangkan Sugiarto mengemukakan bahwasannya terdapat indikator negatif yang menunjukkan ciri-ciri kurangnya *self confidence* peserta didik:

- 1.) Sering menghindari kontak mata ke arah lain.
- 2.) Tidak dapat mengontrol dan mengelola emosi dengan baik.
- 3.) Hanya memberi respons mengganggu untuk kegiatan-kegiatan di kelas maupun di luar kelas.
- 4.) Tidak memiliki keinginan untuk meminta pertolongan atau bertanya kepada orang lain yang belum dikenal.
- 5.) Mengalami demam panggung di saat-saat tertentu.
- 6.) Mengalami kesulitan dalam berbaur dengan lingkungan baru.

¹² W.Santrock Jhon, *Remaja*, Erlangga (Jakarta, 2007). h. 188

¹³ Amandha Unzilla Deni & Ifdil, 'Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri', *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, Vol. 2. No (2016). h. 43-52

Berdasarkan tabel di atas diperoleh 5 dari 30 jumlah peserta didik pada kelas VIII.11 yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Peserta didik tersebut berinisial nama DAPW, LRFA, MP, SRP dan DRO. Peserta didik tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam lingkup kurang mampu mengetahui kemampuan yang terdapat dalam dirinya, tidak memiliki kesiapan pada dirinya untuk menghadapi dunia sosial dengan teman sebaya karena kurangnya memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, serta kurangnya pengendalian diri yang tertanam yang mengakibatkan berbagai kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 29 Bandar Lampung pada tanggal 22 September 2020 dengan Ibu Nadia Fitriani Asyari S.Pd mengemukakan:

“Jika pada peserta didik di SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang paling banyak memiliki permasalahan kepercayaan diri terjadi pada kelas VIII, salah satunya pada kelas VIII.11. Terdapat beberapa peserta didik yang cenderung percaya dirinya rendah, seperti jika disuruh presentasi ke depan kelas selalu menghindar, jika dalam diskusi kelas cenderung diam dan tidak berani berpendapat.”¹⁴

Dengan adanya hal ini maka upaya yang akan dilaksanakan yaitu menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang harapannya dapat mengatasi permasalahan yang ada pada peserta didik mengenai kurangnya rasa kepercayaan diri pada peserta didik.

Merujuk pada hasil penelitian M. Umar, Universitas Pancasakti Tegal “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif dalam Konseling Kelompok (Studi PTBK Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ 1 SMK Islam Nusantara Comal Tahun Pelajaran 2015/2016)”. Dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian bahwasannya konseling kelompok dengan teknik

¹⁴ Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 29 Bandar Lampung, Wawancara, 22 September 2020.

assertive training dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

Konseling kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas topik-topik pusat yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan konseling kelompok akan dibahas melalui dinamika kelompok secara konstruktif, dan diikuti oleh seluruh anggota kelompok yang dibimbing oleh pemimpin kelompok yaitu konselor.¹⁵ Bales mengemukakan bahwasannya kelompok merupakan sejumlah individu yang berinteraksi dengan sesamanya secara tatap muka dengan beberapa pertemuan, setiap anggota saling menerima persepsi dengan berbagai argumen anggota lainnya dalam suatu waktu tertentu dan menimbulkan pertanyaan-pertanyaan kemudian, dan akan menimbulkan respon masing-masing anggota sebagai reaksi individual.¹⁶

Dengan demikian dapat disimpulkan Konseling Kelompok merupakan proses pertemuan antara anggota-anggota kelompok dengan pemimpin kelompok, guna menyatukan berbagai pemikiran dasar antar anggota dengan satu topik yang dibahas bersama-sama, untuk menyalurkan tujuan yang sama yaitu menyelesaikan permasalahan dalam dinamika kelompok yang tengah dialami. *Assertive training* merupakan teknik dengan pendekatan behavioral yang merujuk pada tingkah laku peserta didik. *Assertive training* merupakan sebuah penerapan tingkah laku dengan sasaran membantu peserta didik untuk mengembangkan cara berinteraksi atau berhubungan langsung dalam situasi interpersonal.¹⁷ Fokusnya ialah berlatih mengungkapkan perasaan-perasaan dan pemikiran

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Gr (Jakarta, 2011). h. 170

¹⁶ Prayitno, *Layanan Dan Bimbingan Konseling Kelompok*, Ghalia Ind (Jakarta, 1995). h. 61

¹⁷ Redi Eka Erika Yulianti, Ratna Widiastuti, 'Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training', *Jurnal Edukasi Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 6 No. (2018).

seorang individu secara lebih terbuka disertai dengan keyakinan bahwa individu tersebut berhak untuk merealisasikan reaksi-reaksi yang terbuka itu, serta mempraktekan melalui permainan peran, kepintaran bergaul yang baru diperoleh sehingga individu dapat mengatasi kesulitannya dalam berinteraksi.¹⁸

Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* termasuk ke dalam aspek tingkah laku, dikarenakan teknik *assertive training* merupakan salah satu teknik yang terdapat dalam terapi behavioristik, yang dapat memberikan dampak positif terhadap peserta didik dengan permasalahan kepercayaan diri. Dengan dilaksanakannya konseling kelompok, maka akan terjalinnya interaksi antar anggota kelompok yang pada dasarnya cukup sulit dilakukan sebelumnya oleh peserta didik.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah dipaparkan dalam latar belakang mengenai pra penelitian yang telah dilaksanakan, maka didapatkan identifikasi masalah yaitu “Terdapat 5 peserta didik kelas VIII.11 SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang memiliki permasalahan mengenai kepercayaan diri berupa mengalami kecemasan ketika tampil di depan kelas, tidak memiliki keberanian untuk bertanya serta cenderung kurang mampu mengemukakan pendapat.”

D. Pembatasan Masalah

Untuk menjelaskan arah penelitian agar terhindar dari permasalahan yang meluas, serta keterbatasan waktu. Maka dibatasi masalah penelitian yaitu seberapa berpengaruhnya konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII SMPN 29 Bandar Lampung.

¹⁸ Eva Oktapiani, ‘Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTs’, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3, No.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pemaparan dalam latar belakang masalah, maka penulis menarik rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu “Apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII SMPN 29 Bandar Lampung ?”

F. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* terhadap *self confidence* peserta didik kelas VIII SMPN 29 Bandar Lampung.

G. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling yaitu mengetahui pengaruh *self confidence* (kepercayaan diri) peserta didik khususnya dengan menggunakan konseling kelompok.
 - b. Oleh peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dengan kajian tema yang sama dan ruang lingkup yang lebih luas.
2. Secara Praktis
 - a. Dapat digunakan sebagai rujukan guru pada umumnya dalam mengatasi peserta didik dengan *self confidence* yang rendah khususnya.
 - b. Harapannya peserta didik agar lebih dapat meningkatkan *self confidence* dengan baik guna mempermudah dalam bersosialisasi dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

H. Penelitian Relevan

Penelitian ini berdasarkan dari berbagai literatur yang mendukung, selain buku serta jurnal yang dijadikan acuan, penelitian ini mengacu pada penelitian yang terdahulu untuk menguatkan teori yang telah dirancang dalam penelitian ini. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Jurnal yang ditulis oleh Erika yulianti safitri, Ratna widiastuti dan Redi eka andriyanto dengan judul “Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Pembelajaran dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Siswa”. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest*, subyek penelitian ini sebanyak 6 siswa dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala. Dengan menggunakan uji Wilcoxon peneliti mendapatkan hasil yang menunjukkan peningkatan yaitu ketika dilakukan pretest peneliti mendapat score 112,67 dan mengalami kenaikan ketika dilakukan posttest sebesar 138.
2. Jurnal oleh Nasrina Nur Fahmi dengan judul penelitian “Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman”. Penelitian ini mengambil sampel secara purposif, dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu berupa tahap-tahap pembentukan, transisi, tahap pelaksanaan dan tahap pengakhiran dengan menggunakan teknik umum..
3. Penelitian oleh Hilal Iqbaluddin dengan judul “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Menangani Seorang Siswa Kurang Percaya Diri di MA Bilingual Juneangi Kriab Sidoarjo”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan proses analisis data menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan data berdasarkan teori dengan data yang di lapangan. Penelitian ini menggunakan metode diskusi untuk mendiagnosis permasalahan yang dialami peserta didik. Setelah mendiagnosis, peneliti menetapkan terapi yang akan diberikan. Kemudian melakukan bermain peran untuk melatih kepribadian untuk lebih asertif.

Peneliti melaksanakan kegiatan wawancara terhadap konseli dan juga guru mengenai hasil dari terapi yang telah diberikan, dan hasil yang didapat ialah konseli dan guru menyadari bahwasannya terdapat perubahan yang terjadi yaitu sudah mampu membedakan perilaku yang seharusnya ditimbulkan dalam dirinya yaitu percaya diri.

4. Jurnal oleh Zun Azizul Hakim dengan judul “Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru dan Keberanian serta Kepercayaan Diri siswa untuk Memutuskan Kehendak Baiknya”. Penelitian ini menggunakan skala asertifitas untuk mengukur asertifitas subjek penelitian, dengan menggunakan desain penelitian eksperimen kuasi *one-group with pretest dan posttest design*. Dimana hasil skor posttest lebih besar dibanding hasil pretest, dalam kata lain mengalami peningkatan yang signifikan yaitu $\{ \sum = -2.201, (P > 0,05) \}$.
5. Jurnal oleh Eva Oktapiani itu “Penerapan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik Mts”. Jenis penelitian kuasi eksperimen dengan jenis penelitian *pretest-posttest control group design* dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Didapatkan hasil rata-rata skor pretest kelas eksperimen mengalami peningkatan dari 118 menjadi 143,3 ketika posttest, kemudian pada kelas control mengalami kenaikan dari 113 menjadi 117,1. Dapat disimpulkan bahwasannya mengalami peningkatan dengan $0.000 < 0,05$, maka H_0 diterima.
6. Jurnal psikologi oleh Wenty Lestari, Kamsih Astuti dan Novia Sinta Rochwidowati “Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat *Sef Confidence* pada Mahasiswa di Yogyakarta”. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu *ice breaking*, bermain peran, *games*, *modelling* dengan memutar video, *energizer*, studi kasus kemudian evaluasi. Dengan menggunakan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Pengukuran yang dilakukan mengalami peningkatan 99,1% dengan koefisien validitas bergerak dari 0,533-0,981 dan hasil uji reabils yang diperoleh pada skala kepercayaan diri Alpha $\alpha = 0,991$.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan konseling Kelompok

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai konseling kelompok, akan diuraikan terlebih dahulu mengenai konseling. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang diberikan secara tatap muka.¹⁹ Sedangkan kelompok diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki batin antara satu dengan yang lain, serta bukan resmi tetapi memiliki unsur kepemimpinan didalamnya.²⁰

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis, konseling berasal dari kata *counsel* diambil dari bahasa latin yaitu *counselium* yang artinya “bersama” atau “bicara bersama-sama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memhami”.²¹ *Counseling* dalam kamus bahasa inggris berkaitan dengan kata *counsel* yang memiliki arti: nasihat (*to obtion counsel*); anjuran (*to give counsel*); pembicaraan (*to ask counsel*). Dengan demikian counseling dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²² Maka pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan tatap muka atau wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami suatu permasalahan yang

¹⁹ Erman Amti. h. 101

²⁰ Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Refika Adi (Bandung, 2009). h. 21

²¹ Erman Amti. h. 99

²² Winkel, WS. h. 34

diharapkan pada hasil akhirnya yaitu teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif. Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakini sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.²³ Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerjasama dan

²³ Dewa Ketut Sukardi & Nila Kusumawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cip (Jakarta, 2008). h. 1-2

mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.²⁴

Corey mengatakan bahwasannya konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dapat mencegah dan memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial belajar ataupun karir. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku. Konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka. Sedangkan Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok yaitu suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi teraapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.²⁵

Dari pemaparan yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dilakukan oleh konselor pada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya, melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor, anggota kelompok dapat saling berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok yang mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

²⁴ Winkel, WS. h. 548

²⁵ Tri Sutanti, 'Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta', *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1 No. (2015).

2. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negatif, sehingga akan tercapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama.

Prayitno menyebutkan bahwasannya tujuan umum layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik khususnya kemampuan komunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau yang dapat mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik di ungkap dan di dinamikakan melalui berbagai titik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara maksimal.²⁶ Melalui dinamika kelompok, setiap dinamika anggota kelompok diharapkan dapat dan mampu untuk tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain, dan hal ini akan mampu membuat anggota kelompok bisa mengembangkan kemampuannya dalam bersosialisasi dan komunikasi dengan anggota lain yang ada dalam kelompok tersebut.

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok memiliki berbagai tujuan yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.²⁷

²⁶ Erman Amti. h. 2

²⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cip (Jakarta, 2008). h. 68

Prayitno mengemukakan bahwasannya konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta layanan memperoleh dua tujuan yaitu:

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi.
- b. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Berdasarkan tujuan tersebut dapat ditinjau bahwa dengan dilakukannya layanan konseling kelompok maka perasaan, pikiran, persepsi, wawasan peserta layanan akan dapat berkembang, selain itu sikap peserta didik akan terarah kepada tingkah laku khususnya dalam komunikasi. Sehingga dengan dilaksanakannya layanan konseling kelompok ini maka rasa percaya diri peserta didik yang rendah akan cenderung mengalami peningkatan.

Sementara itu tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Winkel yaitu sebagai berikut:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri tersebut maka konseli akan lebih rela menerima dirinya sendiri serta lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikann bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya, mula-mula dalam kontra antar pribadi didalam kelompok kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan

orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.

- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.²⁸

Konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana konseling kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individu. Dalam suasana konseling kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu. Dalam konseling kelompok konseli juga berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

3. Struktur Konseling Kelompok

Terdapat beberapa struktur dalam pelaksanaan konseling kelompok, diantaranya:

a. Jumlah Anggota Kelompok

Yalom mengemukakan bahwasannya jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari empat hingga dua belas anggota, karena hasil penelitian

²⁸ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta (Bandung, 2013). h. 10

menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat anggota maka dinamika kelompok akan menjadi kurang hidup, sebaliknya jika anggota kelompok lebih dari dua belas anggota maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

Dalam penentuan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasa menangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dalam konseling kelompok dengan jumlah klien diatas lima anggota. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi konselor yang terbiasa menangani konseling kelompok dengan jumlah klien diatas 5 anggota. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.

b. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogen atau heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, dan kelompok usia yang sama. Tetapi pada saat yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dapat dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda. Sementara itu Kaplan dan Sadock mengatakan bahwa penentuan homogenitas ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

c. Sifat Kelompok

Terdapat dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

1.) Sifat Terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Contohnya yaitu sebuah kelompok telah terdiri dari lima orang anggota, kemudian minggu berikutnya ada dua orang klien yang akhirnya dimasukkan konselor ke dalam anggota kelompok, karena dianggap memiliki homogenitas dengan kelompok yang telah terbentuk. Walaupun bersifat terbuka, akan tetapi yang perlu diingat adalah bahwa jumlah maksimal anggota telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang. Maka setelah anggota kelompok berjumlah 12 orang, konselor tidak akan menambah anggota lagi, efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohesivitas dengan sesama anggota.

2.) Sifat Tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Contohnya yaitu sebuah kelompok terdiri dari empat orang maka sampai proses konseling kelompok berakhir, jumlah ini tidak akan bertambah. Keuntungan dari sifat tertutup ini adalah memudahkan anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Akan tetapi, efek sampingnya adalah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat menerima masuknya anggota baru sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

d. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi

kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Yalom mengatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya penulangan pembicaraan.

Dalam menentukan waktu pertemuan yang tepat bergantung dari kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short-term group counseling*) Latipun mengatakan bahwa waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan. Frekuensi pertemuan satu hingga tiga kali dalam seminggu. Dan durasi antara 60-90 menit/sesi. Latipun menambahkan penjelasannya dengan mengatakan bahwa batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya, satu kali dalam dua minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan.²⁹

4. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Terdapat dua komponen dalam layanan konseling kelompok, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a.) Pemimpin Kelompok

Yang dimaksud pemimpin kelompok didalam layanan bimbingan kelompok merupakan seorang konselor professional yang sudah memiliki kewenangan untuk melaksanakan sebuah praktik konseling. Pemimpin kelompok memiliki berbagai karakteristik, karakteristik yang pertama yaitu mampu mengelola dan mengarahkan anggota

²⁹ M.Sc Dr. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Kencana (Jakarta, 2011). h. 210

kelompoknya sehingga mampu menciptakan kondisi kelompok yang memiliki keleluasaan anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapat, ide, saran ataupun pokok pikiran, menciptakan suasana yang konstruktif, anggota kelompok saling memberikan kenyamanan sehingga menemukan arah untuk dapat mencapai hasil akhir. Karakteristik yang kedua yaitu memiliki wawasan yang luas sehingga mampu meningkatkan serta mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktifitas kelompok. Sedangkan karakteristik yang terakhir yaitu memiliki kemampuan hubungan antarpersonal yang kuat, memiliki rasa nyaman terhadap orang lain, memberikan ruang kepada anggota kelompok untuk demokratis, tegas dalam mengambil suatu kesimpulan tanpa mengandung unsur paksaan, serta memiliki sifat yang jujur dan tidak mengada-ngada.³⁰

Prayitno mengemukakan bahwasannya terdapat beberapa peran pimpinan kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Diantaranya:

1. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok mengenai isi dalam kegiatan kelompok tersebut ataupun hal-hal yang membantu dalam pengarahan perbincangan dalam kelompok.
2. Pemimpin kelompok memiliki kewenangan mengatur dan mengarahkan perbincangan yang sedang sedang terjadi agar menjurus ke pusat bahasan yang sedang digali, karena hal yang ditakutkan adalah ketika topik perbincangan yang sedang dibahas terlewat dari topik utama yang menjadi permasalahan. Dalam hal ini juga pemimpin kelompok dapat menanyakan mengenai perasaan anggota kelompok untuk lebih menggali mengenai seberapa besar anggota kelompok tersebut turut terjun dalam perbincangan topik.
3. Setiap respon terhadap topik yang diberikan oleh anggota wajib kembali diberikan tanggapan oleh pemimpin kelompok

³⁰ Prayitno. h. 39

sebagai umpan balik supaya perbincangan yang terjadi akan terus berlanjut. Pemimpin kelompok memiliki hak untuk mengatur dan mengendalikan kegiatan kelompok, seperti mengemudikan arus yang akan dibawa. Pemimpin kelompok juga harus menjadi sosok pendamai dan penjaga sehingga tidak terjadinya saling menyimpan perasaan tidak suka anggota kelompok dengan anggota yang lain.

b.) Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan beberapa individu yang turut dalam kegiatan kelompok, yang menjadi peserta dan mengikuti proses kegiatan kelompok berlangsung. Tidak semua individu dapat menjadi anggota kelompok, untuk dapat melaksanakan proses konseling kelompok, seorang konselor akan membentuk beberapa individu tersebut menjadi anggota kelompok, akan tetapi kelompok dengan memiliki persyaratan dan prosedur yang telah diterapkan.

c.) Peranan Anggota Kelompok

Apabila anggota kelompok tidak turut aktif dalam kelompok tersebut, maka dinamika kelompok tidak akan berjalan dan berkembang dengan sebagaimana mestinya. Anggota kelompok memiliki peranan untuk mendengar, merespon dan memahami dengan tepat dan positif, memiliki jiwa empati, berpartisipasi dalam kegiatan yang bersama, berfikir dan memberikan pendapat, berargumentasi, mengkritisi serta menganalisa, dan memiliki rasa tanggung jawab. Kegiatan kebiasaan setiap anggota kelompok dalam bersikap akan diorientasikan dalam kegiatan bersama didalam kelompok, kebersamaan yang dimaksudkan akan diwujudkan melalui sikap patuh akan adanya peraturan yang terdapat dalam kelompok, berkomunikasi dengan lugas dan jelas dalam kelompok, saling membantu dan saling memahami, pembinaan keakraban dan keterlibatan emosional dalam kelompok, serta setiap anggota kelompok memiliki kesadaran

yang sama untuk bersama-sama menyukseskan kegiatan kelompok.³¹

5. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap, diantaranya:

a. Tahap Pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini yaitu (1) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya (2) berdoa (3) menjelaskan pengertian konseling kelompok (4) menjelaskan tujuan konseling kelompok (5) menjelaskan asas-asas konseling kelompok (6) melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan ini yaitu (1) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok (2) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut (3) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah

³¹ Prayitno. h. 182

pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan ini yaitu (1) mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian (2) memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu (3) membahas masalah terpilih secara tuntas (4) selingan (5) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya permasalahan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu (1) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri (2) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (3) membahas kegiatan lanjutan (4) pesan serta tanggapan anggota kelompok (5) ucapan terimakasih (6) berdoa (7) perpisahan.³²

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan dengan diwujudkannya asas-asas dalam konseling kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno yang mengemukakan bahwasanya dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, asas tersebut sebagai berikut:

a.) Asas Kerahasiaan

Asas ini memegang peran penting dalam layanan konseling kelompok, karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam konseling kelompok.

b.) Asas Kesukarelaan

³² M. Edi Kurnanto. h. 137

Dalam hal ini klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-rahu dalam melaksanakan sesi konseling, tanpa adanya keterpaksaan menyampaikan masalah yang dihadapinya kepada konselor atau guru pembimbing.

c.) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima informasi atau saran dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.

d.) Asas Kegiatan

Asas kegiatan menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik dalam melaksanakan layanan. Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan kegiatan.

e.) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota kelompok harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika terdapat anggota yang ingin menyampaikan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku, dalam hal ini termasuk ke dalam norma sosial.³³

Asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat penting untuk dipatuhi, karena dengan dipatuhinya semua asas-asas yang ada maka pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan dengan baik dan lancar.

³³ Erman Amti. h. 13

B. *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

1. Pengertian *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

Self confidence dalam bahasa Indonesia diartikan dengan percaya diri, merupakan individu yang percaya akan kemampuan diri yang ia miliki. Percaya akan penilaian positif yang ia punya, dengan penilaian positif tersebutlah yang akan membangkitkan motivasi individu untuk dapat percaya diri yaitu dengan menghargai dirinya. *Self confidence* memiliki peranan penting dalam hidup manusia, apabila manusia tidak memiliki kepercayaan diri pada dirinya, maka akan menjadikan penghambatan dalam mengeksplere kemampuan yang manusia tersebut miliki. Manusia tersebut juga tidak akan berkembang, karena bagaimana ingin berkembang jika manusia tersebut sulit untuk mengaplikasikan keinginan dan kebiasaannya dalam suatu hal.

Hakim mengemukakan bahwasannya *self confidence* merupakan keyakinan individu terhadap aspek yang menjadi kelebihan individu, serta dengan keyakinan tersebut individu merasa mampu mencapai segala sasaran tujuan dalam hidupnya.³⁴ Individu yang memiliki *self confidence* yang baik, akan merasa optimis dengan segala aktifitas yang dilakukannya serta dapat mengoptimalkan segala kelebihan-kelebihan yang dimiliki agar mampu mengembangkan dengan baik dan tidak sia-sia.

Sedangkan menurut Lindenfield mengemukakan bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang puas dengan dirinya sendiri. Kepercayaan diri lahir dari kesadaran jika seorang individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, dan ia akan melakukan hal tersebut hingga tujuannya tercapai. Seterusnya *self confidence* menurut Mastuti ialah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan

³⁴ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Puspa Swar (Jakarta, 2005). h. 6

penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.³⁵

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwasannya *self confidence* merupakan sebuah keyakinan individu akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain disekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, dengan hal tersebut maka individu akan faham akan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, dalam melakukan hal tersebut individu selalu merasa yakin bahwa dirinya dapat melakukan dengan maksimal dan baik.

2. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki *Self Confidence* (Kepercayaan diri)

Fatimah mengungkapkan bahwa Ciri-Ciri Individu yang Memiliki *self confidence* (percaya diri) yaitu:³⁶

- a. Memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki oleh diri, sehingga tidak terlalu merasa membutuhkan penerimaan, sanjungan, maupun pengakuan dari orang lain. Setiap individu wajib untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dengan adanya hal tersebut maka individu akan lebih mengerti akan dirinya, sehingga lebih dapat mengelola dirinya dengan baik.
- b. Tidak terdorong untuk memiliki sifat konformis supaya diterima oleh orang lain. Yang dimaksudkan sebagai konformis yaitu bentuk interaksi seseorang ketika berperilaku terhadap orang lain sesuai dengan harapan suatu kelompok tersebut. Contoh kecil dalam kelas ketika seorang peserta didik bersosialisasi dengan kelompok peserta didik yang lain, dan berusaha untuk mengikuti arus

³⁵ Mastuti Indari, *50 Kiat Percaya Diri*, Hi-Fest Pu (Jakarta, 2008). h. 13

³⁶ Amandha Unzilla Deni & Ifdil. h. 43-52

yang ada pada kelompok peserta didik tersebut padahal hal tersebut bukan menjadi jati diri peserta didik tersebut. Dengan adanya hal ini, peserta didik tidak merasa yakin akan kemampuan yang ia miliki serta tidak mampu menunjukkan pada orang lain sehingga lebih cenderung mengikuti pola yang telah ada pada kelompok peserta didik tersebut.

- c. Berani menghadapi penolakan dan dapat menerima penolakan, serta berani untuk dapat menjadi diri sendiri. Bagi individu tertentu, tidak peduli penolakan besar maupun penolakan kecil, penolakan tetaplah hal yang tidak menyenangkan. Akan tetapi bagi individu yang percaya akan kemampuan dirinya dan mampu memahami orang lain, individu tersebut akan dapat menata diri untuk lebih bersikap fleksibel serta mampu mengendalikan sisi emosionalnya.
- d. Mempunyai pengendalian diri yang baik, memiliki emosi yang stabil. Pengendalian diri merupakan kemampuan diri dalam mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Seorang individu yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Emosi yang stabil berarti keadaan emosi seseorang yang bila mendapat rangsangan-rangsangan emosional dari luar tidak menunjukkan gangguan emosional seperti kecemasan dan yang lainnya. Peserta didik yang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik akan bertindak sebaliknya, ketika peserta didik mendapatkan rangsangan emosional dari luar, ia akan sulit untuk mengendalikan dirinya serta akan lebih sering mengalami kecemasan.
- e. Memiliki *internal locus of control*, yaitu memandang bahwa keberhasilan dapat diukur dari seberapa usaha yang individu lakukan, dan apabila mengalami kegagalan

individu tidak akan pesimis serta tidak akan menyerah. Individu yang memiliki *internal locus of control* cenderung lebih percaya akan dirinya sendiri, selalu berfikir optimis dalam setiap langkah, berusaha keras serta penuh kekuatan.

- f. Memiliki cara pandang yang positif mengenai diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Berfikir positif adalah kecenderungan seseorang menggunakan akal budi yang mampu membangkitkan semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik serta menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. Dengan berfikir positif, maka individu akan lebih percaya akan dirinya sendiri serta tidak memiliki keinginan untuk mencoba menjadi diri orang lain.

- g. Tidak terlalu melebih-lebihkan harapan yang diinginkan, sehingga ketika nantinya harapan tersebut tidak terwujud, individu akan tetap melihat sisi positif terhadap dirinya dan melihat situasi yang ada. Harapan merupakan kondisi mental yang positif tentang kemampuan untuk mencapai tujuan di masa yang akan datang. Setiap masing-masing individu pasti memiliki sebuah harapan dalam hidupnya. Akan tetapi, akan menjadi buruk jika individu tidak memiliki penguasaan diri mengenai mengatasi rasa kecewa terhadap kegagalan akan harapan tersebut. Jika individu memiliki kepercayaan diri, maka setiap mengalami kegagalan, ia akan melihat sisi positif karena ia merasa bahwasanya yakin pada diri untuk lebih bisa berusaha agar harapan tersebut tercapai.

Dari pemaparan diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa Ciri-Ciri Individu yang Memiliki *self confidence* (kepercayaan diri) adalah individu yang mampu meyakini potensi dirinya dan mampu untuk mengembangkannya tanpa

harus membandingkan kemampuannya dengan orang lain. Memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat melakukan suatu hal tanpa harus memikirkan sisi negatif karena jika individu yang telah memiliki rasa percaya diri, maka pemikiran individu tersebut akan terus berada pada lingkup positif, berani mengambil keputusan serta memiliki sikap yang optimis.

3. Faktor Penyebab Kurangnya *Self Confidence* (Kepercayaan diri)

Heru Mugiarto mengemukakan bahwasannya faktor penyebab kurangnya *self confidence* (kepercayaan diri) yaitu:

- a. Individu memiliki perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik dalam segala aspek.
- b. Tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya bahwa dirinya memiliki kelebihan yang dapat menunjang pengaplikasian kemampuannya.
- c. Individu seringkali memiliki rasa curiga terhadap orang lain serta selalu merasa bahwa dirinya tidak dapat melakukan apapun sehingga terjatuhkan.
- d. Ketika individu mengalami sebuah kegagalan, individu yang kurang percaya diri menganggap bahwa ia tidak bisa dan selalu pesimis.
- e. Individu akan menolak tanggung jawab hidupnya untuk menjadi lebih baik lagi.
- f. Ketika individu berada dalam lingkungan yang bersifat otoriter, maka lingkungan tersebut tidak akan memberikan kebebasan untuk berfikir dan bergerak.
- g. Orang tua yang membiasakan menekan tanpa memberikan motivasi dan dukungan juga dapat menjadi faktor penyebab seorang individu tidak memiliki kepercayaan diri.
- h. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang serta penghargaan, seringkali menimbulkan kemunculan rasa rendah diri.

- i. Memiliki anggapan bahwasannya diri orang lainlah yang harus dirubah dibanding dirinya.³⁷

Mengenai faktor penyebab seorang individu tidak memiliki kepercayaan diri, mari kita lihat sabda Allah yang tertuang dalam Al-Qur'an yang menegaskan perintah untuk menghiraukan lingkungan-lingkungan sekitar yang membuat memperburuk keadaan diri untuk tidak percaya terhadap diri sendiri. Bahwasannya yang mengetahui kemampuan diri kita ialah diri kita sendiri, bukan individu yang lain.

Q.S Yunus ayat 65

وَلَا تَحْزَنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۗ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦٥﴾

Artinya: “Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka, sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dia lah yang maha mendengar lagi maha mengetahui.”³⁸

Penulis menarik kesimpulan bahwasannya faktor internal dan eksternal lah yang dapat mempengaruhi individu untuk merasa rendah diri dan tidak memiliki *self confidence* dengan baik. Faktor internal didasarkan dalam diri individu yang dapat mengaplikasikan potensi diri yang telah dimiliki. Sedangkan faktor internal didasarkan pada lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya dan yang lain sebagainya, yang dapat menjadikan motivator ataupun malah menjadikan boomerang sesuai dengan apa yang telah individu lakukan.

4. Jenis – Jenis *Self Confidence* (Kepercayaan Diri)

Kepercayaan diri juga memiliki berbagai jenis, menurut Angelis terdapat tiga jenis kepercayaan diri yang perlu

³⁷ Mastuti Indari. h. 36

³⁸ Al-Quran dan terjemah.

dikembangkan yaitu tingkah laku, emosi dan kerohanian (spiritual).³⁹ Berikut penjelasan mengenai point-point tersebut:

a. Tingkah Laku

Kepercayaan diri yang berhubungan dengan tingkah laku menyangkut pada keyakinan individu untuk melangkah, bertindak tentang sesuatu untuk mencapai tujuan yang akan diinginkan. Dan jika dalam mencapai tujuan tersebut terdapat rintangan bahkan kegagalan, individu telah mempersiapkan opsi A dan opsi B untuk melangkah menjangkau kendala.

b. Emosional

Kepercayaan diri yang berhubungan dengan emosional dapat diartikan bahwa individu dapat mengelola emosionalnya dengan baik, jika individu dapat mengelola dengan baik, maka akan lebih mudah pula untuk mengelola pribadi individu tersebut dalam menangani berbagai perasaan yang dihadapi, baik positif maupun negatif, karena dengan adanya perasaan tersebutlah yang dapat mempengaruhi individu untuk bertindak dalam keadaan yakin atau tidaknya.

c. Kerohanian (Spiritual)

Kepercayaan diri spiritual merupakan point yang mengcover secara komprehensif point-point yang lain, karena jika point yang lain terdapat dalam individu sedangkan point spiritual tidak, maka tidak akan berjalan semestinya. Dalam jenis kepercayaan diri spiritual ini individu percaya bahwa sesuatu hal yang terjadi dalam diri individu sudah menjadi takdir pencipta dan manusia hanya dapat berusaha untuk mengubahnya, ketidak manusia dalam usaha tersebut mengalami kegagalan, percaya bahwa takdir Allah merupakan ketetapan yang terbaik.

³⁹ Zulfriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia, 'Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa', *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2, No (2017). h. 1-4

C. Assertive Training (Latihan Asertif)

1. Perilaku Asertif

Dalam hal ini Alvonco menegaskan bahwasannya sikap asertif artinya mampu untuk menyampaikan sebuah perasaan, pikiran, ataupun keyakinan secara jujur dan terbuka terhadap individu yang lain, akan tetapi dapat diterima oleh individu tersebut. Kemudian sikap asertif ini bukan hanya sekedar mengemukakan sebuah perasaan ataupun ide pokok yang terdapat dalam pikiran, akan tetapi sikap asertif berarti mengerti bagaimana cara menyampaikan dengan tepat sehingga tidak membuat individu lain merasa tidak nyaman ataupun menyinggung.

Perilaku asertif menurut Purwanta merupakan kemampuan yang disertai kemauan untuk mengungkapkan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya, yang dalam hal ini perilaku asertif dapat dikatakan sebagai perilaku interpersonal yang melibatkan perasaan dan kejujuran individu.⁴⁰ Penulis menarik kesimpulan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu menyampaikan apa yang menjadi perasaannya tanpa merasa khawatir bahwa yang disampaikan akan tidak diterima oleh individu yang lain.

2. Pengertian Assertive Training

Assertive training dalam bahasa Indonesia memiliki arti latihan asertif. Alberti dalam Gunarsa mengatakan bahwasannya *Assertive training* merupakan suatu bentuk prosedur latihan yang diberikan oleh konselor terhadap konseli guna melatih perilaku penyesuaian mengenai sosial individu berupa sikap, ekspresi mengenai perasaan individu tersebut, pendapat dan hak yang dimiliki. Houston dalam Nursalim juga mengemukakan bahwa *assertive training* atau latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan

⁴⁰ Husnul dan Didi Riska, 'Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Berbeda-Bermakna-Mulia*, Vol. 3, No (2017). h. 14

pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.

Sedangkan Corey berpendapat bahwa teknik *assertive training* dapat diterapkan dalam situasi interpersonal, teknik ini biasanya dipergunakan untuk membantu individu-individu yang tidak mampu mengungkapkan emosionalnya berupa kemarahan, perasaan tidak suka, hal-hal yang bersifat menyinggung hati, bersikap sopan yang berlebihan didorong juga dengan mempersilakan orang lain untuk mendahuluinya. Untuk mengatakan kata “tidak” terhadap sesuatu hal individu mengalami kesulitan yang teramat, serta merasa tidak mempunyai hak untuk perasaan-perasaan yang tengah dialaminya.⁴¹

Assertive training merupakan salah satu teknik yang terdapat dalam terapi behavioristik. Perilaku asertif merupakan perilaku antar individu yang dalam hal ini individu tersebut terlibat dalam sebuah keterbukaan serta kejujuran mengenai perasaan dan pikiran yang tengah dialami atau dirasakan akan tetapi ditandai dengan penyesuaian diri yang baik tanpa merugikan pihak lain dan diri sendiri.

Menurut pendapat beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwasannya *Assertive training* atau latihan asertif yaitu kemampuan individu untuk berlatih mengkomunikasikan mengenai sesuatu yang menjadi keinginan serta suatu yang difikirkan terhadap individu lain akan tetapi tetap menjaga hak dan perasaan yang individu lain miliki.

3. Tujuan Assertive Training

Assertive Training atau latihan asertif memiliki tujuan yang pertama yaitu guna mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh individu akibat merasakan perlakuan yang tidak semestinya oleh lingkungan sekitarnya, yang kedua yaitu untuk meningkatkan keterampilan sosial untuk lebih efektif dan kehidupan pribadi untuk lebih efisien, memberikan pelatihan terhadap individu untuk lebih

⁴¹ Riska. h. 15

dapat mengungkapkan sesuatu secara fakta dan kebenaran sesuai yang sedang dialami dan dirasakan, yang terakhir yaitu untuk melatih kemampuan individu dalam hal kejujuran kepada individu yang lainnya terlebih terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Sedangkan Lazurus berpendapat bahwasannya tujuan latihan asertif yaitu untuk membenahi tindakan-tindakan yang tidak layak dengan mengubah reaksi-reaksi emosional yang salah serta mengevaluasi pemikiran-pemikiran irasional. Serta dapat melatih individu untuk meningkatkan kemampuan interpersonal yang dapat mendukung kepercayaan dirinya seperti berani membuat permintaan, dapat mengekspresikan perasaan individu dengan baik, serta dapat memberanikan diri untuk dapat mengatakan kata tidak untuk sesuatu hal membuat diri merasa tidak nyaman.⁴²

Dilanjutkan dengan tujuan *assertive training* menurut Mousa menjelaskan bahwa untuk mengajarkan siswa atau konseli agar dapat bertindak sesuatu sesuai dengan kebutuhan konseli dengan mempertahankan hak orang lain, serta memberikan contoh pembelajaran secara langsung terhadap konseli agar dapat lebih mengerti cara berkomunikasi yang lebih mendasar dan mendalam dengan individu yang lain serta melatih penguasaan diri sendiri.⁴³

4. Langkah-langkah *Assertive Training* (Latihan asertive)

Assertive training dapat dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa model, salah satunya dengan menggunakan model *role playing* dan model kelompok. Pada metode *role playing* dilakukan agar individu dapat menyatakan tindakannya adalah layak atau benar, tingkah laku penegasan dan dipraktekan dalam situasi bermain peran, tingkah laku yang diajarkan dalam bermain peran diharapkan dapat dipraktekan dalam situasi-situasi di kehidupan yang nyata. Sedangkan penggunaan metode kelompok dapat melatih

⁴² & A. Busthomi Maghrobi Badrul Kamil, Mega Aria Monica, 'Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training*', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 5, No (2018).

⁴³ Mujiyati, 'Meningkatkan Self Ekstem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik *Assertive Training*', *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 1, No (2015).

individu agar dapat mengungkapkan pendapatnya dan mengungkapkan apa yang dirasakannya.

Muhamad Nursalim mengemukakan langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *assertive training* adalah sebagai berikut:

- 1.) Pada tahap pertama, konselor memiliki wewenang untuk menjelaskan kepada konseli mengenai maksud serta tujuan penggunaan strategi *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri.
- 2.) Pada tahap kedua, konselor memberikan gambaran mengenai tahapan-tahapan implementasi strategi yang akan dilaksanakan.
- 3.) Pada tahap ketiga, konselor meminta konseli menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Konseli menceritakan permasalahan terkait kepercayaan diri yang dihadapinya, menceritakan faktor-faktor yang menjadikan peserta didik tidak percaya diri di dalam kelas.
- 4.) Tahap keempat, konselor mengarahkan konseli untuk dapat membedakan mana perilaku yang asertif dan mana perilaku yang tidak asertif. Dalam hal ini konselor dan konseli menentukan perubahan perilaku percaya diri yang diharapkan.
- 5.) Pada tahap ke lima, menetapkan permainan peran. Permainan peran ini dapat dengan cara dipraktikkan atau dilakukan. Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk memainkan peran yang telah ditetapkan dengan dibantu oleh konselor.
- 6.) Setelah itu, pada tahap selanjutnya konselor bertugas untuk memberikan umpan balik terhadap setiap perilaku percaya diri konseli yang sedang dimunculkan/dimainkan oleh konseli.
- 7.) Pada tahap ke tujuh, konselor memberikan model perilaku yang lebih baik jika perilaku yang dimunculkan konseli dirasa cenderung ke arah ketidakpercayaan diri. Dengan ini maka konseli akan perlahan mengerti bahwasannya perilaku yang ia munculkan tidak semestinya terjadi.
- 8.) Kemudian konselor memberikan penguatan positif dan penghargaan kepada konseli apabila konseli sudah dapat meningkatkan percaya diri maka konselor memberikan

penghargaan dan penguatan positif yang dapat memotivasi siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri.

- 9.) Tahap ke sembilan yaitu setelah konseli telah mengerti perilaku yang asertif dan perilaku yang tidak asertif. Konseli kembali mendemonstrasikan perilaku mengenai kepercayaan diri, akan tetapi perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan dengan tanpa bantuan pembimbing.
- 10.) Setelah itu konselor memberikan tugas rumah pada konseli yaitu meminta konseli untuk kembali mempraktikkan perilaku percaya diri tersebut agar perilaku terus terbentuk seutuhnya.
- 11.) Pada tahap yang terakhir yaitu penutup, konselor bertugas untuk menghentikan layanan konseling kelompok dan akan dilanjutkan untuk pertemuan yang selanjutnya.⁴⁴

Prosedur dalam *assertive training* merupakan sistematika dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang tentang pikiran, perasaan, kebutuhannya dengan percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Konseli dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon yang baru dan sesuai.

5. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap *Self Confidence*

Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk memperoleh kesepakatan dan pembahasan serta pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok, dinamika kelompok memberikan suasana kelompok yang hidup dan bergerak ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada layanan konseling individual atau perorangan.

⁴⁴ Ika herani dan Sumi Lestari Nur Hasanah, Yoyon supriyono, 'Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Asertivitas', *Jurnal Interaktif*, Vol.1 No.2 (2010).

Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan yang diharapkan sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat tercapai. Selain itu, anggota kelompok dapat berlatih untuk mengemukakan gagasan, ide, saran maupun sanggahan yang bersifat membangun.

Terdapat beberapa teknik konseling yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan *self confidence* peserta didik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *assertive training*. *Assertive training* merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.⁴⁵ Fokus dalam *assertive training* ialah mempraktekkan melalui bermain peran, dengan dilakukannya permainan peran maka peserta didik akan mengerti secara langsung mengenai pemecahan permasalahannya, mampu mengatasi kecemasannya, serta mampu mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa individu berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka tersebut.

Dari pendapat diatas dapat diketahui bahwa *assertive training* dapat membantu peserta didik untuk lebih bersikap percaya diri dalam komunikasi perorangan maupun kelompok, dengan memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal peserta didik yang merupakan salah satu syarat terwujudnya percaya diri.

⁴⁵ G Corey, *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, PT Refika (Bandung, 2009). h. 215

Menurut Thantaway dalam kamus istilah bimbingan dan konseling percaya diri ialah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dengan kemampuannya, karena itu sering menutup diri.⁴⁶

Dapat disimpulkan bahwasannya pemberian konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* dapat melatih keterampilan sosial peserta didik, diantaranya melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, keterampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan lain sebagainya.

D. Kerangka Berfikir

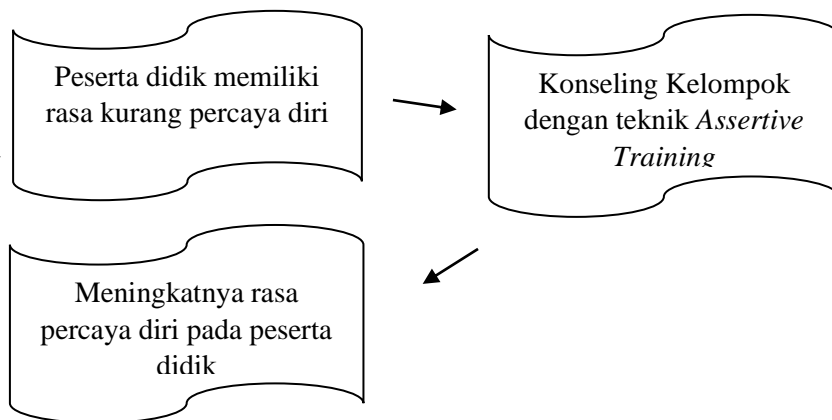
Sugiono menjelaskan bahwasannya kerangka berfikir merupakan sintesis mengenai hubungan antara dua variabel dari berbagai teori yang telah di deskripsikan.⁴⁷ Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikatnya yaitu *self confidence* (percaya diri) serta variabel bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*.

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang kompleks. Dalam kerangka berfikir ini menjelaskan gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan yang bersifat sementara.

⁴⁶ Hakim. h. 87

⁴⁷ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta (Bandung, 2018). h. 91

Gambar 2. 1 Kerangka berfikir



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban yang bersifat sementara mengenai rumusan masalah dalam sebuah penelitian, dimana dalam perumusan masalah penelitian telah dibentuk dalam sebuah kalimat pertanyaan.⁴⁸ Dalam hal ini dimaksudkan bahwa hipotesis atau dugaan sementara ini dapat diketahui kebenarannya melalui pembuktian secara nyata. Hipotesis yang akan digunakan dinamakan (H_a) atau hipotesis alternative, yaitu menyatakan keadaan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih dan (H_o) atau hipotesis nol yaitu hipotesis yang menunjukkan bahwa satu kelompok dengan kelompok yang lainnya tidak adanya saling hubungan.

H_o : Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* tidak berpengaruh terhadap *self confidence* (percaya diri) peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

H_a : Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap *self confidence* (percaya diri) peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

⁴⁸ Prof. Dr. Sugiyono. h. 97

Dan berikut hipotesis statistiknya:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana:

μ_1 = Kepercayaan diri peserta didik kelas VIII.11 SMP Negeri 29 Bandar Lampung sebelum pemberian konseling.

μ_2 = Kepercayaan diri peserta didik kelas VIII.11 SMP Negeri 29 Bandar Lampung sesudah pemberian konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Quran dan terjemah, *Kementrian Agama*, PT Cemerlang (Jakarta, 2010)
- Amandha Unzilla Deni & Ifdil, 'Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri', *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, Vol. 2. No (2016)
- Badrul Kamil, Mega Aria Monica, & A. Busthomi Maghrobi, 'Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 5, No (2018)
- Corey, G, *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, PT Refika (Bandung, 2009)
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cip (Jakarta, 2008)
- Dewa Ketut Sukardi & Nila Kusumawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cip (Jakarta, 2008)
- Dr. Namora Lumongga Lubis, M.Sc, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Kencana (Jakarta, 2011)
- Erika Yulianti, Ratna Widiastuti, Redi Eka, 'Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training', *Jurnal Edukasi Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 6 No. (2018)
- Erman Amti, Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cip (Jakarta, 2013)
- Eva Oktapiani, 'Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTs', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3, No
- Fitri, Emria, 'Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi', *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 4 No. (2018)

- Gerungan, WA, *Psikologi Sosial* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2004)
- Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 29 Bandar Lampung, Wawancara, (22 September 2020).
- Hakim, Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Puspa Swar (Jakarta, 2005)
- Jhon, W.Santrock, *Remaja*, Erlangga (Jakarta, 2007)
- Khoirudin, Erman, 'Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa', *E Journal Guidance Counseling*, Vol. 2 No.
- M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta (Bandung, 2013)
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Me (Yogyakarta, 2012)
- Mastuti Indari, *50 Kiat Percaya Diri*, Hi-Fest Pu (Jakarta, 2008)
- Mujiyati, 'Meningkatkan Self Ekstem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training', *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 1, No (2015)
- Nur Hasanah, Yoyon supriyono, Ika herani dan Sumi Lestari, 'Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Asertivitas', *Jurnal Interaktif*, Vol.1 No.2 (2010)
- Prayitno, *Layanan Dan Bimbingan Konseling Kelompok*, Ghalia Ind (Jakarta, 1995)
- Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta (Bandung, 2018)
- Retnoningsih dan Suharno, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Widya Kary (Semarang, 2006).

- Riska Aprilia, Husnul Madihah, Didi Susanto, 'Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol.3, No. (2017)
- Riska, Husnul dan Didi, 'Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Berbeda-Bermakna-Mulia*, Vol. 3, No (2017)
- Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Refika Adi (Bandung, 2009)
- Siti Imro'atun, 'Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol.2, No. (2017)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*, Alfabeta (Bandung, 2013)
- Suharno, Retnoningsih dan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Widya Kary (Semarang, 2006)
- Sutanti, Tri, 'Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta', *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1 No. (2015)
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Gr (Jakarta, 2011)
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU RI NO. 20 Tahun 2013)*, Sinar Graf (Jakarta, 2009)
- Winkel, WS, Hastari, *Bimbingan Dan Konseling Di Insitusi Pendidikan*, Media Abad (Yogyakarta, 2006)
- Zulfriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia, 'Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa', *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2, No (2017)

