

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
(Studi Kasus pada peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung)**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Konseling
Pendidikan Islam



Disusun Oleh :

**RIA SELVIA
NPM. 1611080410**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

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

**SEKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
(Studi Kasus pada peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar
Lampung)**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Disusun Oleh :

**RIA SELVIA
NPM. 1611080410**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembimbingan II : Iip Sugiharta, M.Si.

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

ABSTRAK

Assertive Training merupakan salah satu teknik pendekatan perilaku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru menjadi lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan *Single Subject Research (SSR)*. Desain penelitian yaitu A-B-A. Subjek penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

Pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi. Instrumen penelitian ini adalah panduan observasi digunakan pada fase baseline-1, intervensi dan fase baseline-2. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, disajikan dalam bentuk table dan grafik.

Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan perilaku tidak asertif dan meningkatnya perilaku asertif yang ditunjukkan ZW. Fase baseline-1 terlihat perilaku tidak asertif ZW meningkat. Fase intervensi saat diberi perlakuan berupa teknik *assertive training* menunjukkan hasil pengurangan perilaku tidak asertif dan meningkatnya perilaku asertif pada ZW. Kemudian fase Baseline-2 tanpa diberikan intervensi menunjukkan hasil yang semakin membaik. Dengan pesentase *overlape* sebesar 16,67%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi pada peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung dapat meningkat dengan menggunakan teknik *Assertive Training*.

Kata kunci : Konseling Individual, *Assertive Training*, Regulasi Emosi

ABSTRAC

Assertive Training is one of the behavioral approach techniques that can be used to develop assertive behavior and change behavior into new behavior for the better. This study aims to determine the effect of individual counseling with assertive training techniques to improve the emotional regulation ability of students at SMP Negeri 11 Bandar Lampung. The research used is experimental research with Single Subject Research (SSR) approach. The research design is A-B-A. The subjects of this study were students of SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

The data collection in this research is observation and documentation. The research instrument is an observation guide used in the baseline-1 phase, intervention and baseline-2 phase. Data analysis used analysis in conditions and analysis between conditions, presented in the form of tables and graphs.

The results showed a change with a decrease in non-assertive behavior and an increase in assertive behavior shown by ZW. In the baseline-1 phase, ZW's non-assertive behavior increased. The intervention phase when treated in the form of assertive training techniques showed the results of reducing non-assertive behavior and increasing assertive behavior in ZW. Then the Baseline-2 phase without any intervention showed better results. With an overlapping percentage of 16.67%. Based on this, it can be stated that the ability to regulate emotions in students of SMP Negeri 11 Bandar Lampung can be increased by using the Assertive Training technique.

Keywords: Individual Counseling, Assertive Training, Emotion Regulation

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ria Selvia
NPM : 1611080410
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Eksperimentasi Konseling Individual Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik (Studi Kasus Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 11 Bandar Lampung)” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2021
Penulis,

Materai

Ria Selvia
NPM. 1611080410



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul : EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDUAL
DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI
PESERTA DIDIK (Studi Kasus pada peserta didik di SMP
Negeri 11 Bandar Lampung)**

Nama : Ria Selvia
NPM : 1611080410
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang
munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP.197604272007011015

Lip Sugiharta, M.Si
NIP.-

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK (STUDI KASUS PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 11 BANDAR LAMPUNG”**

disusun oleh: **RIA SELVIA**, NPM: 1611080410, Program Studi **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah di ujian dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal: **Senin/05 Juli 2021**.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Imam Syafei, M.Ag

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd

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

Pembimbing 1 : Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hi. Nirva Diana, M.Pd.
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

(Q.S Al-Baqarah :153).



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, pada akhirnya tugas akhir (skripsi) ini dapat terselesaikan diwaktu yang tepat, dengan kerendahan hati yang tulus dan hanya mengharapkan ridho Allah SWT, penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtua tercinta, Bapak Marli(Alm) dan Ibu Sammah yang telah memberikan kasih sayang kepadaku, semangat dan nasihat yang tidak pernah padam, serta do'a yang tiada henti. Do'a yang tulus selalu kupanjatkan untuk keduanya, yang berjasa tanpa keluh membesarkanku sehingga menghantarkanku menyelesaikan Pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung.
2. Abangku tercinta Heri Juanda yang selalu memberi dukungan serta menggantikan peran Ayah dan Ayukku tersayang Yuliana yang selalu memberi semangat.
3. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang tercinta.



RIWAYAT HIDUP

Ria Selvia, dilahirkan di Pagar Dewa pada tanggal 25 Juli 1997. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Ibu Sammah dan Bapak Marli (Alm). Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 01 Kota Batu (2003-2009). Melanjutkan pendidikan di Sekolah menengah pertama di SMP Negeri 01 Warkuk Ranau Selatan (2009-2012). Pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 17 Bandar Lampung (2012-2015).

Kemudian pada tahun 2016 melanjutkan pendidikan S1 ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Hingga kini penulis telah menyelesaikan skripsi berjudul “Eksperimentasi Konseling Individual dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik (Studi Kasus pada Peserta Didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung”.



Bandar Lampung, Juli 2021
Penulis

Ria Selvia

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Eksperimentasi Konseling Individuan dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik (Studi Kasus pada Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung." Shalawat serta salam kita curahkan kepada Baginda kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang dan semoga kita semua bias mendapatkan syafaatnya di yaumul kiyamah nanti, Aamiin YRA.

Penulis menyusun skripsi ini, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dari program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dan Alhamdulillah telah dapat penulis selesaikan sesuai dengan rencana.

Dalam upaya penyelesaian ini, penulis telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta dengan tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan semua pihak, maka secara khusus penulis ingin menyebutkan sebagai berikut :

1. Prof. Dr. Moh. Mukri, M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung;
2. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
3. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
4. Bapak Andi Thahir, S. Psi.,M.A.,Ed.D selaku Dosen Pembimbing I. terimakasih telah menyediakan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dengan penuh rasa sabar dan ikhlas;
5. Bapak Iip Sugiharta, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih telah menyediakan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan, kritik dan saran yang membantu penulis memahami banyak pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Ibu Dr. Hj. Siti Robiah, M.Pd. selaku Kepala sekolah dan Guru Bimbingan Konseling Ibu Rusma Triyani, S.Pd., Ibu Dr.

- Irianis, Ibu Hesti, S. Pd., dan Bapak sugiono S.Sos. di SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Terimakasih telah mengizinkan dan membantu penulis melakukan penelitian;
8. Kedua Orangtua Saya, Ibu Sammah dan Bapak Marli (Alm) serta seluruh keluarga yang telah memberikan Doa dan dukungan hingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini;
 9. Kakak iparku, Darul yang turut memberikan do'a. serta keponakan-keponakan tersayangku : Nabila, Nadya, Naura, dan Najwa yang selalu menghibur dikala jenuh dalam penyelesaian skripsi ini;
 10. Sahabat-sahabat yang selalu memberi semangat serta support selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini : Seta, Bekti, Rahma, Reni, Linda, Lulu, Weni, Anti. Dan tak lupa juga terimakasih yang teramat besar untuk saudariku tercinta Sintya Juni Rahayu;
 11. Teman-teman angkatan 2016 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
 12. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang saya banggakan.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang penulis kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Demikian mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT berkenan melimpahkan balasan pahala yang berlipat ganda atas bantu yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Aamiin Ya Rabbal'Alamin

Bandar Lampung. Juli 2021
Penulis,

Ria Selvia
NPM. 1611080410

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	1
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individual	13
1. Pengertian Konseling Individual	13
2. Perbedaan konseling individual dan konseling individu ..	14
3. Prinsip-prinsip konseling individu	14
4. Ciri-ciri konseling individu	16
5. Asas-asas konseling individu	17
6. Langkah-langkah proses konseling	19
7. Keterampilan dasar konseling individu	20
8. Tujuan layanan konseling individu	22
9. Factor yang mendukung dan menghambat keberhasilan layanan konseling individu	24
B. Teknik Assertive Training	28
1. Pengertian Assertive Training	28
2. Tujuan Assertive Training	30
3. Prinsip Assertive Training	31
4. Prosedur Assertive Training	32

5.	Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan Assertive Training	36
6.	Langkah-langkah teknik Assertive Training	36
C.	Regulasi Emosi.....	37
1.	Pengertian Regulasi Emosi	37
2.	Aspek Regulasi Emosi	41
3.	Tahapan Regulasi Emosi.....	42
4.	Factor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	43
D.	Penelitian relevan	45
E.	Kerangka berpikir.....	47

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Metode Penelitian.....	49
B.	Desain Penelitian.....	49
C.	Tempat Penelitian, Waktu Penelitian, Setting Penelitian.....	52
D.	Variabel Penelitian	53
1.)	Variabel Independen	53
2.)	Variabel Dependen.....	53
E.	Definisi Operasional.....	53
F.	Metode Pengumpulan Data	54
1.	Observasi	54
2.	Dokumentasi	55
3.	Wawancara	55
G.	Instrumen Penelitian.....	56
1.	Pedoman Observasi.....	56
H.	Validitas dan Reliabilitas.....	56
1.	Validitas Penelitian	56
2.	Reliabilitas Penelitian	57
I.	Analisis Data	58
1.	Analisis Dalam Kondisi	58
2.	Analisis Antar Kondisi.....	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Lokasi Penelitian	61
B.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	61
C.	Deskripsi Data (Target Behavior pada saat Kegiatan Pembelajaran).....	62
D.	Analisis Data	70
E.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	80
F.	Keterbatasan Penelitian	82

BAB V PENUTUP

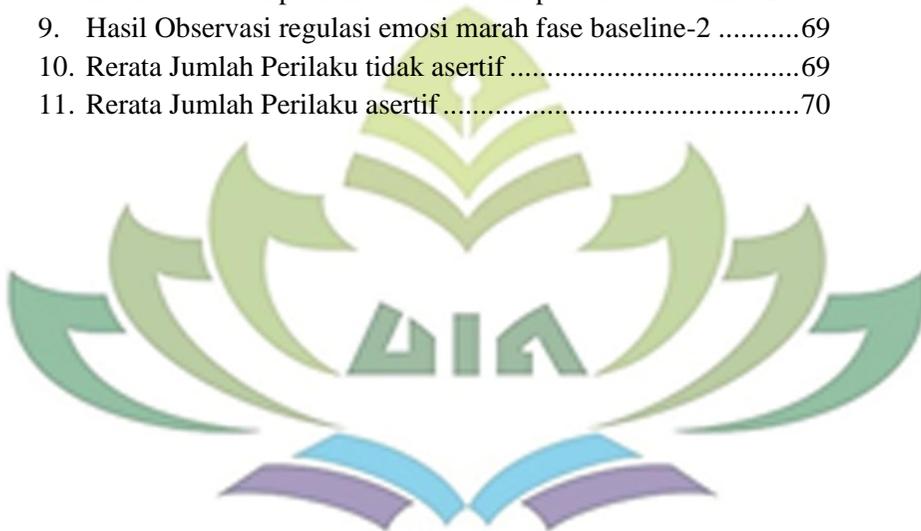
A. Kesimpulan83
B. Saran83

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data catatan kejadian.....	8
2. Tahapan Regulasi emosi.....	33
3. Datar operasional.....	42
4. Hasil Observasi perilaku tidak asertif pada fase baseline-1 ..	54
5. Hasil Observasi regulasi emosi marah fase baseline-1	63
6. Hasil Observasi perilaku tidak asertif pada fase intervensi ...	64
7. Hasil Observasi regulasi emosi marah fase intervensi	67
8. Hasil Observasi perilaku tidak asertif pada fase baseline-2 ..	68
9. Hasil Observasi regulasi emosi marah fase baseline-2	69
10. Rerata Jumlah Perilaku tidak asertif	69
11. Rerata Jumlah Perilaku asertif	70



DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka berpikir..... 47
2. Desain penelitian 50



Daftar Grafik

1. Grafik keseluruhan kondisi perilaku tidak asertif71
2. Grafik keseluruhan kondisi perilaku asertif72



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan. Informasi global yang diterima oleh remaja sangat cepat dan tanpa ada penyaring pada dirinya sehingga banyak remaja mengembangkan pola tinglah laku yang menyimpang dari norma-norma umum atau berbuat semaunya sendiri yang dapat mengganggu atau merugikan orang lain.¹

Menurut Sunarto, dalam dunia psikologi perkembangan, peserta didik yang berumur 12-15 tahun merupakan masa remaja awal. Umumnya individu mulai berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik, tidak tergantung pada orang tua, dan fokus pada penerimaan diri terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya. Dalam buku psikologi perkembangan Agustiani mengatakan bahwa masa remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu: pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Pada tahun 1904. Psikolog Amerika, G Stanly Hall mengatakan bahwa masa remaja adalah merupakan masa-masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan tindakan bergerak pada kisaran antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. Fase remaja didahului oleh timbulnya harga diri yang kuat, ekspresi kegirangan, keberanian yang berlebih.

¹ Putu Vebby, David Hizkia, "Hubungan Konsep Diri dengan Konformitas pada Remaja Laki-laki yang Mengonsumsi Minuman Keras", Jurnal Psikologi Udayana 4, no. 1(2017) : 30

Karena itu mereka yang berada pada fase ini cenderung membuat keributan, kegaduhan yang sering mengganggu. Tendens untuk berada dalam suasana rebut dan berlebihan yang bersifat fisik, lebih banyak terdapat pada anak laki-laki. Pada fase ini remaja ambisinya meninggi, sering tidak realistis dan pemikirannya terlalu muluk. Sensitifitas terhadap penilaian oranglain sangat meninggi, sehingga ucapan-ucapan yang biasanya “biasa”, pada fase tersebut menjadi terasa meyakinkan atau menyedihkan. Mereka sangat benci bila dianggap sebagai anak-anak.²

Maka dari itu peserta didik pada tingkat SMP termasuk kelompok usia remaja awal karena umumnya berusia diantara 13-15 tahun merupakan masa pubertas yang memiliki sifat dan ciri-ciri yang sama dengan remaja pada umumnya. Pembentukan konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri sendiri.³

Jika ditelaah lebih dalam, hal tersebut dapat mengganggu perkembangan peserta didik dikarenakan regulasi emosi yang rendah akan berakibat pada motivasi perkembangannya, terlebih nanti di saat ia beranjak dewasa dan akan menghadapi tingkat kehidupan yang lebih tinggi. Untuk itu, diperlukan penanganan yang menyeluruh baik dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat, terutama pada dirinya sendiri. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling itu sendiri, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan maka layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan efikasi diri yang tinggi dalam pengambilan keputusan dan komitmen dalam menyelesaikan studi dan karir. Hasil penelitian Jiang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* dalam

² Kalimantan Barat, “Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk 104” 7, no. 1 (2017): 104–26.

³ Laila Maharani and Tika Ningsih, “Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 02, no. 1 (2015): 8–12.

pengambilan keputusan cenderung lebih berkomitmen terhadap pendidikan yang diambil, memiliki perencanaan karir dan penetapan tujuan. Selain itu *self-efficacy* yang dimiliki individu dapat meningkatkan strategi pengaturan diri dalam pembelajaran dan memperkuat keyakinan pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan yang tepat berdasarkan kepercayaan diri dan kemampuan akan berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar.⁴

Untuk dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik tentunya remaja harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Kemampuan untuk mengelola emosi dapat disebut dengan regulasi emosi.

Setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri; masing-masing menuntun kita kearah yang telah terbukti berjalan baik ketika menangani tantangan yang datang berulang-ulang dalam hidup manusia. Karena situasi ini berlangsung terus-menerus dalam sepanjang sejarah evolusi manusia, nilai kelangsungan hidup repertory emosi dibuktikan oleh terekamnya nilai tersebut dalam system saraf sebagai sifat bawaan dan kecenderungan otomatis perasaan manusia.⁵

Islam selaku agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam menyadari emosi diri sendiri, mampu mengelol emosi diri sendiri dan memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain lebih baik dari pada mementingkan dirinya sendiri. Agama islam mendorong umatnya untuk berlaku lemah lembut dan penuh kasih sayang. Al-Qur'an melarang manusia saling menyakiti satu sama lain. Sebagaimana dalam firman Allah dalam surah An-Nazi'at pada akhir ayat 40-41 yang berbunyi :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ آلَ جَنَّةٍ هِيَ
 آلَ مَا أَوْىٰ (٤١)

⁴ Defriyanto Defriyanto and Iip Sugiharta, "Correlation of Self-Efficacy with Decision Making Continuing Studies in Students at Islamic Based Universities," *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 7, no. 1 (2020): 07–12.

⁵ Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 1999), h. 4

Artinya: (40). Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya (41). Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal (nya)⁶. (Q.S. AN-Nazi'at : 40-41)

Layanan bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan konseling menurut Blocher, “konseling adalah membantu individu agar dapat menyadari dirinya sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, selanjutnya membantu yang bersangkutan menentukan beberapa makna pribadi bagi tingkah laku tersebut dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai untuk perilaku dimasa yang akan datang.”⁷ Sedangkan bimbingan menurut Prayitno “bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.”⁸

Sebagai individu, Peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan. Kenyataan yang dihadapi, tidak semua siswa menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkannya. Menyadari hal diatas peserta didik perlu bantuan dan bimbingan orang lain agar dapat bertindak dengan tepat sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya. Sekolah sebagai institusi pendidikan tidak hanya berfungsi memberikan pengetahuan tetapi juga mengembangkan keseluruhan kepribadian Peserta didik.⁹

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung : CV Diponegoro, 2011)

⁷ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2013. hal

⁸ Prayitno, *Ibid* hal. 99

⁹ Andi Thahir, “Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)” 04, no. 2 (2017): 47–64.

Dalam hal ini berkaitan dengan bidang layanan dan konseling yaitu pribadi, social, belajar, dan karir dengan memanfaatkan layanan yang ada (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok). Semua unsur yang ada didalam Bimbingan dan Konseling tersebut dipadukan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan karakter pribadi peserta didik secara optimal, terutama dalam meningkatkan regulasi emosi sehingga peserta didik bisa mengatur dirinya sendiri baik itu dalam belajar, social, maupun karirnya dimasa yang akan datang.¹⁰

Layanan-layanan yang ada dalam Bimbingan dan Konseling, konseling perorangan(individu) merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang bias digunakan karena efektif dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *assertive training* diharapkan peserta didik dapat lebih mengenal dirinya, mener ima dan menilai dirinya, serta memiliki harapan-harapan untuk dirinya.

Penggunaan layanan konseling individual dapat membantu peserta didik yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, maka dengan berdiskusi peserta didik diharapkan dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat orang lain dengan cara yang baik. Layanan konseling individual memiliki beberapa pendekatan salah satunya yaitu pendekatan *behavior*.

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan untuk perubahan dari tingkah laku.¹¹ Pada pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memiliki perilaku asertif. “Perilaku asertif dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek

¹⁰ Eko Jati Permana, “Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah”, Psikopedagogia : Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4. No 2 : 143

¹¹ Sigit Sanyata, “Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dan Konseling”, Jurnal Paradigma, Vol 7, no. 14, hal, 6

ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang.”¹²

Menurut Corey, “penggunaan assertive training didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Assertive training merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal”.¹³

Assertive training dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain. Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya.

Asumsi yang digunakan dalam penulisan ini adalah bahwa dengan konseling kelompok teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan *assertive training* ini dapat menjembatani peserta didik untuk pemahaman nilai-nilai positif, khususnya mengenai pengelolaan emosi. Apalagi masalah pengaturan emosi merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefisienkan waktu teknik *assertive training* dimungkinkan lebih efektif.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Nyoman Yoga Aruna, Ni Ketut Suarni, Ni Nengah Madri Antari, “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Assertive Training Untuk Meminimalisasi Perilaku Menyimpang Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling behavioral untuk meminimalisasi perilaku menyimpang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini

¹² Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal, 129

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013, hal. 213

adalah penelitian eksperimen dengan desain “Postest Only Control Group Design”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: terdapat perbedaan signifikan perilaku menyimpang antara kelompok siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan kelompok siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral. Sehingga penerapan konseling behavioral teknik *assertive Training* untuk meminimalisasi perilaku menyimpang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 efektif.¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Rusma Triyani (salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 11 Bandar Lampung) masih ada beberapa peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang rendah seperti siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, peserta didik yang melanggar tata tertib sekolah, peserta didik kurang sopan santun kepada guru, peserta didik berani melawan guru, lebih banyak bermain daripada belajar, peserta didik mudah tersinggung dan mudah marah kemudian bertengkar dengan temannya. Sehingga dari gejala tersebut, peserta didik tersebut belum memahami dirinya sendiri dan kurang bisa mengatur dirinya serta menunjukkan regulasi emosi yang ada pada dirinya rendah. Permasalahan yang ada tersebut dianggap tidak begitu mencolok oleh para pendidik dikarenakan banyaknya anggapan bahwa mereka hanya sekedar malas dan bandel sehingga muncul gejala seperti yang tersebut diatas.¹⁵

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling diperkuat dengan data yang ada dalam buku catatan kejadian SMP Negeri 11 Bandar Lampung yang diperoleh dari hasil dokumentasi, data tersebut merupakan kumpulan pelanggaran yang dilakukan oleh peserta didik Z W.

¹⁴ i nyiman yoa aruna Aruna, ni ketut Suarni, and ni nenah madri Antari, “Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja , Indonesia,” no. 1 (2014),

¹⁵ Hasil Wawancara Peneliti dengan Ibu Rusma Triyani, tanggal 16 Maret 2020 di Ruang BK SMP Negeri 11 Bandar Lampung

Tabel 1.1**Data Catatan Kejadian Z W**

No.	Hari/tgl	Kasus	Keterangan
1	Senin/16 September 2019	Minta uang ketemannya sehingga temannya mencuri karena takut diajak berkelahi	Diselesaikan guru BK
2	Rabu/09 Oktober 2019	Minta uang ketemannya karena kalah main bola (taruhan)	Diselesaikan guru BK
3	Jum'at/11 Oktober 2019	Tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran	Diselesaikan guru BK
4	Rabu/12 Februari	Berkelahi didepan sekolah	Diselesaikan guru BK

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan layanan konseling individu ini sangat penting dalam membantu menyelesaikan masalah perilaku peserta didik. Oleh karena itu, maka dapat dilihat bahwa layanan bimbingan dan konseling harus diberikan kepada peserta didik terutama layanan konseling individu dan berbagai bidang bimbingan lainnya kepada peserta didik.

Dari uraian sebelumnya secara umum dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah 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 serta emosi, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Tujuan pendidikan itu sendiri akan tercapai apabila semua pihak ikut serta bertanggung jawab dan memberikan bimbingan dan dorongan motivasi dalam usaha pencapaian, baik dari berbagai pihak yang ada di sekolah maupun dilembaga pendidikan di luar sekolah, masyarakat dan peserta didik yang bersangkutan. Tujuan umum pelayanan bimbingan dan konseling pada dasarnya sejalan dengan tujuan pendidikan itu sendiri

Berdasarkan latar belakang diatas, layanan konseling dengan tehnik *Assertive Training* baik digunakan dalam meningkatkan regulasi emosi. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti tentang Penerapan Layanan konseling dengan tehnik *Asserive Training* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Peserta didik (Z W) tidak mengerjakan tugas mata pelajaran yang diberikam
2. Peserta didik (Z W) berkelahi dilingkungan sekolah
3. Peserta didik (Z W) meminta uang secara paksa kepada temannya
4. Belum optimalnya pemberian konseling dengan tehnik *assertive traning* untuk meningkatkat kemampuan regulasi emosi pada peserta didik (Z W) di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada: Penerapan Konseling dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini adalah :

“Apakah konseling individu dengan tehnik *assertive training* dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menggambarkan masalah rendahnya regulasi emosi peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung sebelum dilakukan konseling individual dengan teknik *assertive training*
2. Untuk mendeskripsikan gambaran masalah rendahnya regulasi emosi peserta didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling individual dengan teknik *assertive training*
3. Untuk mengetahui masalah rendahnya regulasi emosi peserta didik dapat diatasi melalui konseling individual menggunakan teknik *assertive training*

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu bimbingan dan konseling, khususnya bagi konselor sekolah dalam menangani peserta didik dengan regulasi emosi yang rendah serta dapat memberi pengayaan teori, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi peserta didik disekolah. Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis :
 - a. Bagi Penulis: Dapat digunakan sebagai sarana untuk menelaah sejauh mana ilmu pengetahuan yang telah peneliti pelajari, dengan kenyataan dalam praktek.
 - b. Bagi Guru : Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling serta dapat dimanfaatkan sebagai kajian bersama mengenai hubungan regulasi emosi dan motivasi belajar peserta didik dan dijadikan sumber informasi yang bermanfaat bagi dunia pendidikan.
2. Manfaat Praktis :
 - a. Dapat digunakan sebagai pemahaman dan gambaran realitas bagi sekolah dalam kegiatan belajar mengajar disekolah

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi sekolah dan guru pembimbing disekolah untuk lebih memperhatikan peserta didik terkait regulasi emosi
- c. Bagi lembaga/pihak sekolah penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan control terhadap proses belajar mengajar serta penemuan cara belajar yang tepat bagi siswa.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individual**

1. **Pengertian konseling individual**

Bimbingan merupakan suatu proses bantuan terhadap individu agar peserta didik memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian peserta didik dapat memanfaatkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya.¹⁶ Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya¹⁷

Konseling individual yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.¹⁸ Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹⁹ Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif.

Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat hokum, penasehat perkawinan dan penasehat camping anak-anak pramuka. Kemudian penasehat itu

¹⁶ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), h. 14.

¹⁷ *Ibid*, h. 18

¹⁸ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 84.

¹⁹ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), h. 105.

berkembang ke bidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif (*outomotive counselor*), ada pula *finance counselor*, *investment counselor* dan sebagainya.²⁰

Tolbert mengartikan konseling individual sebagai “hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal, dia dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan, sehingga dia dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut dia dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan dimasa depan”.²¹

2. Perbedaan Konseling Individu dan Konseling Individu

Dalam bimbingan dan konseling terdapat perbedaan antara bimbingan individu dan konseling individu, antara lain yaitu sebagai berikut :

1. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa; agar orang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan; berdasarkan norma-norma yang berlaku.
2. Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli(konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah(klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

3. Prinsip-prinsip Konseling Individu

Dalam sebuah konseling individu ada beberapa prinsip dalam pelaksanaan layanan konseling individu. Individu konseling

²⁰ *Ibid*, hal 17.

²¹ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung : Refuka Aditama 2016) hal 49.

merupakan suatu proses dalam membantu individu agar berkembang, prinsip nya antara lain:

- a. Memberikan sebuah kabar gembira dan kegairahan hidup.
Sebuah hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan pada klien. Namun pada hal ini, berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat klien senang, dan tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan yang akhirnya akan terbuka untuk menginformasikan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira kemungkinan besar hati klien akan terbuka menerima peringatan dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.
- b. Melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah klien adalah subjek yang berkembang. Klien merupakan seorang insan yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, klien harus menghargai sebagai seorang pribadi yang merdeka. Dalam halnya hubungan konseling klien yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan hanya konselor.²²
- c. Prinsip dalam sebuah konseling individu sangat penting sekali agar berjalannya konseling individu yang maksimal. Berjalannya sebuah konseling individu yang tepat dan maksimal harus mematuhi berbagai prinsip didalam konseling individu tersebut. Hal ini berupaya agar membantu si klien dalam menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya maka dari itu, dibutuhkan klien yang terbuka saat proses konseling individu. Ada pula prinsip dalam buku Mizan Adiliah dan Halimatun mengungkapkan prinsip ialah suatu pegangan atau kepercayaan yang diikuti oleh seorang konselor. Antara lain prinsip utama dalam sebuah konseling ialah sebagai berikut:

²² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta:PT Rineka Cipta,2000), h. 46-47

- a. Manusia Mempunyai Harga Diri
Harga diri manusia terletak pada dirinya sendiri. Setiap individu mempunyai nilai yang tersendiri.
- b. Manusia Itu Unik
- c. Tidak ada manusia atau individu yang sama semua pasti berbeda. Individu harus bahagia untuk menikmati hidupnya. Individu tersebut harus menghargai setiap keunikan yang dimilikinya.
- d. Manusia memiliki personality.
- e. Manusia cenderung ke arah kesempurnaan sendiri.
- f. Manusia berkembang melalui proses sosialisasi.²³

4. Ciri-Ciri Konseling Individu

Dalam bukunya Willis, ada beberapa ciri-ciri dalam konseling individu. Ciri-ciri konseling individu antara lain:

- a. Ditunjukkan kepada klien atau peserta didik yang sanggup dalam memecahkan suatu permasalahan agar tercapai pada keperibadian klien yang terpadu.
- b. Sasaran dalam konseling adalah aspek emosi dan perasaan bukan hanya dalam segi intelektual.
- c. Titik tolak dalam konseling adalah keadaan individu termasuk pada kondisi sosial psikologis masa kini dan bukan hanya pengalaman pada masa lalu.
- d. Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal self* dengan *actual self*.
- e. Peranan yang aktif dalam sebuah konseling dipegang oleh peserta didik, sedangkan konselor adalah *pasif reflektif* dalam artian tidak semata-mata diam dan pasif akan tetapi berusaha untuk dapat membantu klien aktif dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling adalah untuk pengembangan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh peserta didik untuk dapat mengatasi masalahnya, memiliki suatu kemampuan untuk mencintai dan bekerja keras,

²³ Mizan Adillah Ahmad Ibrahim dan Halimatun Halaliah Mokhtar, *Kaunseling Individu Apa dan Bagaimana*, (Selangor:Fajar Bakti Sdn. Bhd,2006), h. 5-8.

melakukan sesuatu dengan rasa tanggung jawab dan penuh percaya diri.²⁴

5. Asas-Asas Konseling Individu

Pada hakikatnya, ada sebuah asas untuk dapat mengoptimalkan konseling individu. Asas-asas dalam konseling memperlancar dalam mengembangkan proses yang ada di dalam sebuah layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi peserta didik tersebut, lalu peserta didik memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalam nya dibangun kemampuan khusus peserta didik untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling individu diantara lain:

a. Asas Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup mendapatkan berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi peserta didik. Segenap rahasia pribadi peserta didik yang terdalam si konselor akan mengetahuinya dan hal tersebut akan menjadi tanggung jawab seorang konselor untuk dapat melindunginya. Keyakinan peserta didik akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Asas Kesukarelaan

Dalam sebuah pelayanan konseling, seorang peserta didik secara sukarela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Peserta didik merupakan suatu individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Jadi sebagai konselor atau guru BK harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa peserta didik dalam proses konseling.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang dan terbuka, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak peserta didik maupun konselor atau guru BK. Asas keterbukaan ini hanya bisa diwujudkan jika konselor atau

²⁴ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung:Alfabeta,2004), h. 63-64.

guru BK dapat melaksanakan asas kerahasiaan dan klien percaya bahwa konseling ini bersifat rahasia.

d. Asas Kekinian

Masalah peserta didik yang langsung dibahas dalam sebuah konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan atau dialami sekarang, bukan masalah yang lalu dan bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan sebuah konseling bertujuan untuk menjadikan peserta didik memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri dan tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling merupakan hasil dari sebuah konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun peserta didik.

f. Asas Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan dengan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama dengan guru BK atau konselor dalam proses konseling.

g. Asas Kedinamisan

Usaha dalam sebuah pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri peserta didik yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

h. Asas Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami oleh peserta didik menjadi wewenang dari konselor atau guru BK. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan bila klien atau peserta didik tersebut mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa maka hal tersebut harus dialih tangankan kepada pihak lain.²⁵

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebuah asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan

²⁵Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta:Prenadamedia Group,2012), h. 40-45.

pelayanan konseling dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

6. Langkah-langkah Proses Konseling

Ada beberapa langkah dalam proses konseling individu untuk dapat memperlancar jalannya suatu proses konseling yakni:

- a) Langkah pertama yaitu menyediakan prasesi
Seorang konselor sadar mengenai klien yang datang pada sesi konseling yaitu: secara sukarela, dibujuk dan rela, dibujuk dan tidak rela. Apabila seorang klien datang untuk membuat sebuah janji, konselor perlu mengumpulkan informasi atau mendapatkan profil ringkas dari klien untuk dapat memudahkan konselor dalam membentuk hubungan dan memberikan pertolongan. Suatu informasi atau profil klien yang diperoleh terlebih dahulu akan membantu konselor dari segi mental.
- b) Langkah kedua membina hubungan
Bagi seorang klien pandangan yang utama tentang konselor yang akan memberikan sebuah bantuan kepadanya sangat penting. Pandangan pertama ini akan menentukan klien pada konseling selanjutnya. Penstrukturan merupakan asas kepada penyediaan mental terhadap sesi konseling.
- c) Langkah ketiga mengeksplorasi dan menganalisis data
Mengeksplorasi ini sangat penting dalam proses konseling. Mengeksplorasi ini harus dilakukan dengan teliti. Ketika mengeksplorasi masalah klien, konselor tidak boleh mengabaikan diri klien karena klien ada hubungannya dengan masalah yang dimilikinya.
- d) Langkah keempat mengidentifikasi penyebab masalah
Klien harus mengenal mengenai penyebab dari sebuah permasalahannya.
- e) Langkah kelima mengambil tindakan
Suatu pilihan atau alternatif yang telah dipilih perlu disusuli dengan tindakan. Dalam sebuah proses konseling konselor perlu mengeksplorasi tindakan yang akan diambil oleh klien.

f) Langkah keenam dapatkan sesi

Semua sesi konseling perlu didapatkan. Klien memiliki kesadaran serta ilmu pengetahuan atau kebijaksanaan dan kemahiran untuk mengatasi masalahnya.²⁶

7. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Keterampilan konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Sebuah keterampilan mikro paling baik dipelajari dalam suatu rangkaian yang dapat dipelajari dan diperaktikkan. Proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).²⁷ Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individual tidak mencapai rapport.

Dalam melaksanakan sebuah proses konseling individu, konselor perlu menerapkan keterampilan-keterampilan dasar konseling karena keterampilan dasar konseling sangat berpengaruh terhadap keberhasilan konseling. Adapun keterampilan dasar konseling individu yaitu sebagai berikut:

a. *Attending*

Perilaku *attending* juga disebut dengan perilaku yang menghampiri seorang klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik adalah kombinasi ketiga komponen yang akan memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka. *Attending* yang baik dapat meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas. Berikut akan dikemukakan penampilan *attending* yang baik:

²⁶ Mizan Adillah Ahmad Ibrahim dan Halimatun Halaliah Mokhtar, *Kaunseling Individu Apa dan Bagaimana*, (Selangor:Fajar Bakti Sdn. Bhd,2006), h. 25-31

²⁷ Kathryn Gerald, David Gerald, *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. (Yogyakarta:Pustaka Belajar,2011), h. 41-46

- a.) Kepala, melakukan anggukan jika setuju
- b.) Ekspresi wajah, ceria dan senyum
- c.) Posisi tubuh, agak condong kearah klien
- d.) Tangan, variasi gerakan tangan spontan berubah-ubah
- e.) Mendengarkan, aktif penuh perhatian.

Berikut akan dikemukakan penampilan *attending* yang tidak baik:

- 1) Kepala, kaku
- 2) Muka, kaku dan ekspresi melamun serta mengalihkan pandangan
- 3) Posisi tubuh, tegak kaku
- 4) Memutuskan pembicaraan ²⁸
- 5) Perhatian, mudah pecah oleh gangguan luar.

b. *Listening*

Listening merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang konselor. Hal tersebut tersampaikan bahwa dalam proses konseling, aktivitas mendengar merupakan aktivitas yang utama. Tanpa adanya sebuah keterampilan ini informasi yang dibutuhkan dalam pemberian bantuan untuk menyelesaikan masalah individu tidak terserap dengan baik, yang pada akhirnya mengakibatkan proses penyelesaian masalah mengalami hambatan. Ada beberapa prinsip mendengarkan secara baik yaitu:

- a) Adanya penerimaan terhadap orang lain
- b) Menghargai perasaan orang lain
- c) Toleransi
- d) *Fokusing*

Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap suatu pembicaraan dengan klien. Fokus membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Ada beberapa fokus yang dilakukan seorang konselor :

²⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung:Alfabet,2004), h. 160

- a) Fokus pada diri klien
- b) Fokus pada orang lain
- c) Fokus pada topic
- d) Fokus mengenai budaya
- e) *Influencing*

Keterampilan influencing merupakan upaya membantu klien dengan cara baru untuk melihat situasi interpretasi dengan memberikan klien berupa persepsi yang jelas. Keterampilan influencing sering digunakan dekat akhir sesi untuk merangkum komentar dari konselor dalam kombinasi sebuah kesimpulan. Menggunakan keterampilan yang berbeda sesuai dengan pengaruh budaya klien.²⁹

8. Tujuan Layanan Konseling Individual

Dorothy J. Blum mengemukakan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu siswa :

- a. Mengembangkan sikap positifnya terhadap sekolah, belajar, dan pekerjaan;
- b. Membuat pilihan yang bertanggung jawab;
- c. Bersikap respek terhadap diri sendiri dan oranglain;
- d. Mengembangkan pengetahuan atau wawasan pendidikan lanjutan dan pekerjaan di masa depan;
- e. Mengembangkan tingkah laku yang tepat(laras dengan norma);
- f. Memahami dan terampil dalam resolusi konflik; dan
- g. Dapat memecahkan masalah.³⁰

Tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri sehingga klien mampu mengatasinya. 5 Layanan konseling individual bertujuan mengentaskan masalah yang dialami klien dengan layanan konseling individual beban dan

²⁹ Happy Karlina Marjo, *Penerapan Microskills Dalam Domain Multicultural*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Volume 1 nomor 1 februari 2013

³⁰ Syamsu Yusuf, *Ibid.* h.52

problem klien di ringankan, kemampuan dan potensinya dikembangkan dan ditingkatkan.

Adapun fungsi utama yang diemban dalam layanan konseling individual adalah:

- a. Fungsi Pemahaman maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif dan dinamis.
- b. Fungsi Pengentasan maka tujuan layanan konseling individual adalah untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapi.
- c. Fungsi Pengembangan dan Pemeliharaan maka tujuan layanan konseling individual adalah untuk megembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur - unsur positif yang ada pada diri klien.³¹

Byrne ,mengklasifikasikan konseling kepada tiga kategori, yaitu : *ultimate, intermediate, dan immediate*. Tujuan ultimate substansinya berakar dari pandangan tentang nilai-nilai kemanusiaan yang universal dan hakikat kehidupan. Ini adalah tujuan filosofis. Tujuan intermediate berhubungan dengan alasan mengapa individu datang untuk konseling. Sementara tujuan yang immediate adalah tujuan dari setiap sesi atau peristiwa dalam konseling.³²

Istilah konseling secara etimologi berasal dari bahasa latin "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami".³³

³¹ Tohiri, *Bimbingan Dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2014) cet, 6, h. 159

³² Syamsu Yusuf, *Ibid.* h.52

³³ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta.2013), hal.99.

9. Faktor Yang Mendukung Dan Menghambat Keberhasilan Layanan Konseling Individual.

1. Faktor Yang Mendukung Keberhasilan Konseling Individual

Faktor-faktor yang mungkin dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian konseling individual, yaitu:

a. Faktor dari Siswa

Dalam proses konseling individual ada beberapa yang harus dilakukan oleh siswa untuk mendukung keberhasilan konseling yaitu keadaan awal, maksudnya keadaan sebelum proses konseling dan keadaan yang menyangkut proses konseling secara langsung, yaitu:

- 1) Siswa harus mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi secara terbuka.
- 2) Siswa harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Siswa harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apapun yang diputuskan dalam proses konseling.³⁴

b. Faktor dari guru Bimbingan dan Konseling

Seorang guru Bimbingan dan Konseling harus mempunyai tiga kemampuan yaitu kemampuan mengenal diri sendiri kemampuan memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Dalam proses konseling individual, ada beberapa kondisi yang harus dilakukan guru BK, yaitu:

- 1) Guru BK dituntut untuk mampu bersikap simpatik dan empati. Keberhasilan pembimbing bersimpatik dan berempati akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor.
- 2) Guru BK berpakaian rapi. Kerapian dalam berpakaian sudah menimbulkan kesan pada siswa bahwa siswa dihormati dan sekaligus menciptakan suasana agak formal.

³⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 26.

- 3) Guru BK tidak memasang rekaman atas pembicaraannya dengan siswa, baik berupa rekaman radio ataupun video.
- 4) Penggunaan sistem janji. Guru BK membuat janji dengan siswa kapan konseling dapat dilakukan, sehingga siswa tidak perlu menunggu lama dan tidak kecewa karena konseling tidak dapat dilakukan.³⁵

c. Faktor dari Kepala Sekolah

- 1) Mempertanggung jawabkan pelaksanaan layanan konseling individual.
- 2) Menyediakan prasarana dan sarana yang dibutuhkan dalam konseling individual yang efektif.

d. Faktor dari Guru Mata Pelajaran

- 1) Mengalih tangankan kasus siswa yang perlu konseling dengan guru BK.
- 2) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh layanan konseling individual dari guru BK.
- 3) Membangun kerjasama dengan guru BK dalam mengidentifikasi siswa yang memerlukan konseling kepada guru BK.

e. Faktor dari Wali Kelas

- 1) Memberikan informasi kepada guru BK tentang siswa yang perlu mendapatkan perhatian khusus.
- 2) Membantu memberikan kesempatan dan kemudahan bagi siswa khususnya dikelas yang menjadi tanggung jawabnya untuk mengikuti konseling individual.
- 3) Memantau siswa dalam perkembangannya, sehingga bisa mengetahui siswa yang memerlukan bantuan dari guru BK.

f. Faktor Setting atau Tempat

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan konseling individual yaitu sebagai berikut:

- 1) Lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung. Warna cat tembok yang terang, beberapa hiasan dinding, satu atau dua pot tumbuhan dan sinar cahaya yang tidak

³⁵ *Ibid.*, h. 28.

menyilaukan membantu suasana yang tenang sehingga siswa merasa nyaman di ruang konseling.

- 2) Penataan ruangan, misalnya tempat duduk yang memungkinkan duduk dengan enak sampai agak lama. Susunan tempat duduk guru BK dan siswa sebaiknya diatur dengan posisi siswa duduk agak ke samping disisi kiri atau kanan meja dan tidak duduk berhadapan langsung dengan pembimbing. Jarak antara guru BK dan siswa adalah antara 1,5 meter, namun tidak ditumbuhkan kesan bahwa pembimbing dan siswa sedang berkencan. Serta barang atau perabot yang terdapat di ruang dan di atas meja guru BK diatur dengan rapi, berkas-berkas yang berserakan di mana-mana dan ruangan yang tidak bersih, mudah menimbulkan kesan bahwa siswa adalah orang yang tidak tahu disiplin diri dan sopan santun terhadap tamu.
- 3) Bentuk bangunan ruangan, yang memungkinkan pembicaraan secara pribadi (private). Pembicaraan didalam ruang tidak boleh didengarkan orang lain di luar ruang, dan orang lain tidak boleh melihat ke dalam, paling sedikit tidak dapat melihat siswa dari depan. Hal ini berkaitan erat dengan etika jabatan pembimbing, yang mengharuskan guru BK untuk menjamin kerahasiaan pembicaraan dan karena itu merupakan prasyarat. Namun perlu diingat pertemuan dua orang yang berlainan jenis di ruang tertutup, harus dijaga jangan sampai timbul kesan-kesan yang dapat mencemarkan nama baik guru BK dan siswa.³⁶

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses konseling individu terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung, penataan ruangan, dan bentuk bangunan ruangan. Sedangkan faktor internal terdiri dari pihak siswa yang harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang

³⁶ *Ibid*, h. 30.

dihadapi, harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.

2. Faktor yang Menghambat Keberhasilan Konseling Individu

Faktor- faktor yang mungkin dapat menghambat keberhasilan pemberian konseling individu, yaitu:

a. Faktor dari Siswa

- 1) Siswa menganggap guru BK di sekolah sebagai polisi sekolah sehingga siswa tidak berani datang ke guru BK ketika ada masalah.
- 2) Siswa tidak mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi secara terbuka.

b. Faktor dari guru Bimbingan dan Konseling

- 1) Guru BK tidak mampu bersikap simpati dan empati terhadap siswa.
- 2) Guru BK tidak mampu membangun hubungan yang baik dengan siswa.

c. Faktor dari Kepala Sekolah

Kepala sekolah tidak menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pemberian layanan konseling individual.

d. Faktor dari Guru Mata Pelajaran

- 1) Guru mata pelajaran tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh konseling individual dari guru BK.
- 2) Guru mata pelajaran tidak membangun kerjasama dengan guru BK dalam menangani permasalahan siswa.

e. Faktor dari Wali Kelas

- 1) Wali kelas tidak memberikan informasi kepada guru BK tentang siswa yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

- 2) Wali kelas tidak memantau siswa, sehingga tidak bisa mengetahui siswa yang memerlukan bantuan dari guru BK.³⁷

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat menghambat keberhasilan individu adalah siswa masih belum terbuka dalam mengemukakan masalah yang dialaminya, guru BK tidak bisa membangun hubungan yang baik dengan siswanya sehingga siswa merasa segan dengan guru BK, guru wali kelas dan guru mata pelajaran tidak bekerjasama dengan guru BK.

B. Teknik Assertive Training

1. Pengertian Assertive Training

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Assertive dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, apa adanya dan tepat keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.³⁸

Assertive Training merupakan salah satu teknik pendekatan perilaku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru menjadi lebih baik. Menurut Corey “*assertive training*” merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.³⁹ Dalam buku yang ditulis oleh Hartono mempertegas pernyataan tersebut yang menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran

³⁷ *Ibid*, h. 31.

³⁸ Titis Firdia Nastiti, “Meningkatkan Keterampilan Asertif Melalui Seni *Ketoprak*”, (Vol. 1. No 1), h.363

³⁹ Corey Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, hal 213.

behavioristic. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri”.⁴⁰

Corey dalam Jurnal Faizah Defa, berpendapat bahwa dalam dalam pendekatan behavioral, *assertive training* adalah teknik yang mencapai popularitas yang didalamnya merupakan satu bentuk dari keterampilan bersosialisasi⁴¹

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, bias disimpulkan bahwa teknik *assertive training* adalah strategi bantuan dari ilmu konseling psikoterapi yang bias digunakan untuk mengungkapkan situasi interpersonal. Seperti, mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, pengungkapan diri melalui emosi, serta ketegasan diri. Dengan *assertive training* peserta didik dilatih untuk mengelola serta mampu menutarakan pendapatnya dengan emosi yang sesuai.

Walter mengemukakan bahwa *assertive training* (latihan asertif) adalah prosedur pengubah perilaku yang mengajarkan, membimbing dan melatih dan mendorong individu untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Willis menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu individu dalam hal-hal berikut :

1. Tidak dapat menyatakan kemarahan dan kejengkelan
2. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan oranglain mengambil keuntungan darinya
3. Mereka yang kesulitan mengatakan “tidak”
4. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya

⁴⁰ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal 129.

⁴¹ Faizah Defa, “Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa”, Jurnal Fokus Konseling. Vol. No. 1 (Januari 2015), h.61.

5. Mereka yang merasa tidak memiliki hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁴²

Dalam surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan bahwa seseorang harus mempunyai kepercayaan diri :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا ۗ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ ۗ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.* Ali-Imran Ayat 139⁴³

2. Tujuan Assertive Training

Assertive training bertujuan membantu peserta didik untuk mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negative dan mengatakan tidak pada perilaku yang disadari tidak baik untuk dilakukan.⁴⁴

Suatu latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai macam tujuan untuk individu yang menggunakannya. Dalam melaksanakan *assertive training* juga memiliki beberapa tujuan yang akan dicapai. Joyce dan Weil berpendapat bahwa tujuan dari *assertive training* adalah : (a) mengembangkan ekspresi perasaan baik yang positif maupun negatif; (b) mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif; dan (c) mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri.

Selain pendapat dari Joyce dan Weil, Lazarus juga menyatakan bahwa *assertive training* bertujuan untuk meningkatkan 4 kemampuan interpersonal, yaitu : (1) menyatakan tidak; (2) membuat permintaan; (3) mengekspresikan perasaan baik yang negatif maupun positif, dan (4) membuka dan mengakhiri percakapan.

⁴² Ibid, h.73

⁴³ Referensi: <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>

⁴⁴ Andi Thahir, "Efektivitas Assertive Training Terhadap Anxietas Akademik" Laporan Penelitian Individu", 2017 : 1–72.

Sedangkan menurut Corey terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu:

1. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
2. Meningkatkan keterampilan behavioral sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang di inginkan atau tidak.
3. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara semedikian rupa sehingga terefleksi kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain.
4. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi social.
5. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan *assertif* adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengungkapkan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi sehingga dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.⁴⁵

3. Prinsip Assertive Training

Terdapat banyak hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan *assertive training* agar dapat berjalan secara baik dan efektif. Hal tersebut yaitu berkaitan dengan prinsip-prinsip yang ada didalamnya. Prinsip yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *assertive training* yaitu berkaitan dengan keterampilan yang di latih dan teknik yang digunakan.

1. Keterampilan yang dilatih

Keterampilan yang dilatih dalam teknik *assertive training* yaitu :

- a. Melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif;
- b. Membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain;

⁴⁵<http://edutaka.blogspot.com/2015/03/kajian-pustaka-tentang-teknik-assertive.html>

- c. Meningkatkan perilaku asertif melalui praktik langsung;
 - d. Kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain;
 - e. Mengekspresikan sesuatu dengan baik;
 - f. Menyampaikan perasaan dan pikiran;
 - g. Mengekspresikan kemarahan;
 - h. Mengatakan tidak pada permintaan yang tidak sesuai; dan
 - i. Menyampaikan kebutuhan dan keinginan.
2. Teknik Komunikasi :
- a. Menggunakan bahasa tubuh yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan rileks;
 - b. Menggunakan pernyataan “saya”. Pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”;
 - c. Penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak;
 - d. Mengekspresikan perasaan, pikiran dan opini yang kita miliki;
 - e. Membuat penjelasan; dan
 - f. Berkata langsung dan meminta.⁴⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa prinsip *assertive training* terdapat dua hal yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dan teknik yang digunakan, dimana prinsip keterampilan yang digunakan mampu membantu peserta didik dalam hal mengekspresikan, dan menyampaikan apa yang dirasakan dan diinginkan. Sedangkan prinsip teknik yang digunakan dimana peserta didik mampu menggunakan pernyataan yang baik serta mampu menjelaskan keadaan yang sebenarnya, dengan hal ini diharapkan peserta didik mampu meningkatkan perilaku asertif.

4. Prosedur Assertive Training

Prosedur dalam pelaksanaan teknik *assertive training* meliputi 3 bagian utama yaitu: (1) pembahasan materi (*Didactic*

⁴⁶ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Jakarta : Rineka Cipta, h. 220

Discussion); (2) latihan atau bermain peran (*behaviour rehearse/role playing*); (3) dan praktiknya (*in vivo practice*).

Assertive training dapat dilakukan dengan mengkombinasi beberapa model salah satunya dengan menggunakan model *role playing* dan model kelompok. Pada model *role playing* dilakukan agar individu dapat menyatakan tindakannya adalah layak atau benar, tingkah laku penguasaan akan di praktekkan 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 individu agar dapat mengungkapkan pendapatnya, dan mengungkapkan apa yang dirasakannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prosedur dalam *assertive training* tersebut mempunyai cara-cara tertentu dimana tergantung penerapannya yang ingin kita gunakan, dan yang cocok untuk diterapkan pada peserta didik, karena peserta didik memiliki permasalahan yang berbeda-beda.

Table 2.1
Langkah *assertive training*

LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1 : Rasional Starategi	a. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan startegi b.Konselor memberikan tahapantahapan implementasi strategi

LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 2 : Identifikasi keadaan yang menimbulkan personal	a.Konselor meminta konseling menceritakan secara terbuka permasalahan yang di hadapi dan suatu yang di lakukan atau di pikirkan pada saat permasalahan timbul
Langkah 3: Membedakan perilaku asertive dan tidak asertive serta mengeksplorasi target	a.Konselor dan konseling membedakan perilaku <i>asertif</i> dan perilaku tidak <i>asertif</i> serta menentukan perubahan perilaku yang di harapkan
Langkah 4 : Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	a. Konseling bermain peran dengan permasalahan yang di hadapi b. Konselor memberi umpan balik secara verbal c. Pemberian model perilaku yang lebih baik d. Pemberian penguat positif dan penghargaan
Langkah 5 : Melaksanakan latihan dan praktek	a.Konseling mendemonstrasikan perilaku yang <i>asertif</i> sesuai dengan target perilaku yang diharapkan
Langkah 6 : Mengulang latihan	a. Konseling mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing

LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 7 : Tugas rumah dan tindak lanjut	a. Konselor memberi tugas pada konseling, dan meminta konseling memperhatikan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
Langkah 8 : Terminasi	a. Konselor menghentikan program bantuan

Sumber: Mochamad Nursalim, 2013

Salah satu teknik yang bias digunakan dalam pelaksanaan *assertive training* dengan permasalahan emosi marah yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara sederhana yang terdiri dari nafas abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama. Konseli dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi (hirup, dua, tiga) dan ekshalasi (hembuskan, dua, tiga). Terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kemampuan mengontrol marah karena setelah konseli melakukan relaksasi nafas dalam.⁴⁷

Sedangkan dalam Islam solusi agar seseorang mampu meredam amarahnya dengan cara yang baik, yaitu sebagai berikut :

1. Sat marah hendaknya duduk, jika tetap marah hendaknya berbaring
2. Diam, bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut
3. Berwudhu
4. Sholat
5. Sadar ketika diingatkan untuk tidak marah

⁴⁷ Sutinah, Rika Safitri, and Nofrida Saswati, "Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia" *Journal of Helthcare Technology and Medician* 5, no. 1 (2019): 45–55.

6. Mengetahui akibat buruk sikap marah
7. Berdoa
8. Berzikir
9. Istirahat yang cukup supaya tidak mudah marah.⁴⁸

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan

Assertive Training

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* maka diperlukan kerjasama yang baik antara konselor dan peserta didik agar pelaksanaan konseling dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan dari bimbingan kelompok itu sendiri. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *assertive training* :

1. Karena konselor yang memberikan pengetahuan dan keterampilannya tentang *assertive training* kepada remaja untuk diterapkan dalam kehidupan sosial.
2. Remaja
 Karena remaja merespon apa yang di berikan konselor atau guru bimbingan konseling, sehingga dapat mengubah perilaku remaja kearah yang lebih baik.

6. Langkah-langkah teknik *assertif training*

Dalam *assertif training* peneliti memberikan keberanian kepada konseli untuk mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini menggunakan teknik *role playing* (bermain peran). Dimana bermain peran bertentangan dengan keadaan konseli selama ini.⁴⁹ Dalam bermain peran seorang konseli akan diajarkan tingkah laku yang tegas dan kemudian akan di praktekkan dalam situasi bermain peran, dan diusahakan agar sikap tegas tersebut akan terus dipraktekkan dalam kehidupan yang nyata. Peneliti dalam tenik ini akan memberikan bimbingan dengan mempertunjukkan bagaimana seseorang dapat kembali kepada tingkah laku semula, serta memberikan contoh untuk memperkuat sikap tegas yang baru

⁴⁸ Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam" *Ta'dib* 18, no. 02 (2013): 193–214.

⁴⁹ Sofian S. Willis, *Konseling Individual* (Bandung: Alfabeta, 2010),h. 73

diperoleh. Teknik *role playing* berfungsi untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan perasaan negatif melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa. Sehingga seseorang dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.⁵⁰

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Dalam repertoar emosi, setiap emosi memainkan peran khas, sebagaimana diungkapkan ciri-ciri biologis. Dengan menggunakan metode-metode baru untuk meneliti tubuh dan otak, para peneliti menemukan lebih banyak detail-detail fisiologi tentang bagaimana masing-masing emosi mempersiapkan tubuh untuk jenis reaksi yang sangat berbeda :

- a. Bila darah *amarah* mengalir ketangan, mudahlah tangan menyambar senjata atau menghantam lawan; detak jantung meningkat, dan banjir hormone seperti adrenalin membangkitkan gelombang energy yang cukup kuat untuk bertindak dahsyat.
- b. Salah satu diantara perubahan-perubahan biologis utama akibat timbulnya *kebahagiaan* adalah meningkatnya kegiatan dipusat otak yang menghambat perasaan negative dan meningkatkan energy yang ada, dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan. Tetapi tidak ada perubahan dalam fisiologis seistimewa ketenangan, yang membuat tubuh pulih lebih cepat dari rangsangan biologis emosi yang tidak mengenakan. Konfigurasi ini mengistirahatkan tubuh secara menyeluruh dan juga kesiapan dan antusiasme menghadapi tugas-tugas dan berjuang mencapai sasaran-sasaran yang lebih besar.
- c. Salah satu fungsi pokok *rasa sedih* adalah untuk menolong menyesuaikan diri akibat kehilangan yang menyedihkan, seperti kematian sahabat atau kekecewaan besar. Kesedihan menurunkan energy dan semangat hidup untuk melakukan

⁵⁰ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jokjakarta: IRCiSoD 2012), h. 138

kegiatan sehari-hari, terutama kegiatan perintang waktu dan kesenangan. Dan, bila kesedihan itu semakin dalam dan mendekati depresi, kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh. Keputusan untuk introspektif menciptakan peluang untuk merenungkan kehilangan atau harapan yang lenyap, memahami akibat-akibatnya terhadap kehidupan seseorang, dan bila semangatnya telah pulih merencanakan awal yang baru.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi kondisi internal, naluri dan sumber daya yang ada dalam dirinya. Ada lima subdomain yaitu:

a. **Control Diri**

Kemampuan untuk mengontrol naluri dan emosi yang merusak. Seseorang dapat memantau perasaan dan mencegah ledakan emosi negatif terdeteksi oleh orang lain. Pengendalian diri ini diperlukan terutama dalam situasi seperti pertengkaran, dan debat yang menuntut seseorang untuk bersikap tenang agar dapat berpikir jernih dan fokus pada masalah yang dibahas sebelum mengambil keputusan.

b. **Dapat Dipercaya**

Mampu menjaga kejujuran dan harga diri yang tinggi. Seseorang yang memiliki kejujuran yang tinggi akan mudah didekati dan disukai oleh orang lain. Mereka juga tulus dalam menjalin hubungan dan juga dalam menjalankan tugas atau memegang amanah. Hal ini terlihat dari kesungguhan mereka dalam mengakui kesalahannya sendiri dan keberaniannya untuk mengkritik tindakan tidak etis orang lain. Mereka juga berani berpegang teguh pada prinsip yang dianut meskipun tidak disukai oleh orang lain.

c. **Bertanggung Jawab**

Seseorang yang memiliki rasa tanggung jawab diri yang tinggi terhadap pencapaian pribadinya. Orang-orang ini dapat mengevaluasi kinerja mereka setiap saat dan sangat teliti dalam merencanakan tugas, menyelesaikan tugas tepat waktu dan

disiplin. Kemampuan ini penting untuk mengukur tingkat kesiapan diri seseorang dalam menjalankan suatu tugas.

d. Penyesuaian Diri

Seseorang yang sangat fleksibel dalam menghadapi perubahan. Individu semacam ini efisien dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang melibatkan perubahan drastis serta membutuhkan respons dan taktik yang sejalan dengan situasi elastis (fluid) tadi. Fitur fleksibilitas ini sangat penting bagi seseorang yang harus membuat keputusan dalam situasi yang selalu berubah. Dengan demikian, kemampuan beradaptasi dalam lingkungan kerja yang beragam akan membantu seseorang menjadi lebih terampil dalam menyelesaikan suatu tugas.

e. Inovasi

Seseorang yang mampu menerima ide, pendekatan, dan informasi baru dari siapa pun tanpa merasa negatif. Selalu mencari ide baru dari berbagai sumber sekaligus menghasilkan ide baru. Orang seperti itu melihat sesuatu dari sudut pandang yang berbeda dan berani mengambil resiko dalam membuat sesuatu.⁵¹

Menurut Pratisti, W. D., & Prihartanti regulasi emosi merupakan suatu proses agar individu agar dapat mengelola emosinya dengan mencoba untuk mempengaruhi prosesnya. Intensitas, durasi serta menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan serta mengetahui emosi tersebut dalam memberikan respon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan. Syahadat, Y. M., Pratisti, W. D. Berpendapat bahwa regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Menurut Hamzah B. Uno, mengelola emosi yaitu menanggapi perasaan agar dapat terungkap

⁵¹ Noriah Mohd. Ishak, Zuria Mahmud, Siti Rahayah Ariffin, *Inventori Kpeintaran Emosi*, (Universiti Kebangsaan Malaysia : versi 2), h. 5-6

dengan pas. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya.⁵²

Menurut Gratz & Roemer Regulasi emosi sendiri dimaknai sebagai cara adaptif menanggapi emosi (terlepas dari intensitas/ reaktivitasnya), termasuk menerima respons, kemampuan untuk mengendalikan perilaku dalam menghadapi tekanan emosional dan penggunaan fungsional emosi sebagai informasi.⁵³

Gross, dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates mengemukakan regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu. Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentuk emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.

Menurut Robertson, Daffern, & Buck seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menoling, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negative dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negative.

Gottman menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan,

⁵² Siska Saputra, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar" (Jurnal Konselor, Vol6, No 3), h. 98

⁵³ Alif Muarifah et al., "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 3 (2019): 94,

fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Remaja diharuskan memiliki kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredam emosi remaja yang meledak-ledak akibat banyaknya tekanan yang dihadapi

Menurut Brown, ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku social mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat.⁵⁴

2. Aspek regulasi Emosi

Menurut Gross ada lima aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

a. *Situation Selection*

Menunjukkan tindakan yang seharusnya bagaimana individu akan berakhir pada situasi yang diharapkan, yang bias menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan,, dengan kata lain menentukan tindakan berdasarkan dampak emosional yang mungkin muncul.

b. *Situation Modification*

Adalah usaha yang langsung dilakukan dalam memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

c. *Attentional Deployment*

Merupakan cara seseorang mengubah perhatiannya dengan mengarahkan ke dalam sebuah situasi untuk mengatir emosinya.

d. *Cognitive Change*

Mengacu pada perubahan cara seseorang dalam menilai situasi yang terjadi untuk mengubah signifikansi emosinya dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut.

⁵⁴ Putri Yusuf and Ika Kristiana, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip* 6, no. 3 (2017): 98–104.

e. *Response Modulation*

Merupakan upaya seseorang untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung.

Selanjutnya Thomson membagi tiga aspek regulasi yaitu kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi. Kemampuan memonitor emosi yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakan. Kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negative seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat seseorang tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional. Kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika seseorang berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat seseorang mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.⁵⁵

3. Tahapan Regulasi Emosi

James J. Gross dan O.P Jhon mengemukakan bahwa ada lima tahapan regulasi emosi pada individu diantaranya

Tabel 2.1

Tahapan Regulasi Emosi

No	Indikator	Sub Indikator
1	Pemilihan situasi (<i>Selection of The Situation</i>)	Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi

⁵⁵ Ani Wardah. "Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying" (Jurnal Institut, Vol 2, No 2) h. 185

No	Indikator	Sub Indikator
		melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.
2	Modifikasi situasi (<i>Modification of The Situation</i>)	Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.
3	Modifikasi situasi (<i>Modification of The Situation</i>)	Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi.
4	Perubahan kognitif (<i>Change of Cognitions</i>)	Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan.
5	Penyesuaian respon (<i>Modulation of Respon</i>)	Penyesuaian respon terjadi diujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada oranglain.

4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Hendrikson mengemukakan jika emosi pada individu dipengaruhi oleh berbagai factor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Factor-faktor tersebut antara lain:

1. Factor Lingkungan

Factor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, Kenyamanan disekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

2. Factor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

3. Pola Asuh Orangtua

Pola asuh orangtua sangat bervariasi, ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

4. Pengalaman Traumatik

Kejadian masalah yang memberikan kesan traumatis akan memberikan pengaruh perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang terlalu berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

5. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran social yang diberikan oleh masyarakat sesuai dengan jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran social laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

6. Usia

Kematangan emosional dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan factor-faktor yang mempengaruhi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, lingkungan, pengalaman, pola asuh orangtua dan pengalaman traumatic dan dari masing-masing factor memiliki peran dalam mempengaruhi regulasi emosi seseorang.

D. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul: “Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru Dan Keberanian Serta Kepercayaan Diri Siswa Untuk Memutuskan Kehendak Baiknya”. Penelitian ini dilakukan oleh Zun Azizul Hakim pada tahun 2014, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan skor asertifitas siswa setelah diberikan pelatihan asertifitas, $\{z = -2.201, (P > 0,05)\}$. Dengan kata lain, pelatihan asertifitas yang diberikan kepada siswa baru semester pertama pada sekolah menengah atas yang menjadi subjek penelitian ini, telah berhasil meningkatkan skor asertifitas.⁵⁶
2. Adapun penelitian selanjutnya dengan judul, Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keberanian Bertanya Pada Siswa Di Kelas VIII-E SMP Negeri I Babat Lamongan pada tahun 2013 yang dilakukan oleh Ari Dwi Rahmawati, menegaskan bahwa latihan asertif berperan penting dalam membantu peserta didik memupuk keberanian untuk bertanya, hal ini dibuktikan dengan $T_{hitung} > T_{tabel} (2 > 0,000)$ sehingga H_0 ditolak. Artinya hipotesis penelitian (H_a) yang mengatakan "penerapan pelatihan asertif dapat digunakan untuk meningkatkan keberanian bertanya siswa VIII-E di SMP Negeri I Babat Lamongan" diterima.⁵⁷
3. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif kelas XI di SMA Negeri 3 Temanggung” disusun oleh Dwi Wahyu Astuti. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian

⁵⁶ Zun Azizul Hakim “Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru Dan Keberanian Serta Kepercayaan Diri Siswa Untuk Memutuskan Kehendak Baiknya”. Tersedia di: <http://ejournal.repo.iain-tulungagung.ac.id/3859>

⁵⁷ Ari Dwi Rahmawati Penerapan Latihan Assertive Untuk Meningkatkan Keberanian Bertanya Pada Siswa Di Kelas Viii-E Smp Negeri 1 Babat Lamongan Tahun 2013. Tersedia di : <http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/1957>

kuantitatif kolerasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Dari hasil temuan analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsep diri dengan perilaku asertif dalam kategori rendah. Maka apabila semakin tinggi regulasi emosi dan konsep diri yang positif maka perilaku asertif peserta didik akan tinggi.⁵⁸

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wienda Tridimita Ayu yang berjudul “Konsep Diri, Regulasi Emosi dan Asertifitas Mahasiswa” bertujuan untuk mengetahui konsep diri dan regulasi emosi terhadap asertifitas mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner, lalu menggunakan skala konsep diri dan skala asertifitas. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda yang melibatkan 101 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh terhadap asertifitas dengan nilai signifikan sebesar $0.000 (< 0,05)$.⁵⁹
5. Penelitian yang berjudul “Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP” yang dilakukan oleh Yulia Fitriani dan Asmadi Alsa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh pelatihan relaksasi autogenik terhadap peningkatan regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan skor *pretest* menuju *posttest* pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan. Perubahan regulasi emosi dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen adalah signifikan, sedangkan pada kelompok control tidak signifikan. Kesimpulan penelitian

⁵⁸ Dwi Wahyu Astuti, “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI Di Sma Negeri 3 Temanggung,” *Skripsi*, 2019, 1–76.

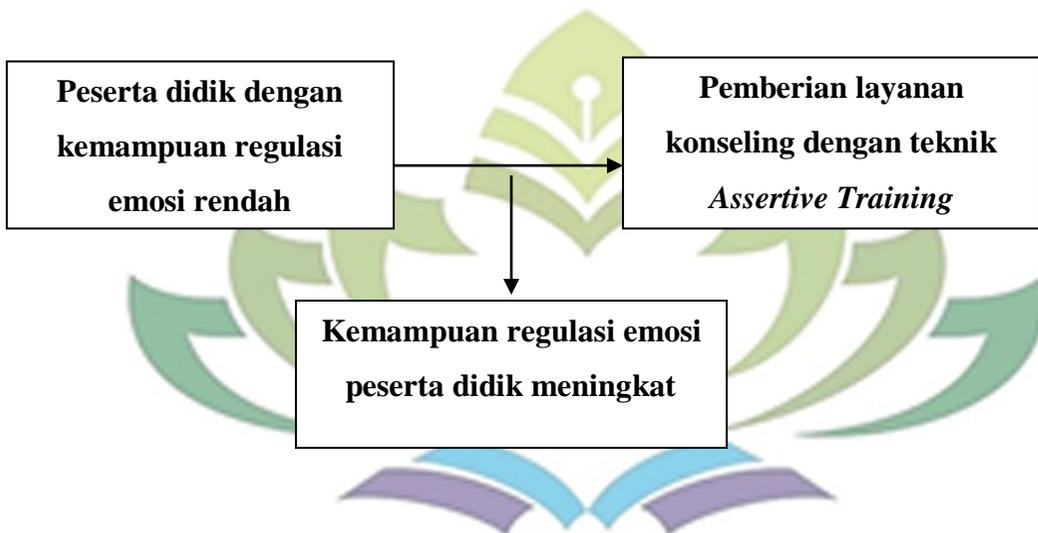
⁵⁹ Wienda Tridimita Ayu, “Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertifitas Pada Mahasiswa” *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 4, no. 1 (2020): 25.

ini adalah relaksasi autogenic dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.⁶⁰

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah konseling individual dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Dengan penggunaan teknik *assertive training* diharapkan peserta didik mampu meningkatkan regulasi emosi.

Bagan 2.1
Kerangka Berpikir



⁶⁰ Yulia Fitriani and Asmadi Alsa, "Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP," *E-Jurnal Gama Jpp* 1, no. 3 (2015): 149–62.



DAFTAR PUSTAKA

- Alif Muarifah et al., "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 3 (2019): 94.
- Ani Wardah. "Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying" (*Jurnal Institut*, Vol 2, No 2) h. 185.
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)
- Aruna, i nyiman yoa aruna, ni ketut Suarni, and ni nenah madri Antari. "Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja , Indonesia," no. 1 (2014).
- Astuti, Dwi Wahyu. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI Di Sma Negeri 3 Temanggung." *Skripsi*, 2019, 1–76.
- Ayu, Wienda Tridimita. "Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 4, no. 1 (2020): 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1754>.
- Barat, Kalimantan. "Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk 104 |" 7, no. 1 (2017): 104–26.
- Defriyanto, Defriyanto, and Iip Sugiharta. "Correlation of Self-Efficacy with Decision Making Continuing Studies in Students at Islamic Based Universities." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 7, no. 1 (2020): 07–12. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6114>.
- DINA EFFENDI, SITI. "EFEKTIVITAS GAME EDUKATIF TERHADAP KEMAMPUAN MENULIS PERMULAAN ANAK AUTIS DI SEKOLAH DASAR." *Jurnal Pendidikan Khusus* 9, no. 3 (2017).
- Fitriani, Yulia, and Asmadi Alsa. "Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP." *E-Jurnal Gama Jpp* 1, no. 3 (2015): 149–62.

- Gunawan, Didik. "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 2 (2018): 105. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3307>.
- Maharani, Laila, and Tika Ningsih. "Layanan Konseling Kelompok Tehnik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 02, no. 1 (2015): 8–12.
- Muarifah, Alif, Mufied Fauziah, Wahyu Nanda Eka Saputra, and Augusto Da Costa. "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 3 (2019): 94. <https://doi.org/10.17977/um001v4i32019p094>.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. "Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal." *Universitas Tsukuba: Crice*, 2005.
- Sutinah, Rika Safitri, and Nofrida Saswati. "5. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia Deep Breathing Relaxation Techniques Affect The Ability to Control Anger in Schizophrenic Patients." *Journal of Helthcare Technology and Medician* 5, no. 1 (2019): 45–55.
- Thahir, Andi. "Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Pendahuluan Dalam Kaitannya Dengan Perkembangan Individu , Manusia Dapat Tumbuh Dan Berkembang Melalui Suatu Proses Alami Menuj" 04, no. 2 (2017): 47–64.
- Thahir, Andi, S Psi, and D Ed. "EFEKTIVITAS ASSERTIVE TRAINING TERHADAP ANXIETAS AKADEMIK LAPORAN Penelitian Individu OLEH LAMPUNG," 2017, 1–72.
- Wigati, Indah. "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Ta'dib* 18, no. 02 (2013): 193–214. <https://doi.org/10.19109/tjie.v18i02.46>.

Yusuf, Putri, and Ika Kristiana. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip* 6, no. 3 (2017): 98–104.

Zun Azizul Hakim "*Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru Dan Keberanian Serta Kepercayaan Diri Siswa Untuk Memutuskan Kehendak Baiknya*". Tersedia di: <http://ejournal.repo.iain-tulungagung.ac.id/3859>.

