

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Pengertian konseling secara umum adalah proses pemberian bantuan mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, dan dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa

Menurut Jones, Staffire dan Stewart bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan menyesuaikan-penyesuaikan yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain.¹

Sedangkan menurut Tolbert, konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka dalam mana konselor memulai hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimiliki, keadaan sekarang kemungkinan keadaan masa depan yang dapat digunakan dalam potensi yang dimilikinya demi untuk kesejahteraan pribadi dan masyarakat.

¹Prayitno, Erman Amti, *dasar-dasar bimbingan dan konseling*, (Jakarta: Renika, 2009), H.99

Adapun ciri-ciri konseling yang dikemukakan oleh Van Hoose yaitu:

- a. Konseli seseorang yang berinteraksi dengan mengadakan komunikasi langsung mengemukakan dan memperhatikan dengan seksama isi pembicaraan, gerakan-gerakan isyarat, pandangan mata gerak-gerak lain dengan maksud meningkatkan pemahaman dalam interaksi tersebut.
- b. Model interaksi didalam konseling itu terbatas pada dimensi verbal, yaitu konselor dan klien saling berbicara.
- c. Interaksi antara konselor dan klien berlangsung dalam waktu yang relatif lama danterarah kepada pencapaian tujuan.
- d. Tujuan dari hubungan konseli ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien.
- e. Konseling merupakan proses yang dinamis, dimana individu klien dibantu untuk dapat mengembangkan dirinya, mengembangkan kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi.
- f. Konseling didasari atas penerimaan konselor secara wajar tentang diri klien, yaitu atas dasar penghargaan terhadap harkat martabat klien.²

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah atau klien yang bermuara pada terasasinya masalah yang dihadapi oleh klien.³Sedangkan, kelompok terdiri dari sejumlah orang, tetapi kelompok bukan sekedar kumpulan sejumlah orang. Tetapi memiliki unsur yaitu yang paling pokok memiliki tujuan, keanggotaan dan kepemimpinan, serta aturan yang diikuti.⁴ Ditekankan pada kelompok yaitu memiliki tujuan yang sama atau mencapai kepuasan dalam dirinya. Dan untuk pencapaian tujuan tersebut harus memiliki:

²*Ibid.*, H.105

³*Ibid.*, H. 112

⁴*Ibid.*, H. 96

- a. Pemimpin, pemimpin kelompok bertugas mempersatukan seluruh anggota kelompok, untuk melakukan kegiatan bersama agar tercapainya tujuan.
- b. Adanya aturan, aturan digunakan untuk agar terarahnya kelompok dan mengarahkan diri bagi pencapaian tujuan tujuan yang mereka kehendaki.
- c. Memiliki anggota

konseling kelompok secara umum adalah suatu proses pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari, proses ini memiliki ciri-ciri pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa dalam kegiatan konseling kelompok.⁵ Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dalam prosesnya hubungan konseling di usahakan dalam suasanannya hangat, terbuka, persimif, dan penuh keakraban.

“Prayitno mengungkapkan bimbingan konseling membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling”

Konseling kelompok suatu upaya konselor membantu atau membimbing mencegah masalah masalah pribadi yang dialami oleh anggota

⁵ Wingkel, sri astuti *Op.Cit.*, H. 590

kelompok agar tercapai pengembangan yang optimal. Dinamika dalam suatu kelompok mampu menghasilkan tujuan yang afektif dalam layanan,

2. Fungsi Konseling Kelompok

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, maka dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu fungsi kuratif, adalah layanan yang diarahkan untuk mencapai persoalan yang dialami individu, fungsi preventif adalah layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri sendiri.⁶

Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertiannya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Konseling kelompok bersifat pengentasan (*curative function*) berfungsi untuk konseli menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami dalam kehidupan dan perkembangannya.⁷

⁶*Ibid.*, H. 174

⁷ Wingkel, Sri Astuti *Op.Cit.*, H. 506

Berdasarkan pemaparan yang di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan artinya individu dapat keluar dari masalah dari persoalan yang dialaminya dengan memberikan kesempatan dan dorongan juga pengarahandalam merubah sikap perilaku agar selaras dengan lingkungannya.

3. TujuanKonseling Kelompok

Tujuan-tujuan yang dicapai dalam konseling kelompok yaitu tujuan umum dan tujuan khusus berikut tujuan umum dalam konseling kelompok sebagai berikut:

a. Tujuan umum

Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan sosialisasi dan melatih komunikasi peserta didik, Prayitno mengemukakan secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa,

Layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitannya, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif.⁸

⁸Tohirin, *bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah* (Jakarta: rineka cipta, 2010), H. 173-174

b. Tujuan khusus

Erle M. Ohlsen, Don C. Dinkmeyer dan James J. muro serta Gerald

Corey mengemukakan tujuan konseling kelompok sebagai berikut:

1. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri, rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka dalam aspek kepribadiannya
2. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka
3. Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengaturnya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri
4. Para konseli lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain
5. Masing-masing konseli menetapkan satu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sifat dan perilaku yang lebih baik
6. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama
7. Masing-masing konseli saling menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
8. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dan saling menghargai serta memberi perhatian.⁹

Berdasarkan paparan di atas bahwa tujuan konseling kelompok memiliki tujuan khusus dan tujuan umum. Tujuan umum konseling kelompok adalah peserta didik mampu bersosialisasi dan berkomunikasi sedangkan tujuan khusus dalam konseling kelompok mampu berkembangnya, perasaan, persepsi, wawasan, sikap terarah terhadap tingkah lakunya khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi.

⁹ <http://anaelche.blogspot.co.id/2011/06/konseling-kelompok.htm?m=1>

4. Asas Asas Konseling Kelompok

Dalam suatu konseling membutuhkan asas-asas yang dilaksanakan demi melancarkan suatu konseling, konseling kelompok memiliki beberapa asas dalam melaksanakannya beberapa asas melaksanakannya sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan
Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan oleh orang lain, karena konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok
- b. Asas kesukarelaan
Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan
- c. Asas keterbukaan
Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukankali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota
- d. Asas kegiatan
Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- e. Asas kenormatifan
Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- f. Asas kekinian
Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera bukan masalah dua tahun lalu atau masalah waktu kecil.¹⁰

¹⁰ Winkel, *bimbingan dan konseling di institute pendidikan*, (gramedia widia sarana Indonesia, 2008), H. 30-39

5. **Komponen Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki komponen di dalamnya yaitu ketua kelompok atau pemimpin memiliki anggota kelompok. Dalam setiap kelompok peranan pemimpin kelompok amatlah penting dan menentukan.

a. Keterampilan dan sikap pemimpin kelompok

- 1) Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan saling hubungan antara orang-orang di dalam suatu kelompok.
- 2) Kesiediaan menerima orang lain, yaitu orang-orang yang menjadi anggota kelompok, tanpa pamrih pribadi.
- 3) Kehendak untuk dapat di dekati dan membantu tumbuhnya saling hubungan antara anggota kelompok.
- 4) Kesiediaan menerima berbagai pandangan dan sikap yang berbeda, yang barang kali amat berlawanan terhadap pandangan pemimpin kelompok.
- 5) Pemusatan perhatian terhadap sekaligus suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok sendiri.
- 6) Penimbulan dan pemeliharaan saling hubungan antara kelompok.
- 7) Pengarahan yang teguh demi tercapainya tujuan bersama yang telah ditetapkan.
- 8) Keyakinan akan kemanfaatan proses dinamika kelompok sebagai wahanan untuk membantu pra anggota.

- 9) Rasa humor, rasa bahagia, dan rasa puas, baik yang di alami oleh pemimpin kelompok sendiri maupun para anggota kelompok.¹¹

b. peranan pemimpin kelompok

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memustakan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang di alami itu.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arahan yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga di harapkan mampu mengatur "lalu lintas" kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasiat), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Di samping itu pemimpin kelompok, di harapkan

¹¹ Prayitno, *layanan bimbingan dan konseling kelompok*, (Jakarta: GI) H. 35

bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga ia/merasa itu menderita karenanya.

- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok¹²

c. Ciri-Ciri Dalam Kepemimpinan Kelompok

- 1) Tut wuri handayani (mengikuti kelompok secara cermat, ikut serta didalam, membeibantuan secara tepat.
- 2) Mengayomi vs mengawasi (dalam bentuk saling berhubungan dan rasa kebersamaan yang positif)
- 3) Pemimpin kelompok sebgai tokoh (pemimpin kelompok orang yang mampu menciptakan suasanasehingga para anggotakelompok dapat belajar bagai manamengatasi masalah mereka sendiri.¹³

Pemimpin dalam konseling kelompok harus terlatih dan berwenang dalam menyelenggarakan praktik konseling propesional, membentuk kelompok dalam 8-10 orang agar terpenihi syarat-syarat kelompok secara efektif dan mengembangkan dinamika dalam kelompok.

¹²*Ibid.*,H. 36

¹³*Ibid.*, H. 40

Didalam kelompok Keanggotaan merupakan salah satu unsure pokok dalam proses dalam kehidupan kelompok, tanpa anggotatidak lah mungkin ada kelompok, kegiatan atau kehidupan kelompok sebageian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Perannan kelompok tidak akan tewujud tanpa keikutsertaan secara evektif para anggota kelompok. Peranan keanggotaan sebagai berikut;

- a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
- b. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. Berusaha agar yang dilakukanya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d. Membantu tersusunya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
- e. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- g. Berusaha membantu anggota lain.
- h. Member kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- i. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.¹⁴

Didalam sebuah kelompok selain pemimpin anggota kelompok sangatlah berpengaruh dalam dinamika dan untuk mencapai tujuan sebuah kelompok, anggota dimaksud dalam kelompok ini agar mampu berkomunikasi dan anggota kelompok mampu mencurahkan perasaan serta saling membantu antar kelompok.

¹⁴*Ibid.*, H. 32

6. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

- a. perencanaan yang mencakup perencanaan
 - 1) Membentuk kelompok 8-10 orang
 - 2) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien atau peserta didik bahwa perlunya masalah dibawa dalam layanan konseling kelompok
 - 3) Menempatkan klien dalam kelompok
 - 4) Menyusun jadwal kegiatan
 - 5) Menetapkan prosedur layanan
 - 6) Menempatkan fasilitas layanan
 - 7) Menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. pelaksanaan yang mencakup kegiatan
 - 1) Mengomunikasikan rencana layanan konseling kelompok
 - 2) Mengorganisasikan kegiatan pelayanan konseling kelompok
 - 3) Menyelenggarakan layanan konseling, pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran
- c. Evaluasi yang mencakup kegiatan
 - 1) Menetapkan materi evaluasi
 - 2) Menetapkan prosedur evaluasi
 - 3) Menyusun instrumen evaluasi
 - 4) Mengoptimalkan instrumen evaluasi
 - 5) Mengolah hasil aplikasi instrumen

- d. Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan
 - 1) Menetapkan norma atau standar analisis
 - 2) Melakukan analisis
 - 3) Menafsirkan analisis
 - 4) Tindak lanjut mencakup kegiatan
 - a) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
 - b) Mengomunikasikan arah tindak lanjut terhadap arah-arah tindak lanjut
 - c) Melaksanakan arah atau tindak lanjut.¹⁵

Berdasarkan paparan di atas bahwa pelaksanaan konseling kelompok memiliki 5 tahapan yaitu, perencanaan mencakup kegiatan, pelaksanaan yang mencakup kegiatan, evaluasi mencakup kegiatan, analisis hasil eva

luasi yang mencakup kegiatan dan kelima tindak lanjut mencakup kegiatan.

B. Teknik Assertive

Pendekatan behavioral adalah pandangan yang menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang dapat diamati, bukan dengan proses mental. Perilaku adalah segala sesuatu yang kita lakukan dan dilihat secara langsung.¹⁶

¹⁵ *Ibid.*, H. 177-178

¹⁶ John w. santrock, *psikologi pendidikan*, (kencana), H. 266

Behavior mempelajari tingkah laku, bahwa tingkah laku bisa di pelajari dan bisa diamati. Dalam behavior terdapat beberapa teknik salah satunya adalah teknik *assertive training* yang akan digunakan dalam penelitian untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

1. Pengertian Teknik Assertiv Training

Pendekatan Behavior menjelaskan tentang perubahan perilaku yang diusahakan melalui proses belajar (*learning*) yang berlangsung melalui proses konseling¹⁷. proses konseling behaviorusaha membantu dan kesediaan membantu untuk belajar perilaku baru dan demikian mengatasi berbagai macam permasalahan. Teori behavioristik mengandung berbagai versi dalam prosedur, metode, dan teknik yang diterapkan.

Assertive training merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioral. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan *percaya diri*, mengungkapkan diri, dan ketegasan diri.¹⁸. *assertive training* juga memperhatikan dan membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan dirinya dan membantu kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai, membantu mengekspresikan marah yang mudah tersinggung.

¹⁷ Wingkel, Sri Hastuti *Op.Cit* H.419

¹⁸ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*,(Jakarta; Kencana 2012), H.129

Terapi kelompok latihan asertif merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal¹⁹. Mempratekan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang diperoleh dan belajar menggunakan mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka.

Corey mengungkapkan bahwa *Assertive Training* merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknyaterlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampumengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung²⁰

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self affirmative*) yang positif mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Alberti dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa “perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”²¹

Menurut Houston mengemukakan bahwa “assertive training merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam”²²

¹⁹ Corey, Gerald, *teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (bandung: rafika aditama, 2015), H.215

²⁰Ranni *Op.Cit.*, H. 4

²¹Mochamad Nursalim, *Strategi dan intervensi konseling* ,(Jakarta: academia permata 2014), H. 138

²²*Ibid.*, H. 141

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa pendekatan behavioral yang menjeaskan bahwa tingkah laku dapat dipelajari dan dapat diubah dengan salah satu teknik yaitu assertive tarinning memperkembangkan perasamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri untuk nertindak bebas tanpa cemas, mengeksperisikan perasaan senang dengan jujur untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain, yang membantu peserta didik untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri merupakan tindakan layak atau benar.

2. Kegunaan Teknik Assertive Training

Corey menyatakan bahwa latihan asertiv atau assertive training akan sangat berguna bagi mereka mempunyai masalah tentang:

- a. Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau rasa telsinggung
- b. Menunjukan kesopanan yang berlebihan dan selalu menodorong orang lain untuk mendahuluinya
- c. Memiliki kesulitan mengatakan tidak
- d. Kesulitan untuk mengungkapkan efeksi dan respon-respon positif lainnya.
- e. Merasa tidak punya hak memiliki perasaan-perasaan dan pemikirannya sendiri.²³

²³ Hartono, Boy Soedarmadji *Op.Cit.*, H. 43

3. Tujuan Assertif Training

Lazarus mengemukakan bahwa “tujuan dari *assertive training* ialah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional”. Sedangkan menurut Smith ‘*assertive training* dapat mengembangkan tidak hanya keterampilan verbal terapi tetapi juga keterampilan nonverbal, seperti kontak mata, postur, *gesture*, ekspresi wajah, tekanan suara dengan layak’.²⁴

Lazarus menyatakan bahwa tujuan dari *assertive training* ialah untuk meningkatkan empati kemampuan interpersonal yaitu: a). Menyatakan tidak; b). Membuat permintaan c). Mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan d). membuka dan mengakhiri percakapan.²⁵

4. Langkah Langkah Assertive Training

Corey Mengembangkan pelatihan asertif lebih berfokus pada pelaksanaan, pelatihan secara kelompok. Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta dimana dalam satu kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota yang memiliki latar belakang yang sama. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Berikut ini juga dijelaskan sesi-sesi yang dilaksanakan pada pelatihan asertif sebagai berikut:

²⁴ Mochamad Nursalim *Op.Cit.*, H.143

²⁵ *Ibid.*, H. 143

- a. Sesi pertama
Dimulai dengan pengenalan diktaktik tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon- respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kekurangtegasan dalam belajar peran tingkah laku baru yang asertif
- b. Sesi kedua
Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing- masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi- situasi interpersonal yang dirasa menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi selanjutnya.
- c. Sesi ketiga
Para anggota menerangkan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba di jalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.
- d. Sesi keempat
Selanjutnya terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.²⁶

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan bagian kehidupan yang sangat penting, seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat berinteraksi dan dapat menyesuaikan dirinya pada lingkungan sekitar atau di mana ia akan berada, dan seseorang yang percaya diri yakin bawa dirinya mampu dan ketika harapan mereka pupus mereka tidak menyerah melainkan bermotifasi dan berfikir positif.

²⁶ Rian ardi pratama, *peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIc SMP2 BUKETEJA tahun pajaran 2013/2014*, (universitas negeri Yogyakarta disertai program pendidikan sarjana :oktober 2014). H 26

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang untuk mempuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik dalam dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.²⁷

Orang lain punya alasan untuk percaya kepada anda apabila anda benar-benar percaya kepada diri sendiri (D.A Benton), jika sinyal yang dipancarkan positif, maka siarannya pun akan positif, begitupula sebaliknya. Pikiran yang anda pikirkan saat ini sedang menciptakan masa depan anda.²⁸

Berdasarkan pendapat diatas bahwa kepercayaan diri merupakan pancaran diri sendiri dimana seseorang akan melihat pancaran positif yang dipancarkan oleh diri sendiri, dan apa yang kita pikirkan akan menciptakan masa depan, dikaruniai kemampuan dan ambisi untuk meraih keberhasilan, begitu pula orang lain. Jika karuniai kamampuan dan ambisi untuk meraih keberhasilan, dan mencapai keberhasilan akan membutuhkan orang lain dan kepercayaan diri.

Kemampuan yang dapat memahami dan meyakini bahwa potensi agar dipergunakn dilingkungan dan menyesuaikan diri, seseorang yang percaya dirinya mempunyai kreatif, impian, ide, dan optimis terhadap masa depan. Sebalknya seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan cendrung tidak nyaman, cemas, takut, pesimis, minder dan kurangnya semangat hidup.

²⁷ Riandi devis, *PEDE percaya diri saja*, (bandung :Alfabet, 2011), H.11-12

²⁸ *Ibid.*, H. 96-101

Menurut Mario teguh orang yang melakukan sesuatu akan lebih mudah merasa percaya kepada kemampuan dirinya, orang yang percaya akan kemampuan nya pasti akan bertindak karena ia membuktikan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu.²⁹

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dengan kemampuannya, karena itu sering menutup diri.³⁰

Sedangkan menurut Thursan Hakim kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya

.³¹

Berdasarkan pendapat diatas percaya diri adalah kemampuan diri yang bisa menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya dan meyakini dan memahami potensi yang ada didalam dirinya. Seorang yang memiliki kepercayaan diri akan cenderung memiliki ide, kreatif, inisiatif, dan akan optimis dalam masa depannya, sedang

²⁹Yupi Jalu Paksi, *berfikir positif dan berjiwa besar* (Yogyakarta;cakrawala 2016)hal 100

³⁰ Lia Devita sari, *peningkatan kepercayaan diri layanan konseling kelompok(rolepleying) pada siswa kelas VIII smp negri 6 metro tahun pelajaran 20152016(disertai program pendidikan bimbingan dan konseling universitas lampung(lampung 2016) h 22*

³¹ Leni fitriani *OP.Cit.*, H. 3

seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri cenderung merasa putus asa, pesimis dan minder.

Disimpulkan bahwa percaya diri ialah seseorang akan optimis di dalam melakukan semua aktivitasnya, dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya dan akan memiliki atau mengembangkan penilaian positif, baik untuk diri sendiri atau lingkungannya, dan mampu menilai kelemahan dan kelebihanannya.

2. Aspek Kepercayaan Diri

Sukria berpendapat bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak dan mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. (M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S,

Lauster dalam (M. Nur Ghufon & Rini Risnawita .S . juga menyatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri yang positif adalah orang yang memiliki : 1) Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya mencakup segala potensi dalam dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. 2) Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang

yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.³²

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki pemikiran positif terhadap diri sendiri, ingat rasa damai, tenang, aman, nyaman, mandiri dalam menjalani sesuatu dan selalu mendengarkan orang lain, dalam hal menerima komentar dan menjadi acuan dalam hidupnya.³³

Berdasarkan pendapat dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki aspek yaitu, yakinakan kemampuan yang dimilikinya, mandiri, fleksibel, dan mampu menyesuaikan diri dilingkungannya. Untuk mencapai kepercayaan diri tersebut memenuhi atau melaksanakan aspek-aspek tersebut

3. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Setiap pribadi tumbuh diatas kekuatan yaitu kekuatan dari dalam, yang sudah dibawa sejak lahir berwujud benih, bibit, atau sering juga disebut kemampuan kemampuan dasar. Dalam perkembangan kepercayaan diri terdapat beberapa factor yaitu factor internal dan external. Factor internal berasal dari diri sendiri dan factor external berasal dari luar diri atau lingkungannya. Berikut factor internal:

³² Rian Ardi Pratama, peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan Assertif pada siswa kelas VIII C SMP N Buka Teja th 2013/2014, (Yogyakarta: univeritas negri Yogyakarta bimbingan konseling 2014) H 12

³³ Riandi darwis *Op.Cit.*, H 32

a. Selalu berandai-andai

Seseorang yang selalu berandai-andai, dan melihat kelebihan orang lain dari pada kelebihannya sendiri. Membandingkan dirinya dengan orang lain tanpa berfikir logis,

b. Terlalu percaya perkataan orang lain

Terlalu mendengarkan perkataan orang lain mengenai diri sendiri tentang dirimu itu akan membuat pede akan menciut (jelek, bodoh, bulat, bodoh, ceroboh). Hal tersebut akan terekam dalam ingatan dan membuat dan merasakan seperti apa yang dikatakan, padahal belum tentu.³⁴

c. Kondisi fisik

Kondisi fisik sangat berpengaruh dalam kepercayaan diri, pada saat perubahan fisik menuju remaja hal terjadi biasanya perubahan bentuk tubuh, berjerawat, timbulnya komedo, perubahan suara, menstruasi dan keputihan (wanita), dimana perubahan tersebut berpengaruh karena terlihat oleh kasat mata dan membuat tidak percaya diri.

d. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri. Konsep diri merupakan evaluasi terhadap sesuatu yang sangat spesifik dari diri kita. Pada dasarnya apabila seseorang sudah memiliki konsep diri yang baik, maka orang tersebut juga akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

³⁴ Ibid H 2

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu hal yang pernah dialami oleh seorang individu dan dapat berpengaruh pada kehidupan selanjutnya. Contoh dari pengalaman itu sendiri yaitu pengalaman masa kecil, kejadian-kejadian masa kecil serta dukungan dari lingkungan rumah juga dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri. Dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi pada masa lampau, seorang remaja akan terus mencoba mengevaluasi diri mereka sehingga terjadi persetujuan dalam diri mereka dan bisa meningkatkan rasa percaya diri.

f. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dalam kuasa orang lain yang lebih pintar darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih karena mereka tau tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya. Konsep ini hampir sama dengan apa yang disebutkan Bandura mengenai kualitas diri yang merupakan keyakinan individu untuk dapat menguasai situasi tertentu dan menghasilkan sesuatu yang positif.³⁵

³⁵. Riandi Darwis, *Op.Cit.*, H. 53

Factor eksternal yang mempengaruhi rendah percaya diriyaitu:

a. Pola asuh orang tua

Orang tua adalah orang yang paling dekat dengan anak sejak lahir didunia, merawat dan membesar kan anak. Selama dalam pertumbuhan ada hal-hal yang mengecewakan dari mereka hal tersebut membuat merasa kurangnya percaya diri, biasanya terjadi ketika orang tua membanding-bandingkan, suka dimarahi, berpendapat tidak didengar,terlalu banyak diatur tidak harmonisnya orang tua. Permasalahan-permasalahn tersebut sangat memperngaruhi dalam pembentuka anak untuk kepercayaan diri dan mempengaruhi perkembangan.

Orang tua sering kali memperbandingkan anak, pengurangan semangat anakadalah orang tua yang suka membandingkan anak satu dan lainnya, tujuannya mendorong anak terbelakang pekerjaan dan kegiatan akibat perbandingan tersenut sangat buruk. Menggantung anak pada drinya dan orang lain , kekusaan orang tua, hubungan orang tua yang kurang harmonis.

b. Sekolah

Sekolah adalah tempat yang asyik dalam bergaul, disanaakan banyak menemukan beragam orang yang berbeda dalam setiap hal. Perbedaan karakter dengan teman-teman sling mengisi (perbedaan itu indah).

Disekolah juga merupakan tempat panutan, siswa banyak yang dihukum untuk menegur akan kesalahannya, temen sekelas pun Selain itu dukungan teman sekelas juga mempengaruhi kuat terhadap perkembangan percaya diri remaja.

c. Teman sebaya

Teman sebaya dapat mampu mempengaruhi percaya diri karna berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok temannya.

4. Ciri atau Karakteristik Tidak Percaya Diri

Diantara gejala kurang percaya diri adalah pengecut, penyendiri, ragu-ragu pesimis, kurang perhatian terhadap pekerjaan itu dan menyalahkan suasana apa bila ia gagal.ketakutan akan keritikan, melamun, berkata gagap.hal ini menimbulkan menarik diri dan bernegatif.³⁶

Orang yang memiliki rasa tidak percaya diri terlihat dari tingkah lakunya, adapun cirri-cirinya yaitu:

1. Tidak berani berkata tidak
2. Selalu takut gagal
3. Tidak menghargai diri sendiri
4. Selalu melirik orang lain
5. Tidak bisa menerima pujian
6. Gampang menyerah
7. Tidak berani berpendapat
8. Membenci orang lain yang dianggap lebih³⁷

³⁶ Abdul Aziz, pokok kesehatan mental, (jakarta;bulan bintang). H.142

³⁷*Ibid.*, H. 10

Adapun ciri atau karaktateristik yang lainnya adalah:

- a. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan sendiri) dan memandang rendah kemampuan dirinya sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap dirisendiri
- b. Pesimis mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative.
- c. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- d. Cendrung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulu

ciri atau karakteristik kurang percaya diri seperti:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penelrimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri), dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
4. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
5. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.³⁸
6. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orag lain)

Supriyo juga menyebutkan tanda–tanda orang yang memiliki kepercayaan diri rendah (krisis kepercayaan diri) sebagai berikut:

1. Perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak
2. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram
3. Perasaan kurang dicintai/kurang dihargai oleh lingkungan sekitar
4. Selalu berusaha menghindari tugas/tanggung jawab/pengorbanan

³⁸ Lia devita sari, *peningkatan kepercayaan diri menggunakan layanan konseling kelompok (rolepleying) pada siswa kelas VIII SMP negri metro tahun pelajaran 2015/2016*, bimbingan konseling universitas negri lampung:2016), H. 22

5. Kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya/seangkatan
6. Sensitivitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, pendendam
7. Suka menyendiri dan cenderung bersikap egosentris
8. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku
9. Pergerakan agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.³⁹

Berdasarkan uraian para ahli mengenai cirri orang yang tidak percaya diri , maka dapat di simpulkan bahwa cirri cirri orang yang tidak percaya diri orang yang suka menyendiri pemalu, mudah putus asa berpandangan negative bergantung pada orang lain.

5. Proses Pembentukan Percaya Diri

Percaya diri tidak datang dengan sendiri membutuhkan proses dalam pembentukannya dimana proses proses pembentukan tersebut:

Secara garis besar, menurut Hakim terjadi proses percaya diri sebagai berikut:

³⁹*Ibid.* H. 76

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dalam memanfaatkannya kelebihan-kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahan-kelemahannya yang dimilinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman dijalani menjalani berbagai aspek kehidupan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.⁴⁰

Berdasarkan yang telah dijelaskan diatas bahwa proses yang akan terjadi ketika meningkatkan kepercayaan diri harus membentuk pribadi-pribadi yang baik dilingkungan mau pundi sendiri, mampu memanfaatkan kelebihan-kelebihan didalam proses belajar mengajar siswa yang mampu dalam pelajaran tersebut akan mampu menyesuaikan kelebihan-kelebihannya, agar tidak timbul dengan kelemahan-kelemahan selalu berfikir positif bahwa didalam tubuh manusia memiliki kelemahan-kelemahan dan bagaimana untuk mengola kelemahan-kelemahan tersebut. Seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan minder, malu, dan ketika maju depan kelas akan grogi.

⁴⁰ Rini Larassati, *Peningkatan Kepercayaan Diri Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI SMK Penerbangan Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, (Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Lampung: 2016), H.26

D. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian ini yang bertujuan mengatasi kepercayaan diri yang rendah dengan menggunakan teknik *assertive training* pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 24 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini digunakan penelitian kualitatif dengan metode eksperimen desain *one grub pretest-posttest*. Subyek penelitian 7 (tujuh) orang siswa peserta didik kelas VII SMP Negeri 24 Bandar Lampung. Metode pengumpulan data menggunakan observasi kuisioner, dokumentasi dan wawancara. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum diberi teknik *assertive training* dan setelah diberikan teknik *assertive training* ini dapat dilihat dari peserta didik yang dapat menerima diri apa adanya secara positif, yakin akan kemampuan dirinya memiliki harapan dan memiliki tujuan hidup.⁴¹

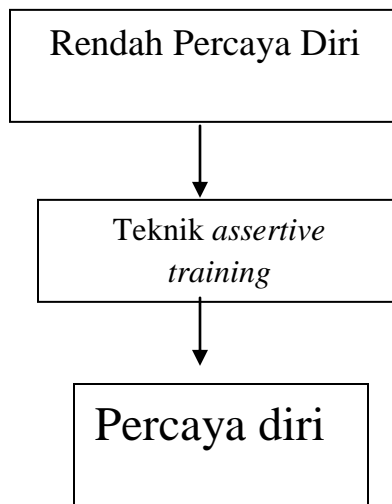
E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan modal tentang bagai mana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁴² Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa *assertive training* ini dapat membantu peserta didik, *assertive training* dapat membantu peserta didik yang mengalami rendah percaya diri.

berikut dapat digambarkan kerangka fikir:

⁴¹Ranni Rahmayanthi, *Penggunaan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas VII SMP 24 Bandar Lampung*, Universitas Lampung,

⁴²Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*, alfabeta, Bandung, 2012, H.60



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir, maka selanjutnya adalah merumuskan hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban setara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.⁴³ Latarbelakang masalah penelitian ini adalah “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung” hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

⁴³Sugiyono, *ibid*, H.64

Ha : “Konseling Kelompok Teknik Aseertive Training Dapat meningkatkan kepercayaan diri Peserta Didik Kelas VII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

Ho : “Konseling Kelompok Teknik Aseertive Training Tidak Dapat meningkatkan kepercayaan diri Peserta Didik Kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

Untuk pengujian hipotesis selanjutnya nilai t (t_{hitung}) dibandingkan dengan nilai dari table distribusi t (t_{table}). Cara penentuan nilai t_{table} didasari pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan df ($n-1$). Kreteria pengujian hipotesis untuk uji t yaitu:

Tolak H_0 , jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{table}}$ dan

Terima H_a , jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{table}}$

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:

μ_1 = Percaya diri peserta didik sebelum pemberian teknik *Assertive training*

μ_2 = Percaya diri peserta didik sesudah pemberian teknik *Assertive training*