

**PENGARUH ASSERTIVENESS TRAINING TERHADAP KONSEP DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMK N 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

Oleh

SITI MASITOH

1211080120

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

RADEN INTAN LAMPUNG

1437H/2016M

**PENGARUH *ASSERTIVENESS TRAINING* TERHADAP KONSEP DIRI
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMK N 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

Oleh

**SITI MASITOH
1211080120**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

**Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
Pembimbing II : Defriyanto, S.Iq.,M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1437H/2016M**

ABSTRAK

PENGARUH *ASSERTIVENESS TRAINING* TERHADAP KONSEP DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMK N 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh:
SITI MASITOH

Konsep diri sangat penting bagi kehidupan seseorang karna dengan adanya konsep diri maka seseorang dapat mengontrol prilakunya dan dapat mengetahui mana yang baik dan buruk baginya. Adapun masalah konsep diri peserta didik dapat dikategorikan masalah pribadi sosial, karena peserta didik yang memiliki konsep diri negatif tidak hanya berpengaruh buruk terhadap perkembangan dirinya, akan tetapi juga berpengaruh pada reaksi terhadap situasi dilingkungannya. *Assertiveness Training* merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan kepada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, serta tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri pada peserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*, menurut sifatnya penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu teknik kuesioner, observasi, *interview* dan dokumentasi. Selanjutnya langkah yang digunakan dalam menganalisa data pertama *editing, coding, data entri, dan cleaning* kemudian untuk mengetahui keberhasilan *eksperimen* dengan menggunakan uji t dan dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian diperoleh bahwa, konsep diri peserta didik kelas X di SMK negeri 5 Bandar Lampung dapat dipengaruhi dengan konseling asertivenes training.hal itu dapat terlihat dengan: adanya perubahan sikap dari sebelum dan setelah di berikan perlakuan dengan konseling *asertivenes traing*, dan berdasarkan uji pengaruh dengan uji t di dapat $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $(4,004 > 2)$ yang artinya adanya pengaruh konseling *asertivenes* terhadap konsep diri peserta didik.

Kata kunci: Konseling *Asertiveness Training* dan Konsep Diri



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

Alamat: JL. Let. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp: 703289

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH ASERTIVENESS TRAINING TERHADAP
KONSEP DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI
SMK N 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2015/2016.**

Nama Mahasiswa : Sfti Masitoh
NPM : 1211080120
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konseling



Untuk Dimunaqasyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqasyahkan Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP.196706221994032200

Pembimbing II

Defriyanto, S.Iq.,M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Andi Thahir, M.A.,Ed.D
NIP.196704272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: JL. Let. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp: 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Asertiveness Training Terhadap Konsep Diri pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.** Disusun Oleh: Siti Masitoh, NPM: 1211080120. Jurusan: Bimbingan dan Konseling. Telah Dijujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada Tanggal: 11 Oktober 2016



Ketua : Drs. Abdul Hamid, M.Ag.

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd.

Penguji I : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd.

Penguji II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd.

Pembimbing : Defriyanto, S.Iq., M.Ed.

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP. 19660810 198703 1 001



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu tempat dalam melaksanakan proses bimbingan atau pertolongan yang diberikan terhadap anak didik oleh orang dewasa agar ia menjadi dewasa. Pendidikan adalah usaha sadar yang dijalankan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk mempengaruhi seseorang atau kelompok orang agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat hidup dan penghidupan yang lebih tinggi dalam arti mental.¹ Dari penjelasan tentang pengertian pendidikan yang dikemukakan oleh ahli di atas dapat dipahami bahwa untuk mencapai penghidupan yang lebih tinggi seseorang harus melewati suatu proses yaitu pendidikan, melalui proses pendidikan seseorang mampu berperan dalam berbagai kehidupan serta dapat mengembangkan kondisi jasmani dan rohaninya kearah kedewasaan. Pendidikan dapat diperoleh melalui jalur pendidikan formal (sekolah) maupun non-formal (masyarakat) dan informal (keluarga).

Dalam pembahasan ini penulis akan membahas pendidikan yang diperoleh melalui jalur formal (sekolah). Pada masa remaja sering disebut sebagai masa yang penuh gejolak dengan adanya berbagai tuntutan atas dasar

¹ Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Kalam Mulia, Jakarta, 2010, hlm. 13

pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis. Sehingga dalam diri siswa dapat muncul karakter kemampuan remaja untuk mengkonstruksikan diri ideal mereka di samping diri yang sebenarnya. Kemampuan untuk menyadari adanya perbedaan antara diri yang nyata dengan diri yang ideal menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif dan adanya perbedaan yang terlalu jauh antara diri yang nyata dengan diri ideal menunjukkan ketidakmampuan remaja untuk menyesuaikan diri dan remaja juga memiliki mekanisme untuk melindungi dan mengembangkan dirinya. Dalam upaya melindungi dirinya, remaja cenderung menolak adanya karakteristik negatif dalam diri mereka, contohnya seperti seorang peserta didik tidak percaya diri dalam bergaul dengan temannya dan tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Oleh karena itu, pola asuh orang tua atau cara orang tua mendidik anak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan diri remaja.²

Konsep diri sangat penting untuk seseorang karna dengan adanya konsep diri maka seseorang dapat mengontrol prilakunya dengan adanya konsep diri maka seseorang dapat mengetahui mana yang baik dan buruk baginya. Adapun masalah konsep diri peserta didik dapat dikategorikan masalah pribadi sosial, karena peserta didik yang memiliki konsep diri negatif tidak hanya berpengaruh buruk terhadap perkembangan dirinya, akan tetapi juga berpengaruh bagaimana ia bereaksi terhadap situasi dilingkungannya.

² Mohammad Ali Dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, Aksara, Jakarta, 2011, hlm. 110

Salah satu fungsi layanan konseling kelompok yang di dalamnya menggunakan *assertiveness training* layanan konseling kelompok adalah mengenai fungsi *kuratif* atau pengobatan seperti yang dijelaskan oleh nurihnan yang dikutip oleh kurnanto, bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan (*kuratif*) dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu, untuk mengubah sikap dan prilakunya agar selaras dengan lingkungannya.³

Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka. Remaja mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Pembentukan konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku dan pemahaman terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan gambaran individu tentang dirinya yang individu ketahui tentang dirinya, bagaimana individu memandang dan menilai dirinya. Halim malik menyatakan bentuk perhatian orang tua pada pendidikan anak dapat berupa mengontrol waktu belajar dan cara belajar anak, memantau perkembangan akademik anak, memantau perkembangan kepribadian dan memantau efektifitas jam belajar di sekolah.⁴

³ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta, Bandung, 2013, hlm. 9

⁴ Nidya Damayanti, *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, Araska, Yogyakarta, 2012, hlm.

Konsep diri yang dimiliki seorang individu tidak langsung terbentuk ketika ia lahir di dunia, melainkan konsep diri itu terbentuk dan berkembang sepanjang rentang kehidupannya. Sedangkan konsep diri negatif diindikasikan memiliki ciri-ciri yakni peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, memiliki sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai orang lain dan pesimistis terhadap kompetisi. Konsep diri tidak dapat terbentuk tanpa melalui proses belajar. Proses belajar ini dapat diperoleh dari interaksi dengan orang lain. Seperti penjelasan yang mengungkapkan bahwa konsep diri itu berkembang melalui dua tahap yaitu internalisasi sikap orang lain terhadap diri dan internalisasi norma masyarakat.

Dalam perkembangannya konsep diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri seorang individu adalah orang lain. Orang lain tersebut termasuk di dalamnya adalah orang tua, teman sebaya dan lingkungan yang lebih luas seperti lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan terjadinya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, akan mengembangkan konsep diri individu tersebut baik ke arah yang positif maupun negatif.

Latihan *asertif* merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran perasaan keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Setiap

individu pasti memiliki konsep diri dan dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif, namun demikian individu pada umumnya tidak tahu apakah konsep diri yang dimiliki itu negatif atau positif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya melalui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif ia tidak memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri, tidak mampu mengenal diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan serta potensi yang dimiliki. Individu yang memiliki konsep diri negatif adalah individu yang pesimis merasa dirinya tidak berharga dan tidak tahan dengan kritikan yang diberikan kepadanya.

Indikator lainnya yakni memiliki gejala yang tampak seperti ada beberapa siswa yang mengatakan dirinya bodoh padahal ia adalah anak yang pandai, terdapat siswa yang selalu mengatakan “saya tidak bisa” dan “ini sulit” ketika diberi tugas oleh guru, ada beberapa siswa yang enggan bergabung dengan teman-temannya karena ia merasa rendah diri terdapat beberapa siswa yang tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah karena belum tahu potensi yang ada pada dirinya dan ada siswa yang selalu mencela temannya sehingga menimbulkan rasa pesimis di dalam dirinya.

Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa pada masa remajanya sehingga harus segera mendapatkan penanganan yang

menyeluruh. Penanganan yang menyeluruh tersebut dapat dilakukan oleh berbagai pihak baik berasal dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Sekolah sebagai lembaga pendidikan tentunya memiliki kewajiban untuk membantu siswa dalam mengoptimalkan perkembangannya. Tujuan pendidikan terletak pada dimensi instrinsiknya yaitu menjadikan manusia sebagai manusia yang baik. Inti pendidikan terjadi di dalam prosesnya. Proses pendidikan tidak hanya sekedar pentransferan ilmu semata, namun terdapat proses penggalian potensi, pengembangan diri, pembentukan karakter siswa, serta termasuk dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri siswa.

Menurut Poerbakawatja dan harahap, Pendidikan adalah usaha secara sengaja dari orang dewasa untuk dengan pengaruhnya meningkatkan si anak ke kedewasaan yang selalu diartikan mampu menimbulkan tanggung jawab moral dari segala perbuatannya. Orang dewasa itu adalah orang tua si anak atau orang yang atas dasar tugas dan kedudukannya mempunyai kewajiban untuk mendidik, misalnya : guru sekolah, pendeta atau kiai dalam lingkungan keagamaannya, kepala-kepala asrama dan sebagainya.⁵ Oleh karena itu, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat di dalam pendidikan tersebut dapat memahami perilaku individu sekaligus dapat menunjukkan perilakunya secara efektif. Salah satu komponen

⁵ M Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, hlm. 6

yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah Bimbingan dan Konseling.

Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya konsep diri siswa. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan. Dalam bimbingan dan konseling juga terdapat empat bidang bimbingan (pribadi, sosial, belajar dan karier) dan tujuh layanan (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok dan bimbingan kelompok) yang kesemua unsur dalam bimbingan dan konseling tersebut dapat memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal terutama dalam pengembangan dan peningkatan konsep diri kearah yang positif pada siswa.

Pada prinsipnya sebagai makhluk sosial, antara individu yang satu dengan yang lainnya pasti membutuhkan kerjasama. Ketergantungan manusia satu dengan yang lain merupakan suatu gejala yang wajar dalam kehidupan. Dalam hubungan tersebut komunikasi merupakan salah satu komponen yang penting. Corak komunikasi akan banyak ditentukan oleh latar belakang orang yang berkomunikasi, seperti kebiasaan dan kepribadian. Agar komunikasi berlangsung secara efektif seseorang perlu memiliki kemampuan *asertif*. Kemampuan *asertif* adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan dan

hak orang lain. Kemampuan *Asertif* disintetiskan menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghargai orang lain.

Dalam hubungan *interpersonal*, perilaku seseorang terhadap orang lain dapat dikelompokkan menjadi perilaku submisif, perilaku agresif dan perilaku *asertif*. Submisif berasal dari bahasa Inggris yaitu *submissive* yang berarti bersikap tunduk, berhikmat, bersikap patuh. Jadi, perilaku submisif adalah perilaku yang selalu tunduk, menerima apa adanya, kurang bisa menyatakan kebutuhan, perasaan, nilai dan pemikiran sendiri, tidak bisa menolak dan membiarkan kebutuhan, pendapat, pikiran, penilaian orang lain mendominasi pendapat, pikiran dan penilaian dirinya, walaupun sebenarnya tidak sesuai dengan apa yang dirasakan, yang penting tidak masalah bagi orang lain. Akibat dari perilaku submisif, individu tersebut kurang berani mengambil suatu keputusan, menghindari konflik, takut disalahkan, sehingga orang lain memberikan respon negatif terhadap dirinya.

Bimbingan kelompok merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bimbingan kelompok. Berdasarkan pengertian tersebut, jelas bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Assertiveness Training* merupakan usaha pemberian bantuan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu mengembangkan dirinya dalam

hubungannya dengan orang lain. Selain itu melalui dinamika kelompok masing-masing anggota kelompok akan berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah yang ada. Selain itu, anggota kelompok dapat saling memberikan pendapat, saran, tanggapan dan penilaian terhadap anggota kelompok yang lain. Melalui interaksi tersebut dapat membantu anggota kelompok untuk dapat lebih memahami diri dan orang lain. Untuk itu, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk mengubah konsep diri negatif.

Dengan demikian, diharapkan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan dalam mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif pada siswa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep diri terbentuk dari adanya interaksi antara individu dengan orang lain dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dalam bimbingan kelompok nantinya diharapkan dapat berdampak positif bagi siswa dalam penciptaan gambaran diri atau konsep diri siswa yang mencakup pengetahuan diri, pemahaman diri, penerimaan diri, penilaian diri dan harapan-harapan terhadap diri. Sehingga penulis tertarik mengangkat permasalahan ini dengan menggunakan tehnik *assertiveness training* agar percaya diri seseorang dapat meningkat.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Assertiveness Training* Terhadap Konsep Diri Pada Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Ada siswa yang tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.
2. Ada siswa yang enggan bergabung dengan teman-temannya.
3. Ada siswa yang mengatakan “Saya tidak bisa” dan “Ini sulit” ketika diberikan tugas oleh guru di sekolah.
4. Ada siswa yang mengatakan dirinya bodoh.
5. Ada siswa yang suka mencela temannya.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan penelitian dan agar penelitian terfokus pada masalah yang akan diteliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah “Pengaruh *Assertiveness Training* Terhadap Konsep Diri Pada Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri negatif pada siswa. Adapun rumusan masalahnya yaitu: “Apakah Terdapat Pengaruh *Assertiveness Training* Terhadap Konsep Diri Pada Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri pada kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi dan untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya yang terkait dengan pengembangan strategi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertiveness training* untuk mengubah konsep diri pada peserta didik.

b. Manfaat secara praktis

- 1) Secara praktis penelitian ini dapat menambah pengalaman dan keterampilan peneliti tentang cara mengubah konsep diri pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertiveness training*.
- 2) Selain itu kegunaan praktis dalam penelitian ini juga dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan baik bimbingan konseling keluarga maupun bimbingan konseling sekolah terutama yang berkaitan dengan nilai-nilai sosial, budaya, agama, moral kesusilaan serta pertumbuhan dan perkembangan kepribadian terhadap konsep diri pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertiveness training*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Sebagai subyek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung
2. Sebagai obyek dalam penelitian ini adalah upaya mengubah konsep diri pada siswa menggunakan teknik *assertiveness training*.
3. Lokasi penelitian ini yaitu di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Penelitian ini di lakukan pada tahun ajaran 2015/2016

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Sejak kecil individu telah dipengaruhi dan dibentuk dengan berbagai pengalaman yang dijumpai dalam hubungannya dengan individu lain, maupun yang didapatkan dalam peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Berdasarkan pengalaman individu tersebut, dapat membuat dirinya memandang diri lebih baik atau lebih buruk. Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri atau lebih dikenal dengan sebutan konsep diri.

Pendapat Burns yang dikutip Desmita mengatakan Konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri.¹ Sedangkan menurut Atwater yang dikutip Desmita menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya² Selanjutnya, atwater mengidentifikasi konsep diri atas tiga bentuk. *Pertama, body image*, kesadaran tentang tubuhnya yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. *Kedua, ideal self* yaitu

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, Cetakan kelima, 2014, hlm. 164

² *Ibid*, hlm. 163

bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. *Ketiga, social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.³

Terbentuknya konsep diri seorang individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, konsep diri sebagai perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya. William H. Fitts yang dikutip Agustiani mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan.⁴ Pendapat dari Fitts tersebut memiliki definisi yang berbeda mengenai konsep diri, Fitts lebih menekankan bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu akan menjadi patokan atau pedoman bagi individu dalam bersikap dan berperilaku dalam berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.

³ *Ibid*, hlm. 164

⁴ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, PT. Refika Aditama, Bandung, 2009, hlm. 138

2. Langkah-langkah yang Dapat Ditempuh dalam Konsep Diri Antara

Lain:

a. Bersikap objektif dalam mengenai diri sendiri

Tidak mengabaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah di capai, carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkan talenta jangan terlalu berharap bahwa diri kita dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu secara sekaligus.

b. Hargailah diri sendiri

Hargailah diri sendiri dengan melihat kebaikan yang ada dalam diri sehingga kita mampu melihat hal baik yang ada dalam diri orang lain secara positif.

c. Jangan memusuhi diri sendiri

Memerangi diri sendiri adalah sesuatu hal yang melelahkan karena merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri yang sejati akibatnya akan timbul kelelahan mental dan rasa prustasi yang dalam yang mengakibatkan makin lemahnya konsep diri.

d. Berpikir positif dan rasional

Kendalikan pikiran kita ketika mulai menyesatkan jiwa dan raga.

3. Aspek-aspek Konsep Diri

Konsep diri pada seorang individu terdiri dari beberapa aspek atau komponen. Konsep diri terbentuk dari dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang dirinya. Komponen kognitif merupakan penjelasan dari siapa saya yang akan membuat gambaran objektif tentang diri saya (*the picture about my self*) serta menciptakan citra diri (*self image*), Sedangkan komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self-acceptance*) dan harga diri (*self-esteem*) pada individu. Jadi komponen afektif merupakan gambaran subjektif seorang individu tentang dirinya sendiri.

Sedangkan konsep diri menurut Calhaoun dan Acocella yang dikutip Nur Ghufro dan Rini Risnawita memiliki tiga aspek yaitu pengetahuan, pengharapan dan penilaian terhadap diri.⁵ *Aspek pertama*, pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya. Individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa dan sebagainya. *Aspek kedua*, harapan individu dimasa mendatang yang disebut juga diri ideal yaitu kekuatan yang mendorong individu menuju kemasa depan. *Aspek ketiga*, penilaian

⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2010, hlm. 17

terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara pengharapan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self esteem*).

Menurut Hurlock yang dikutip Nur Ghufron dan Rini Risnawita mengemukakan bahwa konsep diri memiliki dua aspek yaitu fisik dan psikologis.⁶ Aspek fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan kesesuaian dengan jenis kelamin arti penting tubuh dan perasaan gengsi dihadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Berdasarkan penjelasan tersebut hal penting yang berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan hal yang positif bagi individu tersebut.

Sedangkan aspek psikologis meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya. Sebagai contoh penilaian mengenai kemampuan dan ketidakmampuan diri akan mempengaruhi rasa percaya diri dan harga dirinya. Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri, sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga cenderung terjadi

⁶ *Ibid*, hlm. 13

penurunan harga diri. Dari pendapat beberapa ahli yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek konsep diri adalah:

Pertama aspek kognitif. Aspek ini mencakup pengetahuan individu tentang dirinya sendiri yang didasarkan pada bukti-bukti objektif. Misalnya pengetahuan yang berhubungan dengan penampilan fisik, seperti usia, jenis kelamin, warna kulit, berat badan, tinggi badan, kemampuan fisik, kondisi alat indra dan sebagainya. Pengetahuan yang berhubungan dengan diri psikis, seperti karakter diri, bakat, minat, kemampuan akademik, kecerdasan, motivasi, kecemasan dan sebagainya. Pengetahuan tentang diri sosial seperti: hubungan individu dengan teman-teman sebaya dan masyarakat, hubungan dengan orang tua, guru dan orang dewasa lainnya.

Kedua, aspek persepsi atau cara pandang individu memahami hal-hal yang diketahuinya tentang fisiknya, individu memahami tentang hal-hal yang berhubungan dengan diri psikisnya. Demikian pula individu memahami dirinya dalam kaitannya dengan reaksinya dengan orang lain.

Ketiga, aspek penilaian, seperti individu menilai penampilan fisiknya, apakah ia menerima atau menolak dirinya, apakah ia memandang dirinya cantik atau jelek. Penilaian yang berhubungan dengan diri psikis seperti: bagaimana individu menilai karakter yang dimilikinya, kemampuan intelektualnya, prestasi akademiknya, minatnya dan sebagainya. Penilaian yang berhubungan dengan diri sosial seperti: apakah individu merasa

memiliki harga diri atau tidak, merasa diterima orang lain atau tidak, merasa disukai atau dibenci orang lain dan sebagainya.

Keempat, aspek harapan, yang dimaksud dengan aspek harapan adalah apakah individu mempunyai cita-cita atau tidak bagi masa depannya dan harapan-harapan akan menjadi apa dirinya dimasa mendatang. Secara singkat bahwa konsep diri meliputi apa yang kita ketahui tentang diri kita, bagaimana kita mempersepsikannya, kemudian menilainya dan apa saja yang diharapkan dari diri kita dimasa mendatang.

4. Sifat-sifat Konsep Diri

Setiap individu itu memiliki konsep diri, Salah satunya konsep diri negatif. Calhoun dan Acocella dikutip dalam Nur Ghufron dan Rini Risnawita membagi dua jenis konsep diri yang dapat dikategorikan negatif, yaitu *pertama*, pandangan terhadap seseorang terhadap dirinya tidak teratur, tidak memiliki kestabilan dan keutuhan diri. *Kedua*, kebalikan dari yang pertama, yaitu konsep diri yang terlalu terlalu stabil dan terlalu teratur alias kaku, sehingga sulit untuk menerima ide-ide baru yang bermanfaat bagi dirinya.⁷ Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk ciri konsep diri negatif yang pertama seorang individu cenderung tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dihargai dalam

⁷ *Ibid*, hlm. 19

hidupnya. Sedangkan untuk ciri yang kedua, seorang individu cenderung bersikap tertutup terhadap pendapat dari orang lain.

Sebaliknya konsep diri dapat dikategorikan positif menurut Calhoun dan Acocella yang dikutip Nur Ghufro dan Rini Risnawita adalah yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah, merasa sejajar dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa tiap orang mempunyai keragaman perasaan, hasrat dan perilaku yang tidak disetujui, oleh masyarakat serta mampu, mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya.⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut, individu yang memiliki konsep diri positif akan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki sikap optimis, terbuka terhadap kritik, serta mampu menyelesaikan masalah dan konflik pribadi secara cepat dan tepat. Pendapat dari Calhoun dan Acocella yang dikutip Nur Ghufro dan Rini Risnawita di atas dari ciri-ciri yang telah disebutkan di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :⁹

a. Yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah.

Pemahaman diri terhadap kemampuan subjektif untuk mengatasi persoalan-persoalan objektif yang dihadapi. Ciri ini menunjukkan seorang individu yang mempunyai rasa percaya diri

⁸ *Ibid*, hlm. 19

⁹ *Ibid*, hlm. 19

sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

b. Merasa sejajar dengan orang lain

Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain, sehingga seorang individu memiliki sifat tidak sombong, tidak suka mencela atau meremehkan orang lain dan selalu menghargai orang lain.

c. Menerima pujian tanpa rasa malu

Pemahaman terhadap pujian atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya. Individu ini menunjukkan bahwa dirinya memang pantas untuk dipuji, namun tetap rendah hati.

d. Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat

Individu ini peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, dan mampu bertindak sesuai aturan yang berlaku di masyarakat

- e. Mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya.

Individu ini mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri, mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya dan mampu mengubah kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan.

Sementara itu, ciri-ciri konsep diri negatif adalah :

- a. Peka terhadap kritik

Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. Individu ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya mudah marah dan belum dapat mengendalikan emosinya. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya

- b. Responsif terhadap pujian

Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan. Individu ini ingin selalu dipuji dan sangat senang bila dipuji sehingga ia tidak segan-segan mengekspresikan rasa senangnya tersebut

c. Memiliki sikap hiperkritis

Perasaan subjektif bahwa semua orang disekitarnya memandang dirinya dengan negatif. Individu ini cenderung tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain, sehingga ia sering mencela dan meremehkan orang lain

d. Cenderung merasa tidak disukai orang lain

Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain. Individu ini merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan)

e. Pesimistis terhadap kompetisi

Individu dengan ciri ini akan menunjukkan keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan penilaian diri secara

realistis, bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain, memiliki rasa percaya diri dan harga diri, ketegasan dan optimis dalam menentukan tujuan hidup, mampu mengatasi masalah atau konflik pribadi secara efektif, memiliki kehangatan dalam hubungan sosial, memiliki harapan hidup dan mampu merencanakan sesuatu sebagai perwujudan dari harapan-harapan hidupnya secara positif.

Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memahami siapa dirinya, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri, cenderung merasa rendah diri, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki kelebihan, mengeluh dengan kekurangan yang dimiliki, bersikap pesimis, merasa hidupnya tidak berarti, meremehkan kemampuan orang lain, kurang bisa menjalin hubungan sosial, dan ragu dalam menjalani hidup.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri yang dimiliki oleh seorang individu dipengaruhi beberapa faktor. Individu mengenal dirinya setelah mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai diri kita, memberikan respon terhadap diri kita akan membentuk konsep diri kita.

Yang dimaksud “orang lain” menurut Calhoun dan Acocella¹⁰ adalah orang tua, teman sebaya dan masyarakat.

a. Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial paling awal yang dialami seorang individu. Pengaruh keluarga terutama orang tua sangat besar bagi pembentukan konsep diri anaknya karena untuk beberapa waktu lamanya anak belum mengenal lingkungan sosial di luar keluarganya. Pengaruh karakteristik hubungan orang tua dengan anak sangat penting dalam pembentukan identitas, keterampilan persepsi sosial, dan penalaran. Anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau disia-siakan oleh orang tuanya akan memperoleh kesulitan dalam mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama seorang anak memiliki konsep diri negatif.

b. Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan urutan kedua setelah orang tua. Setelah mendapatkan pengakuan dari orang tua individu juga membutuhkan pengakuan dari orang lain yaitu teman sebaya. Peranan individu dalam kelompok sebagai “pemimpin kelompok” atau sebaliknya “pengacau kelompok” akan membuat individu memiliki pandangan terhadap dirinya sendiri. Dalam pergaulan dengan teman-teman itu, apakah seorang individu disenangi, dikagumi dan dihormati

¹⁰ *Ibid*, hlm. 16

atau tidak, ikut menentukan dalam pembentukan konsep diri seorang individu. Untuk itu, Peran yang diukur dalam kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai konsep dirinya.

c. Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat sejak kecil kita sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan patokan tertentu yang berlaku pada masyarakat kita. Penilaian masyarakat terhadap diri individu akan membentuk konsep diri individu. Penilaian masyarakat yang terlanjur menilai buruk terhadap individu akan membuat individu kesulitan memperoleh gambaran diri yang baik.

Sedangkan perkembangan konsep diri remaja dipengaruhi oleh empat faktor yaitu:

a. Reaksi dari orang lain

Reaksi dari orang lain adalah respon yang diberikan orang lain dan menghasilkan tanggapan dari individu tersebut bahwa dengan mengamati pencerminan perilaku diri sendiri terhadap respon yang diberikan oleh orang lain, maka individu dapat mempelajari dirinya sendiri. Dari penjelasan tersebut bahwa respon dari orang lain turut berperan dalam pembentukan konsep diri seorang individu dengan mempelajari respon yang diberikan maka akan mampu memahami dirinya sendiri.

b. Perbandingan dengan orang lain

Perbandingan dengan orang lain adalah pandangan individu terhadap orang lain sehingga timbul perbandingan antara dirinya dengan orang lain. Konsep diri yang dimiliki individu sangat tergantung kepada bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain.

c. Peranan individu

Peranan individu adalah keikutsertaan individu dengan peran yang berbeda-beda dan cara yang berbeda-beda pula. Harapan-harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda-beda berpengaruh terhadap konsep diri seseorang.

d. Identifikasi terhadap orang lain

Identifikasi terhadap orang lain adalah suatu proses melakukan peniruan dan akan menyamakan dirinya dengan orang yang dikagumi. Jika seorang anak mengagumi seorang dewasa maka anak tersebut seringkali mencoba menjadi seperti orang yang dia kagumi tersebut yaitu dengan meniru beberapa nilai, keyakinan dan perilaku. Proses identifikasi tersebut menyebabkan individu merasakan bahwa dirinya telah memiliki beberapa sifat dari orang yang dia kagumi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri individu terbentuk seiring dengan perkembangan konsep diri yaitu melalui interaksi individu dengan orang lain yaitu orang tua, teman

sebaya dan masyarakat. Proses belajar yang dilakukan individu dalam pembentukan konsep dirinya diperoleh dengan melihat reaksi-reaksi orang lain terhadap perilaku yang dilakukan, melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain, memenuhi harapan-harapan orang lain atas peran yang dimainkan serta melakukan identifikasi terhadap orang lain yang dikagumi. Konsep diri individu akan terbentuk baik dan menjadi positif jika faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut berfungsi secara positif juga.

6. Perkembangan Konsep Diri

Perkembangan konsep diri merupakan proses yang terus berlanjut disepanjang kehidupan manusia. Gambaran tentang diri tidak secara langsung muncul pada saat individu lahir ke dunia, tetapi berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya dan penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring dengan berjalannya waktu individu mulai bisa membedakan antara dirinya dan orang lain sehingga pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Pendapat dari Symonds yang dikutip Agustiani yang mengatakan bahwa persepsi tentang diri tidak langsung muncul pada saat kelahiran

tetapi mulai berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif.¹¹ Diri berkembang ketika individu merasakan bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari orang lain. Ketika ibu dikenali sebagai orang yang terpisah dari dirinya dan ia mulai mengenali wajah-wajah orang lain, seorang bayi membentuk pandangan yang masih kabur tentang dirinya sebagai seorang individu. selama periode awal kehidupan, konsep diri individu sepenuhnya didasari oleh persepsi tentang diri sendiri. Kemudian dengan bertambahnya usia pandangan tentang diri ini menjadi lebih banyak didasari oleh nilai-nilai yang diperoleh dari interaksi dengan orang lain.

Sedangkan menurut Erikson yang dikutip Djaali mengatakan konsep diri itu berkembang melalui lima tahap, yaitu sebagai berikut:¹²

- a. Perkembangan dari *sense of trust vs sense of mistrust*, pada anak usia 1,5–2 tahun. Pada tahap ini akan menciptakan konsep diri yang didasarkan dari hubungan antara orang tua dengan anaknya. Jika seorang anak yakin bahwa orang tuanya dapat memberi perlindungan dan rasa aman bagi dirinya, pada diri anak akan timbul rasa percaya terhadap orang dewasa yang nantinya akan berkembang menjadi berbagai perasaan yang sifatnya positif.

¹¹ Agustiani, *Op.Cit.* hlm. 143

¹² Djaali, *Psikologi Pendidikan*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2012, hlm. 130

- b. Perkembangan dari *sense of anatomy vs shame and doubt*, pada anak usia 2-4 tahun. Pada tahap ini dapat mengembangkan sikap mandiri pada anak, jika anak diberi kesempatan untuk melakukan segala sesuatu menurut kemampuannya, sekalipun kemampuan yang terbatas, tanpa terlalu banyak ditolong ataupun dicela. Sebaliknya, anak akan merasa malu dan ragu-ragu, jika tidak diberikan kesempatan untuk membuktikan kemampuannya.
- c. Perkembangan dari *sense of imitative vs sense of guilt*, pada anak usia 4-7 tahun. Pada tahap ini seorang anak mulai menunjukkan rasa ingin tahunya, jika pada tahap ini anak mendapatkan hukuman dari perilaku yang menunjukkan rasa ingin tahunya, kelak akan membuat anak tersebut merasa bersalah dan takut-takut.
- d. Perkembangan dari *sense of industry vs inferiority*, pada usia 7-12 tahun. Pada tahap ini anak mulai memasuki remaja awal, ia mulai berkompetisi dan berusaha menunjukkan prestasi. Kegagalan yang dialami dapat menimbulkan rendah diri jika tidak ada yang memberikan motivasi dan penguatan.
- e. Perkembangan dari *sense of identity diffusion*, remaja mulai mencari tahu siapa dirinya, menentukan jati diri dengan mengumpulkan informasi dari konsep diri masa lalunya. Jika informasi kenyataan, perasaan, pengalaman yang dimiliki tidak dapat terintegrasi hingga

membentuk konsep diri yang utuh, maka remaja akan mengalami kebingungan akan identitas atau konsep dirinya.¹³

Selanjutnya konsep diri individu akan seperti bergantung pada bagaimana individu tersebut diperlakukan pada masa kanak-kanak. Hal tersebut dapat dimisalkan seorang anak diperlakukan dengan penuh penghargaan dan pengharapan terhadap kesuksesan yang realistis. Antara lain dengan cara memberikan respon yang konstruktif terhadap tantangan, sehingga seorang anak akan mengevaluasi dirinya sebagai seorang yang memiliki harga diri. Hal tersebut akan menciptakan konsep diri yang positif pada individu sejak dini. Konsep diri positif tersebut akan berfungsi sebagai modal bagi individu untuk memiliki konsep diri yang positif dimasa depannya.

Dari pendapat para ahli tersebut jelas bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu berkembang sejalan dengan bertambahnya usia dan pengaruh lingkungan. Konsep diri adalah hasil dari belajar melalui interaksi antara individu yang bersangkutan dengan lingkungannya. Bagaimana lingkungan mengajarkan tentang makna diri ataupun makna hidup, hal itulah yang akan membentuk konsep dirinya.

¹³ *Ibid*, hlm. 130

7. Konsep Diri Remaja

Sebelum penulis menjelaskan jauh tentang remaja terlebih dahulu penulis ingin memberikan penjelasan terkait kategori peserta didik usia sekolah menengah adalah golongan usia remaja yaitu penulis berpedoman terhadap pendapat Nindya Damayanti yang mengatakan bahwa siswa/siswi (peserta didik) SLTP/SLTA adalah siswa/siswi yang berada dalam golongan usia remaja.¹⁴ Siswa sekolah menengah atas termasuk dalam kelompok usia remaja.

Individu tumbuh dan berkembang melalui beberapa fase perkembangan. Setiap fase perkembangan memiliki serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik sehingga akan memperlancar pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Tugas perkembangan seorang remaja adalah:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. menerima kondisi fisik dan mampu memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
- h. mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial

¹⁴ Nindya Damayanti, *Panduan Bimbingan Konseling*, Araska, 2012, hlm. 60

- i. memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku
- j. mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.¹⁵

Setiap tugas perkembangan akan mempengaruhi perkembangan konsep diri, karena pada dasarnya tugas-tugas perkembangan remaja tersebut adalah penyesuaian terhadap berbagai aspek kepribadian. Hurlock menjelaskan bahwa pada masa remaja terdapat delapan kondisi yang mempengaruhi konsep diri yang dimiliki individu, yaitu: usia kematangan, penampilan diri, kepatutan seks, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, kreativitas dan cita-cita. Kedelapan kondisi yang dapat mempengaruhi konsep diri remaja menurut Hurlock dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Usia kematangan

Remaja yang matang lebih awal dan diperlakukan hampir seperti orang dewasa akan mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan dirinya dengan baik. Tetapi apabila remaja matang terlambat dan terus diperlakukan seperti anak-anak, mereka akan merasa bernasib kurang baik sehingga kurang bisa menyesuaikan diri.

¹⁵ Desmita. *Op.Cit.* hlm. 37-38

2) Penampilan diri

Penampilan diri yang berbeda bisa membuat remaja merasa rendah diri. Daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.

3) Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang positif. Ketidapatutan seks membuat remaja sadar bahwa hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.

4) Nama dan julukan

Remaja peka dan merasa malu jika teman-teman sebayanya menilai namanya buruk atau mereka diberi nama julukan yang bersifat cemoohan, karena kondisi fisik yang dimiliki atau perilakunya.

5) Hubungan keluarga

Seorang remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan salah satu anggota keluarga akan mengidentifikasikan dirinya dengan orang tersebut dan juga ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

6) Teman sebaya

Teman sebaya mempengaruhi kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman sebayanya tentang dirinya. Kedua, remaja

berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok teman sebayanya.

7) Kreativitas

Remaja yang semasa kanak-kanaknya didorong untuk kreatif dalam bermain dan mengerjakan tugas-tugas akademis, mengembalikan perasaan individualitas dan identitas yang memberi pengaruh positif pada konsep dirinya, sebaliknya remaja yang sejak masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah ada akan memiliki perasaan identitas dan individualitas yang kurang.

8) Cita-cita

Bila seorang individu memiliki cita-cita yang realistis, maka akan mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan dimana remaja tersebut akan menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis pada kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Hal ini akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar sehingga dapat membentuk konsep diri yang positif.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri remaja dipengaruhi oleh tugas-tugas perkembangan, lingkungan sekitarnya, dan bagaimana konsep diri yang telah terbentuk pada masa kanak-kanak. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan menyukai dan menerima

keadaan dirinya sehingga akan mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, dan mampu melihat dirinya secara realistis. Remaja dengan konsep diri positif akan lebih mampu menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuannya sehingga akan lebih mudah mencapai tujuannya tersebut. Sedangkan remaja yang memiliki konsep diri negatif, akan mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri sehingga selalu merasa ragu dan kurang percaya diri.

8. Peranan Konsep Diri

Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, penafsiran pengalaman dan menentukan harapan individu. Konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan batin karena apabila timbul perasaan atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidaksielarasan tersebut, ia akan mengubah perilakunya sampai dirinya merasakan adanya keseimbangan kembali dan situasinya menjadi menyenangkan lagi.

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi dan interaksi *interpersonal*, karena setiap orang bertindak laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya. Artinya individu akan berperilaku sesuai dengan konsep diri yang ia miliki. Misalnya bila seorang individu berpikir bahwa dia bodoh, individu tersebut akan benar-

benar menjadi bodoh. Sebaliknya apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang dihadapinya pada akhirnya dapat diatasi. Oleh karena itu, individu tersebut berusaha hidup sesuai dengan label yang diletakkan pada dirinya. Dengan kata lain sukses komunikasi *interpersonal* banyak bergantung pada kualitas konsep diri seseorang, apakah konsep diri positif atau negatif.

Kesimpulannya adalah konsep diri sangat berperan dalam mempertahankan dan menentukan harapan individu, menyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan perilaku sesuai konsep dirinya. Jika konsep dirinya negatif maka ia akan berperilaku negatif dan sebaliknya jika individu memiliki konsep diri positif maka individu tersebut akan berperilaku positif. Individu tersebut kan berusaha sesuai dengan penilaian diri dan orang lain terhadap dirinya.

B. Teknik *Assertiveness Training*

1. Pengertian *Assertiveness Training*

Perilaku *asertif* merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion* yang artinya titik tengah antara perilaku non *asertif* dan perilaku agresif. orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku *asertif* orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa

takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang *asertif* adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Sofyan S. Willis menjelaskan bahwa *assertiveness training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertiveness Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal yaitu tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejangkelannya, mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya, mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”, mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya dan mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.¹⁶

Asertivitas merupakan perilaku antara perorangan atau hubungan *interpersonal* yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran serta perasaan. Dalam berperilaku *asertif* individu dituntut untuk jujur terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan orang lain.

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta Bandung, 2013, hlm. 72

Perilaku *asertif* adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain. hal ini sejalan dengan pengertian perilaku *asertif* yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons yaitu perilaku *asertif* meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain.

Assertiveness Training merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan kepada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Latihan kemampuan *asertif* merupakan salah satu pendekatan *behavioral*, yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi *interpersonal* pada individu yang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.¹⁷

Shaffer dan Galinsky yang dikutip Gerald Corey menerangkan bagaimana kelompok-kelompok *Assertiveness Training* atau “latihan ekspresif” dibentuk dan berfungsi. Kelompok terdiri atas delapan sampai

¹⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, PT. Refika Aditama, 2013, hlm. 213

sepuluh anggota memiliki latar belakang yang sama, dan session terapi berlangsung selama dua jam. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengaruh permainan peran, pelatih, pemberi kekuatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberikan bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota.¹⁸

Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene cepat mencapai popularitas adalah *assertiveness training*. *Assertiveness* itu sendiri berarti kemampuan untuk mengekspresikan/mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan secara langsung, terbuka serta terus terang dengan tetap menghargai perasaan dan hak-hak orang lain. Sehingga dapat dikatakan jika sikap *asertif* ini terletak diantara submisif dengan agresif. Oleh karena itu perilaku *asertif* biasanya terdiri dari beberapa tingkat agresif tetapi juga mengandung unsur ramah, kasih sayang, dan berbagai macam ketidakcemasan pikiran yang memicu tingkah laku kecemasan.

Maka dapat disimpulkan bahwa *assertiveness training* merupakan suatu teknik pemberian izin seseorang untuk belajar menyatakan perilaku yang sesuai dan efektif, sebelumnya dilarang oleh kecemasan yang salah atau suatu teknik yang digunakan untuk melatih individu bersikap *asertif*.

¹⁸ *Ibid*, hlm. 214

2. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Asertivitas Individu

Tingkat *asertifitas* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor tersebut ialah mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri, berfikir secara realistis, berbicara tentang diri sendiri, berkomunikasi dengan yang diinginkan, bersikap positif terhadap orang lain, bebas membela diri, mampu berdikari, menggunakan jumlah kekuatan yang tepat, mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.

3. Langkah-langkah Dalam *Assertiveness Training*

Pelaksanaan *assertiveness training* memiliki beberapa langkah-langkah yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan *asertif*, berdasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbaharui.

Ada beberapa langkah latihan *asertif*, yakni:

- a. identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- b. memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, *asertif* dan pasif.
- c. dipilih sesuatu situasi khusus klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.

- d. konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadkuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- e. Konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan *role playing* atau aturan main .
- f. Konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- g. Diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- h. Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *assertiveness training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku *asertif* yang diinginkan.

4. Teknik *Assertiveness Training* dalam Bimbingan dan Konseling

Bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya. Sedangkan pengertian konseling menurut Willis adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.¹⁹

Dalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Pendekatan konseling (*counseling approach*) disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasakan penting karena jika dapat dipahami berbagai pendekatan atau teori-teori konseling akan memudahkan dalam menentukan arah proses konseling. Dalam pelaksanaan praktek konseling terdapat berbagai macam pendekatan konseling dengan teknik-teknik konseling yang terdapat didalamnya. Salah satu tekniknya yaitu *assertiveness training* yang merupakan bagian dari terapi tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas, jelas sekali bahwa teknik *assertiveness training* merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Merupakan

¹⁹ Sofyan S. Willis, *Op.Cit*, hlm.18

salah satu teknik konseling *behavioral* yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu tersebut.

5. Karakteristik *Assertiveness Training*

Dalam hal ini karakteristik *assertiveness training* meliputi:

- a. Cocok untuk individu yang memiliki kebiasaan respon-cemas (*anxiety-response*) dalam hubungan *interpersonal*, yang tidak *adaptif*, sehingga menghambat untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat.
- b. Latihan *asertif* terdiri dari 3 komponen, yaitu : *Role Playing*, *Modeling*, *Social Reward* dan *Coaching*.
- c. Dalam situasi social dan *interpersonal*, muncul kecemasan dalam diri individu, seperti merasa tidak pantas dalam pergaulan social dan takut untuk ditinggalkan, serta kesulitan mengekspresikan perasaan cinta dan afeksinya terhadap orang-orang disekitarnya.

Maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik *assertiveness training* juga cocok untuk individu dalam situasi sosial *interpersonal* berupa perasaan cemas atau takut kehilangan. Latihan atau *training* yang digunakan pun mencakup 3 komponen dan untuk yang ingin mempraktekannya maka dapat memilih salah satu dari komponen

tersebut, bisa menggunakan *role playing*, *modeling*, ataupun *social reward* semua bergantung dari individu bersangkutan.

6. Tujuan dan Asumsi Teknik *Assertiveness Training*

Tujuan dari Teknik *Assertiveness Training* yaitu :

- a. mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
- b. meningkatkan keterampilan *behavioralnya* sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak.
- c. mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.
- d. meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi social,
- e. menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Asumsi teknik *assertiveness training* adalah kecemasan akan menghambat individu untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat dalam menjalin suatu hubungan social dan tiap individu memiliki hak (tetapi bukan kewajiban) untuk menyatakan perasaan, fikiran, kepercayaan dan sikap sesuai keinginannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa asumsi dari *assertiveness training* adalah kita tidak perlu cemas dalam mengekspresikan diri karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut.

7. Fungsi Konselor dalam Teknik *Assertiveness Training*

Fungsi *assertiveness training* sangat relevan digunakan pada permasalahan yang menyangkut hubungan sosial. Misalnya dalam lingkup sekolah, organisasi. Dimana terjadi kebingungan pandangan mengenai *asertif*, agresif, dan pasif. Adapun peran atau fungsi Konselor dalam teknik ini yaitu sebagai fasilitator yang bertugas merangsang dan mendorong siswa bersikap lugas atas pikiran dan perasaannya dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain.

C. Teknik *Assertiveness Training* dalam Meningkatkan konsep diri positif

Assertiveness training merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Konsep diri adalah individu dapat mengenal tentang dirinya sendiri menyangkut perasaan, perilaku, pikiran dan bagaimana nantinya hal-hal

tersebut berpengaruh terhadap interaksi dengan orang lain. Berdasarkan hal tersebut, maka untuk meningkatkan konsep diri yang positif dapat digunakan teknik *assertiveness training*.

Keefektifan teknik *assertiveness training* telah banyak dibuktikan dengan berbagai penelitian eksperimen seperti : Penelitian ini menekankan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik *assertiveness training* dalam menanggulangi perilaku siswa yang berperilaku tidak percaya diri maupun menyimpang.

Seorang guru disekolah yang bisa menangani kemarahan yang membludak dari murid-muridnya yang terkenal sering ribut dan mengganggu teman-temannya bahkan seorang anak tidak percaya diri akan kemampuannya di kelas. Metode tersebut dinamakan sebagai metode *asertif* karena menangani kemarahan anak dengan cara berempati padanya dan mengusahakan agar anak pun bisa berempati pada temannya bahkan dengan adanya *assertiveness training*. *Assertiveness training* ini yang dapat menangani perilaku negatif anak di kelas.

Dengan demikian Teknik *assertiveness training* dapat digunakan untuk peningkatan kepercayaan diri siswa sehingga menjadi konsep diri positif pada siswa semakin meningkat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa siswa yang memiliki harga diri yang rendah akan ditingkatkan dengan penggunaan *assertiveness training*, sehingga jika harga dirinya meningkat maka konsep diri positif siswa meningkat.

Dari uraian tersebut di atas jelas bahwa penggunaan teknik *Assertiveness Training* sangat berpengaruh dapat meningkatkan konsep diri yang positif sehingga akan membantu dalam mencapai perkembangan yang optimal.

D. Kelebihan dan Kekurangan *Assertiveness Training*

1. Kelebihan pelatihan *asertif* ini akan tampak pada:
 - a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
 - b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap *asertif* langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengangankan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli.
 - c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
 - d. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan

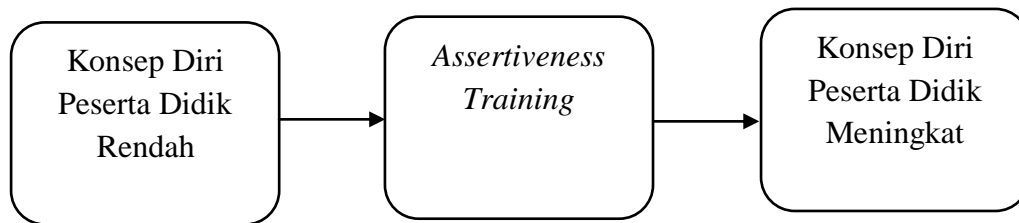
yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

2. Kelemahan, pelatihan *asertif* ini akan tampak pada :
 - a. Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri
 - b. Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan *asertif* ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.²⁰

E. Kerangka Pikir

Kurang adanya pemahaman peserta didik terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sehingga peserta didik tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengembangkan prestasi dan hubungan yang baik dilingkungan sekolah. Cara yang digunakan untuk mengembangkan konsep diri adalah dengan cara melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *assertiveness training*. Konseling kelompok akan dibentuk ke beberapa kelompok peserta didik. Dengan demikian bimbingan kelompok mampu membantu mengembangkan konsep diri peserta didik melalui dinamika kelompok menggunakan teknik *assertiveness training*.

²⁰ <http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/teknik-asertif-training.html> diakses pada tanggal 9 februari 2016



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.²¹ Hipotesis pada penelitian ini adalah pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri pada peserta didik kelas x di SMK Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016. Hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut :

1. Ho : Tidak adanya pengaruh *Assertiveness Training* terhadap konsep diri pada peserta didik kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016
2. Ha : Adanya pengaruh *Assertiveness Training* terhadap konsep diri pada peserta didik kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016

²¹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2013, hlm.96

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, penelitian adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisa dan penyajian data dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesa untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.¹ Metode merupakan alat bantu yang di gunakan untuk memperlancar pelaksanaan penelitian. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.²

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa metode penelitian adalah tata cara dalam melaksanakan penelitian dengan melakukan berbagai upaya untuk mencari fakta serta mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.³ Metode penelitian menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang

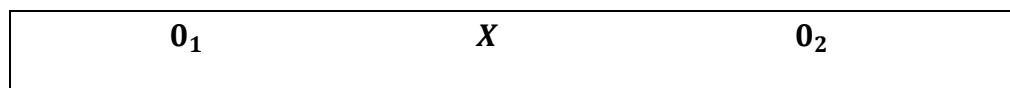
¹ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, hlm. 1028

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2013, hlm.3

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, Alfabeta, Bandung, 2009, hlm 13

terkendalikan.⁴ Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan pola *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretes* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini digambarkan sebagai berikut:

Gambar. 1
One-Group Pretest – Posttest Design



Keterangan :

0₁ : Pengukuran awal konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung sebelum mendapatkan perlakuan akan diberikan pretes, pengukuran dilakukan dengan memberikan skala konsep diri, maka, pada pretes ini penulis mengumpulkan data peserta didik yang memiliki konsep diri negatif dan belum mendapatkan perlakuan.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan *assertiveness training* kepada peserta didik yang memiliki konsep diri positif rendah.

0₂ : Pemberian *posttest* untuk mengukur konsep diri peserta didik setelah diberikan perlakuan *assertiveness training* (X), dalam *posttest* akan

⁴ *Ibid*, hlm. 107

didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan konsep diri positif peserta didik (Y), menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁵ Sehubungan dengan penelitian ini terdapat dua variabel yang dapat ditentukan penulis yaitu :

- a. Variabel bebas (X) yaitu *assertiveness training*
- b. Variabel terikat (Y) yaitu konsep diri

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

⁵ Sugiono, *Op.Cit*, hlm, 117

Tabel. 1
Definisi Operasional Penelitian

Variable	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel X : <i>assertiveness training</i>	<i>Assertiveness Training</i> merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.	-	-	-
Variabel Y : konsep diri	Menurut brook vdalam buku rakhmat mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi tentang diri baik mengenai fisik, sosial dan psikologis yang didapatkan dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Selanjutnya menyatakan bahwa individu yang mempunyai konsep diri positif memiliki ciri-ciri : <ol style="list-style-type: none"> 1. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah 2. Ia merasa setara dengan orang lain 3. Ia menerima pujian tanpa rasa malu 4. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan prilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat 5. Ia mampu memperbaiki dirinya karna ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. 	Berupa Angket	Skor Konsep Diri	Interval

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁶ Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung berjumlah 114 peserta didik yang terbagi dalam 7 kelas.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.⁷ Berdasarkan pengertian tersebut maka dalam penelitian sampel yang digunakan yakni kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung yang berjumlah 22 peserta didik.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel (contoh) yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.⁸ Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, teknik purposive sampling adalah teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah

⁶ Sugiyono, *Ibid*, hlm.117

⁷ Sugiyono, *Ibid*, hlm. 117

⁸ Sugiyono, *Ibid*, hlm. 133

tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.⁹ Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri maka yang diambil untuk dijadikan sampel ialah peserta didik yang berperilaku diri negatif.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dari penelitian itu sendiri. Adapun metode pengumpulan data yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Angket (*Questioner*)

Kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti.¹⁰ Penelitian ini adalah berupa angket di dalam angket tersebut data yang akan diungkapkan ialah tentang pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri pada peserta didik. Pada penelitian ini menggunakan pengukuran skala likert, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial, jawaban dari setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.¹¹

⁹Sugiyono, *Ibid*, hlm. 139

¹⁰ Cholid Narbuko & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Bumi Aksara, Jakarta, 2005, hlm. 76

¹¹*Ibid*, hlm. 134-135

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dalam bentuk skala konsep diri untuk menghindari kecenderungan responden untuk menjawab pada kolom-kolom tertentu dari bentuk ceklis selain itu bentuk skala konsep diri ini juga mengharuskan responden untuk membaca dari setiap alternatif jawaban yang tersedia. Adapun jawaban yang tersedia terdiri dari 5 alternatif skala agar responden dapat menjawab dengan konsisten dan terhindar dari keragu-raguan dalam menjawab setiap pertanyaan yang diberikan. Adapun bobot nilai dari masing-masing alternatif jawaban adalah pilihan sangat setuju (SS) Skornya 5, setuju (S) Skornya 4, Raguragu (R) skornya 3, tidak setuju (TS) Skornya 2, sangat tidak sesuai (STS) Skornya 1. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel. 2
Skor Skala Likert

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Favorable	5	4	3	2	1
2	Unfavorable	1	2	3	4	5

Setelah itu kriteria skala konsep diri peserta didik dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang dan rendah. Selanjutnya menentukan besar interval dengan menggunakan rumus :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

- I : Nilai Interval
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Kategori

Semakin besar skornya yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi pula tingkat konsep diri positif peserta didik, sebaliknya semakin rendah skornya yang diperoleh menunjukkan tingkat konsep diri positif yang rendah pada peserta didik.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara atau interview adalah proses tanya jawab yang berlangsung secara lisan antara 2 orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan.¹² Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dari guru bimbingan konseling tentang kondisi dan latar belakang peserta didik yang terdapat di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku-buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya.¹³ Metode ini peneliti

¹² Suharsimi Arikunto, *Op.Cit*, hlm.83

¹³*Ibid*, hlm. 236

gunakan untuk memperoleh data yang mengenai subyek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu berupa catatan yang berisi jumlah peserta didik yang memiliki diri negatif dan data-data penunjang untuk melengkapi penelitian.

E. Instrumen Penelitian dan Uji Persyaratan Instrumen

1. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, semua fenomena ini disebut variabel penelitian.¹⁴ Instrument yang digunakan dalam penelitian ini ialah berupa angket, dalam angket tersebut data yang diungkapkan ialah tentang pengaruh *assertiveness training* terhadap konsep diri pada peserta didik, adapun pengukuran data yang dilakukan dari hasil instrument tersebut dan peneliti menggunakan skala ukur jenis likert.

Menurut sugiyono, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social, jawaban dari setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.¹⁵

¹⁴ Sugiono, *Op.Cit*, hlm. 148

¹⁵ *Ibid*, hlm. 134-135

Tabel. 3
Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
Konsep diri	1. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
	2. Menerima pujian tanpa ada rasa sombong	3,8,13,17,23,29,33,43	12,18,28,38,48	13
	3. Yakin bisa dalam memperbaiki tingkah laku dalam dirinya	5,15,25,3,37,39,45,	10,20,42,	10
	4. Merasa setara dengan orang lain	2,7,24,27,47	4,9,14,19,22,30,32,34,40,44,49,50	17
Jumlah		25	25	50

2. Uji Persyaratan Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan sesuatu instrumen.¹⁶ Untuk dapat melihat tingkat validitas angket digunakan analisis korelasi person produk momen dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical product and service solution*) versi 20. Adapun rumus korelasi PPM adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

keterangan :

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit*, hlm. 168

r_{xy} : Koefisien Korelasi
 N : banyaknya subjek pemilik nilai
 X : nilai Variabel 1
 Y : Nilai Variabel 2

Uji validitas aitem pernyataan pada skala penelitian berguna untuk mengetahui sejauhmana aitem tersebut dapat mengukur aspek yang ingindiukur sehingga dapat diketahui apakah aitem tersebut tepat digunakan untuk mengukur motivasi belajar atau tidak.

Teknik pengujian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Corrected Item-Total Correlation*.¹⁷ Sedangkan pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05. kriteria pengujian sebagai berikut :

- (1) jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05) maka instrumen atau item-item pada skala berkorelasi signifikan terhadap skor total sehingga dinyatakan valid.
- (2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05) maka instrumen atau item-item skala tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total yang dinyatakan tidak valid.¹⁸

Item pada skala yang valid digunakan dan yang tidak valid tidak dipakai atau dibuang. Hasil penghitungan uji validitas yang didapat adalah bahwa keseluruhan item yang berjumlah 50 item

¹⁷ Zainal Mustafa, *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu,2009,hlm.168.

¹⁸ Dwi Prayitno, *Mandiri Belajar SPSS*, Yogyakarta: PT Buku Kita,2009, hlm.18

dinyatakan valid. Harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ (lihat lampiran 1) dan jumlah subyek sebanyak 22, maka r_{tabel} adalah $22 - 2 = 21$ sehingga harga koefisien dengan signifikansi 0.05 adalah 0.200. Jadi item-item keseluruhan dinyatakan valid

b. Uji Reabilitas.

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik.¹⁹ Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dicari dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan menggunakan program bantuan SPSS Versi 20. Adapun rumus Alfa cronbach adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir soal pertanyaan atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir
 σ_1^2 : Varians total

Adapun pengujian reliabilitas melihat pada nilai korelasi Gutman Split-Half Coefficient = 0,941 yang berarti korelasi berada pada korelasi yang sangat kuat bila dibandingkan dengan nilai r_{tabel}

¹⁹*Ibid*, hlm. 178

0,200 maka r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau ($r_{hitung} > r_{tabel}$). Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel. (lihat lampiran. 1)

F. Teknik Pengolahan Data

1. Editing

Angket yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian angket tentang kelengkapan isian, kejelasan, relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan responden. Data yang tidak lengkap dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi pada saat itu juga dan apabila angket yang tersebar itu kurang dari jumlah yang ada maka peneliti menyebar kembali angket kepada peserta didik yang belum mengisi angket tersebut.

2. Coding

Coding dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka sehingga memberi kemudahan dalam proses memasukkan data dikomputer.

3. Processing

Setelah data terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh angket yang terkumpul kedalam program komputer.

4. *Cleaning*

Cleaning merupakan tahap pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada suatu kesalahan atau tidak, kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data kekomputer.

G. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dari sebuah perlakuan dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah perlakuan tersebut, maka dengan begitu pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretes* dan *posttest*. Untuk menganalisis data hasil eksperimen semu yang menggunakan data *one group pretest – posttest design*, maka menggunakan rumus uji-t, yakni :

$$t = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum x^2_d}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest
 Xd : deviasi masing-masing subyek (d-Md)
 $\sum x^2_d$: jumlah kuadrat deviasi
 N : subyek pada sampel
 Df : atau db adalah N-1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 5 Bandar Lampung, pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah desain kelompok tunggal *pretest* dan *posttest* (*One Group Pretest Posttest Design*). Eksperimen dilaksanakan terhadap satu kelompok tanpa kelompok pembanding dengan memberikan tes awal dan tes akhir kepada subjek penelitian.

Langkah pertama dalam pengambilan data adalah melakukan tes awal (*pretest*). Tes ini dilakukan untuk mengetahui skor siswa sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Setelah dilakukan tes awal, langkah selanjutnya yaitu memberikan perlakuan dengan konseling *assertiveness training* terhadap konsep diri peserta didik. Setelah perlakuan selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan tes akhir (*posttest*) guna mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari layanan konseling *assertiveness training*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

1. Konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penyebaran angket terhadap konsep diri pada 22 orang peserta didik dengan item soal 50 soal, diperoleh perhitungan dengan bantuan program *SPSS* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 4
Descriptive Statistics Hasil Pretest

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Variance
Y	22	57	149	206	168.82	179	179,50	14.208	201.870
Valid N (listwise)	22								

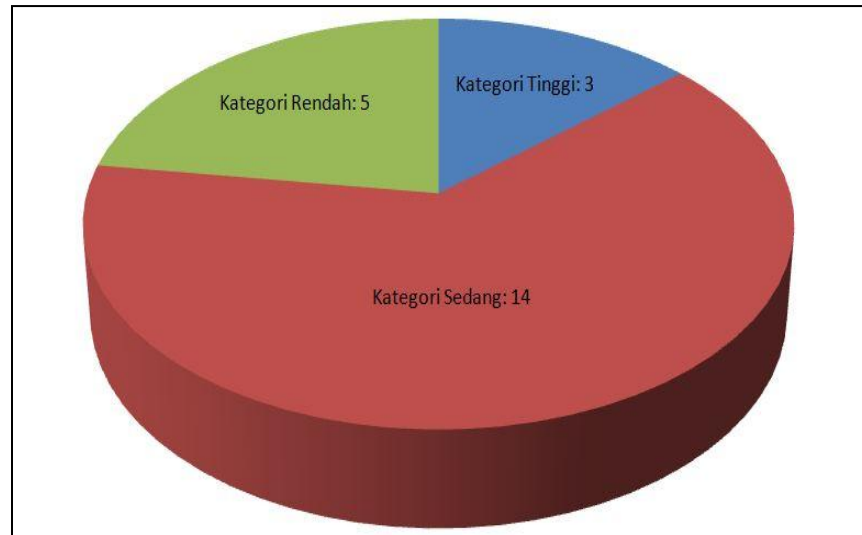
Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa dengan N sebesar 22, dan R sebesar 57, serta nilai MAX sebesar 206 dan nilai MIN sebesar 149 dengan SD sebesar 14.208, serta V pada 201.870. dengan diketahuinya nilai MAX dan nilai MIN maka konsep diri peserta didik dikategorikan kedalam tiga kategori sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel. 5
Gambaran Umum Konsep diri Peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung

Kategori	Rentang skor	Σ	Persentase
Tinggi	183-206	3	14%
Sedang	155-183	14	63%
Rendah	149-155	5	23%
Jumlah		22	100%

Tabel di atas menyatakan bahwa gambaran konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung, terdapat sebanyak 3 peserta didik (14%) berada pada kategori tinggi, konsep diri peserta didik pada kategori sedang sebanyak 14 orang peserta didik (63%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang peserta didik (23%) sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar. 2
Diagram Konsep Diri Peserta Didik



Berdasarkan diagram. 2 di atas terlihat bahwa konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung sebagian kecil berada pada kategori tinggi dalam kategori ini peserta didik telah menunjukkan konsep diri positif, namun lebih banyak terdapat peserta didik yang berada pada kategori sedang dalam kategori ini peserta didik telah memiliki konsep diri yang baik namun belum sepenuhnya, karena selain itu juga masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah dalam kategori ini peserta didik belum menunjukkan konsep diri yang baik. Berdasarkan tujuan diadakannya layanan konseling *assertiveness training* terhadap konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Selanjutnya gambaran konsep diri peserta didik dapat terlihat dari setiap aspek pendukungnya yaitu: (a) Peserta didik percaya dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah, (b) Peserta didik

menerima pujian tanpa ada rasa sombong, (c) Peserta didik yakin bisa dalam memperbaiki tingkah laku dalam dirinya dan (d) Peserta didik merasa setara dengan orang lain.

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan kegiatan konseling *asrtivenes training* yang akan dilakukan. tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu peserta didik agar dapat mengidentifikasi dan menganalisa keadaan yang terjadi pada diri peserta didik (satuan layanan terlampir). Dalam peneliti atau konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan konseling *asrtivenes training*. Adapun langkah-langkah dalam tahap ini adalah :

a) Tahap persiapan

- (1) Konselor mengidentifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- (2) Konselor memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut, dalam hal ini konselor menjelaskan mengenai teknik *asertivenes training* dan tujuan penggunaan *asertivenes training* merupakan kecendrungan untuk berpikir rasional dan irasional. Adapun tujuan dilaksanakannya konseling *asertivenes training* untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi menjadi pandangan yang rasional dan lugus agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan

konsep diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

- (3) Konselor memilih sesuatu situasi khusus klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- (4) Konselor mengadakan perkenalan, setiap konseli memperkenalkan dirinya di hadapan orang lain (meskipun sudah saling mengenal). Konselor mengawali perkenalan dengan menyebutkan nama dan identitas lainnya kemudian dilanjutkan oleh konseli.
- (5) Konselor menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas mengenai: konsep diri yang berkenaan dengan kepercayaan diri dalam mengatasi masalah, memperbaiki tingkah laku kearah yang lebih baik, dan tidak merasa rendah terhadap orang lain sehingga tidak menimbulkan kesombongan dengan apa yang dimiliki atau kemampuan yang dimiliki peserta didik. Diharapkan semua konseli dapat mengungkapkan masalah-masalah terkait topik permasalahan yang dibahas.

Berdasarkan pengamatan selama pelaksanaan tahap ini secara umum berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari antusias peserta didik yang dapat memahami maksud dari kegiatan dan tujuan dari layanan konseling *asertiveness training*, namun pada awal tahap masih terdapat peserta didik malu-malu dan belum berani mengungkapkan

permasalahannya terkait konsep diri dan penjelasan mengenai manfaat setelah melakukan kegiatan layanan konseling *asertivenes training* tersebut, sebagian besar peserta didik mulai dapat terbuka mengungkapkan kegiatan ini sebagai kegiatan berarti untuk meningkatkan konsep diri peserta didik. Tahap ini diakhiri dengan pembagian lembar persetujuan responden yang ditanda tangani peserta didik bersedia mengikuti tahap-tahap selanjutnya pada konseling *asertivenes training*.

b) Tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan ini konselor memulai kegiatan dengan menanyakan kepada konseli tentang topik yang akan dibahas secara bergantian dengan sukarela. Selanjutnya konselor menguraikan terlebih dahulu tentang topik yang akan dibahas dan setiap konseli diharapkan untuk dapat mengemukakan pada diri masing-masing apa yang dirasakan pada dirinya.

(1) Sesi konseling pertemuan pertama

Pada pertemuan ini pokok bahasan yang akan dibahas yaitu mengenai konsep diri peserta didik. Konselor membangun suasana yang hangat dan serius serta tetap ceria. Pada pertemuan pertama topik pembahasan menggali konsep diri berkenaan dengan kepercayaan diri peserta didik dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Dengan topik tersebut peserta didik

diminta mendeskripsikan diri sendiri sejauh mana kepercayaan diri yang mereka miliki, hal ini dilakukan secara bergantian. pada tahap ini beberapa peserta didik antara lain; ANA, AAS, AP menceritakan masalah. Yangmana mereka menyadari akan keadaan diri sendiri, mereka kurang percaya diri dalam rangka menghadapi suatu masalah baik yang berasal dari pergaulan sesama teman atau yang berasal dari dalam keluarga, yang berakibat pada akhirnya mereka tidak ingin tahu dengan masalah yang sedang mereka hadapi, mereka berasumsi bahwa menurut mereka hal yang wajar jika mereka masih belum mempunyai keyakinan untuk bisa menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi, mereka juga berasumsi bahwa permasalahan yang mereka hadapi akan terselesaikan dengan sendirinya seiring waktu.

Berdasarkan cerita tersebut selanjutnya konselor memberikan waktu untuk konseli dalam memberikan masukan. Pada sesi pertama ANA memberikan masukan yaitu untuk dapat meninjau ulang apakah sikap yang mereka lakukan sesuai dan benar serta tepat karena menyikapi masalah dengan sikap yang telah di jelaskan di atas karena mereka menyadari hal itu dilakukan karena mereka kurang yakin untuk dapat menyelesaikan masalah yang mereka hadapi serta mereka juga mengungkapkan bahwa sikap demikian itu pada dasarnya bukan hal yang baik dalam

menyelasikan masalah yang mereka hadapi. Selanjutnya konselor menyarankan untuk meminta solusi kepada teman yang dianggap bijak dalam setiap tindakan yang akan dilakukan apakah dapat merugikan atau sebaliknya.

Kemudian konselor mencoba untuk merasionalkan pemikiran atau keyakinan-keyakinan konseli yaitu setiap permasalahan pasti ada solusi dan tidak untuk melakukan tindakan-tindakan yang bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan berasumsi bahwa belum saatnya menyelesaikan masalah dengan kemampuan diri sendiri dan membiarkan masalah yang ada akan menimbulkan permasalahan baru terutama pada lingkungan sekolah, permainan, keluarga. Selanjutnya konselor meminta untuk setiap konseli mengkaji ulang setiap tindakan yang akan dilakukan misalkan untuk memikirkan dampak yang mungkin timbul baik dampak jangka pendek maupun jangka panjang dan orang lain juga belum tentu akan menganggap remeh yang mereka anggap meremehkan mereka. Kemudian konselor mengarahkan kepada konseli untuk dapat mendekatkan diri kepada sang pencipta, misalnya untuk lebih rajin dalam melaksanakan ibadah (shalat). Meskipun dalam pertemuan ini membutuhkan waktu yang lama namun konselor tetap mempertimbangkan efisien waktu.

(2) Sesi konseling pertemuan kedua

Pertemuan kedua ini untuk melanjutkan pada pertemuan pertama dengan topik konsep diri yang berkenaan dengan kemampuan diri peserta didik. Pada pertemuan ini anggota CR, DM, DDM, DF, menceritakan masalahnya pada saat ada masalah yang saya hadapi saya lebih baik main dari pada pusing dengan masalah yang ada, mendapat PR lebih baik saya mencontek punya teman karena kemampuan saya jauh dari teman saya dia lebih pintar dari saya.

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan oleh konseli konselor melihat bahwa harus melakukan pembenahan terhadap pemikiran irasional konseli agar memiliki pemikiran atau keyakinan-keyakinan yang rasional. Selanjutnya konselor memberikan masukan agar dapat merubah keyakinan yang irrasional menjadi rasional bahwa tindakan yang mereka lakukan itu kurang tepat karena setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya dengan kita yakin dan percaya diri dengan kemampuan yang kita miliki dan setiap permasalahan bukanlah untuk dihindari namun permasalahan itu harus dihadapi agar dapat terselesaikan, serta jangan pernah merasa rendah terhadap dengan kemampuan diri sendiri bahwa pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan yang sama persisnya dengan apa yang

dialaminya, konselor juga menekankan bahwa tindakan yang mereka lakukan akan berdampak buruk bagi dirinya ketika mereka hidup di tengah masyarakat. Pada pertemuan kedua dengan layanan yang kedua ini konseli terlihat lebih terbuka dan lebih aktif daripada pertemuan yang pertama. Secara keseluruhan pertemuan ini berjalan dengan baik dan lebih terarah, hal itu dapat terlihat dari konseli yang pada pertemuan pertama kurang menanggapi dengan positif sekarang berangsur-angsur membaik walaupun ada beberapa konseli yang masih kurang aktif, pertemuan kedua ini ada peningkatan dari pertemuan yang pertama.

(3) Sesi konseling pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini melanjutkan pertemuan sebelumnya namun pada pertemuan ketiga ini topik yang akan dibahas yaitu menghilangkan rasa sombong. Sesuai dengan materi yaitu untuk dapat mengendarikan perasaan diri peserta didik agar tidak merasa sombong dan angkuh dengan apa yang dimiliki atau didapat terhadap orang lain yang merupakan salah satu dari ciri konsep diri positif peserta didik. Pada sesi ketiga ini IT, NA, OS, SS, menceritakan keadaan dirinya yaitu mereka merupakan orang yang merasa hanya mereka yang bisa melakukan apa yang mereka lakukan, dan tidak perlu untuk mengucapkan terima kasih

terhadap orang yang telah membatu pekerjaan mereka, karena mereka berasumsi semua itu karena hasil dari kerja keras dan kesungguhan mereka dalam suatu pekerjaan atau kegiatan. Selanjutnya RDL juga menganggap bahwa akan merasa seperti menjadi orang rendah dimata teman-teman apabila ia meminta pertolongan kepada orang lain, disitu juga ia merasa senang walaupun terkadang di jauhi oleh sebagian temanya karena sifat kesombongannya itu. Dari cerita tersebut selanjutnya konselor memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk memberikan tanggapan untuk dapat menyelesaikan keyakinan yang irrasional tersebut bahwa dalam rangka menjalin hubungan sosial dengan orang lain tentunya dan pasti akan membutuhkan pertolongan dari orang lain, dan merupakan bukanlah sifat rendah dikala kita menghormati bantuan orang atau pemberian orang dengan kita tidak bertingkah sombong dimata orang lain, dan juga tidak perlu merasa rendah jikalau kita ingin meminta pertolongan kepada orang lain, karena sesungguhnya kita sebagai makhluk sosial sudah pasti akan membutuhkan bantuan dari orang lain dan tidaklah patut kita berlaku sombong atau membanggakan diri sendiri dengan kemampuan yang kita miliki. Pertemuan ini terlihat pada para konseli bersikap aktif dan antusias dalam membahas topik dengan begitu semangat, itu terlihat lebih hangat ketika

salah seorang berbicara dengan berani untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapinya.

(4) Sesi konseling Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini konselor memberikan topik keyakinan dalam memperbaiki perilaku, dalam memperbaiki perilaku terdapat permasalahan yang terjadi pada para konseli, mereka sering mengalami dan mengaku bahwa yang menjadi faktor kesulitan untuk merubah suatu kebiasaan antara lain: karena adanya pengaruh dari teman yang membuat mereka melaukan tindakan atau bersifat yang terkadang menurut mereka itu salaha seperti dikala mendapat tugas dari sekolah dari pada pusing lebih baik bermain, karena menurut mereka pada akhirnya hal itu bisa diselesaikan pada saat jam sekolah hanya dengan mencontek teman yang telah selesai dan yang mereka anggap lebih baik dan pintar dari pada mereka. Pada tahap akhir ini juga konselor sedikit mereview tentang sesi konseling yang sebelumnya dan menekankan kembali pada konseli untuk dapat berpikir dan berkeyakinan yang rasional dan untuk menentukan komotmen langkah berikutnya dengan selalu meyakini kemampuan diri mereka dan dengan kemampuan yang mereka miliki agar tidak merasa rendah dan sombong dimata orang lain atau terhadap kemampuan orang lain.

c) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini konselor beserta konseli bersama-sama untuk menyimpulkan hasil dari beberapa pertemuan yang sudah dilakukan dan sekaligus mengemukakan pertemuan akan diakhiri. Adapun hasil kesimpulan dari 4 sesi konseling yang dilakukan yaitu untuk dapat meningkatkan konsep diri peserta didik yaitu dengan; 1) yakin/percaya dengan kemampuan diri sendiri, 2) menghilangkan sipat sombong dalam diri, 3) untuk dapat memperbaiki sikap yang ada dalam diri konseli. Dan tentunya untuk dapat menjauhkan keyakinan-keyakinan yang irasional dan untuk berfikir yang rasional terhadap konsep diri yang positif. Kemudian konselor ataupun peneliti mempersilahkan kepada konseli untuk mengemukakan kesan-kesan dari layanan konseling *asertiveness training* yang telah dilakukan. Adapun kesan-kesan yang mereka kemukakan adalah sangat senang dan dapat merasakan manfaatnya bagi dirinya masing-masing khususnya pada awalnya berasumsi dan berkeyakinan yang irrasional atau kurang percaya diri sekarang secara perlahan dapat berfikir rasional atau berfikir positif dengan konsep diri yang mereka miliki. Meskipun pada awalnya konseli terlihat bingung, malu-malu dan takut namun pada akhirnya mereka dapat memahami dan antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut dengan semangat dan terbuka. Diakhir tahapan ini konselor meminta

konseli atau peserta didik untuk menjawab pernyataan yang berupa angket untuk mengukur hasil dari pada pemberian konseling dengan teknik *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik.

Tabel. 6
Hasil posttest

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Variance
Y	22	57	149	206	175.59	178	179,50	19.090	364.444
Valid N (listwise)	22								

Berdasarkan tabel.5 di atas dapat dipahami bahwa dengan N sebesar 22, dan R sebesar 57, serta nilai MAX sebesar 206 dan nilai MIN sebesar 149 dengan SD sebesar 19.090, serta V pada 364.444. dengan diketahuinya nilai MAX dan nilai MIN maka konsep diri peserta didik dikategorikan kedalam tiga kategori sebagaimana tabel berikut ini:

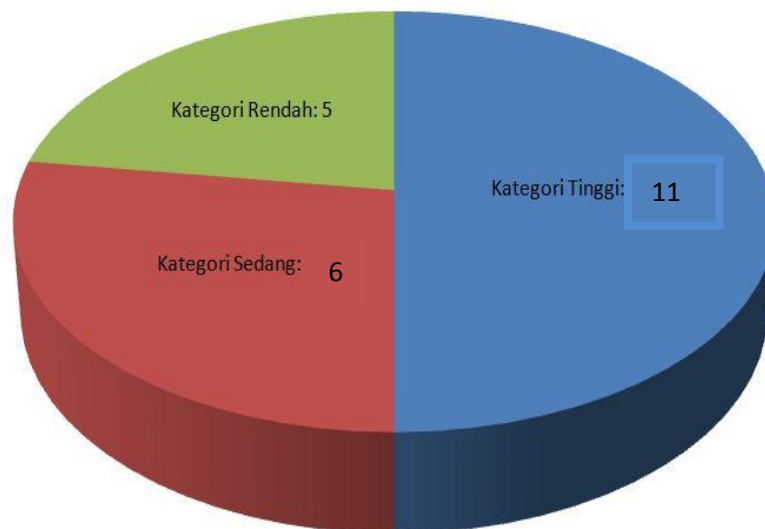
Tabel. 7
Gambaran Konsep diri Peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung

Kategori	Rentang skor	Σ	Persentase
Tinggi	$X > 183$	11	50%
Sedang	155 – 183	6	27%
Rendah	$X < 155$	5	23%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan tabel.6 di atas menyatakan bahwa gambaran konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung, terdapat sebanyak 11 peserta didik (50%) berada pada kategori tinggi, konsep diri peserta

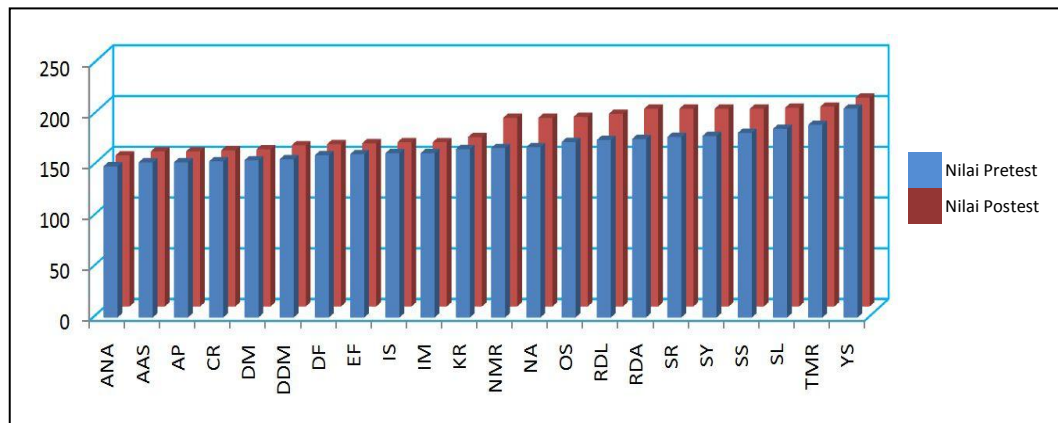
didik pada kategori sedang sebanyak 6 orang peserta didik (27%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang peserta didik (23%) sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar. 3
Diagram Konsep Diri Peserta Didik



Berdasarkan gambar tersebut terlihat bahwa konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung telah terjadi peningkatan pada tarap katagori tinggi dalam kategori ini berarti peserta didik telah menunjukkan konsep diri positif, walaupun masih ada sebagian kecil peserta didik peserta didik yang berada pada kategori sedang dan rendah namun dalam kategori ini peserta didik telah memiliki konsep diri yang baik. Berdasarkan tujuan diadakannya layanan konseling *assertiveness training* terhadap konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung. Agar lebih jelas dan mudah di pahami hasil dari *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Gambar. 4
Diagram hasil *Pretest* dan *Postest* Konsep Diri Peserta Didik



B. Hasil Uji T Pengaruh Koseling *Asertivenes Training* terhadap Konsep Diri Peserta Didik Di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Pengaruh koseling *asertivenes training* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik dapat dilihat dari *gain score* sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling *asertivenes training*, terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui pengaruh koseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik.

Uji Pengaruh koseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik secara keseluruhan. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = Tidak adanya pengaruh layanan konseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

H_a = Adanya pengaruh layanan konseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil uji t *pretest* dan *posttest* terhadap konsep diri peserta didik didapat hasil sebagai berikut.

Tabel.8
Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest* Terhadap Konsep Diri Peserta Didik

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	168.82	22	14.208	3.029
Posttest	175.59	22	19.090	4.070

Pada tabel.7 di atas menunjukkan perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* sebesar 168.82; dengan kasus yang dianalisis sebanyak N=22; *Std.Daviation* (simpangan baku = 14.208). dan rata-rata *posttest* sebesar 175.59; kasus yang dianalisis sebanyak N=22; *Std.Daviation* (simpangan baku= 19.090). Kemudian setelah diketahui hasil dari perbandingan sebelum(*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikanya perlakuan dengan konseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik, maka diketahui korelasi antara kedua variabel O_1 dan O_2 pada tabel di bawah ini:

Tabel. 9
Correlations *Preetest & Posttest*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Preetest & Posttest	22	.928	.000

Berdasarkan hasil pada tabel.8 di atas menunjukkan besarnya korelasi antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling *asertivenes* terhadap konsep diri peserta didik sebesar yaitu 0,928 dengan taraf signifikansi 0,000.

Berdasarkan dengan pengajuan hepotesis yang telah diajukan dan kaidah keputusan yang menyatakan jika ($\alpha = 0,05 \leq Sig$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dan sebaliknya jika ($\alpha = 0,05 \geq Sig$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan bantuan program SPSS maka didapat *Sig* sebesar 0,000. Ternyata $\alpha = 0,05$ lebih besar dari nilai *Sig* atau ($\alpha = 0,05 \geq 0,000$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya adanya pengaruh layanan konseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Selanjutnya setelah diketahui penerimaan dari hipotesis yang di ajukan maka selanjutnya ilakukan perhitungan untuk mengetahui nilai perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 10
Hasil Uji t Variabel Konsep Diri Peserta Didik Secara Keseluruhan

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Preetest - Posttest	-6.773	7.934	1.692	-10.290	-3.255	4.004	21	.001

Dari tabel.9 di atas menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 4.004 dengan tingkat $Sig.(2-tailed) = 0,001$ dengan $df = N-1 = 21-1=20$ sehingga nilai $t_{tabel} = 2,086$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, kemudian merujuk pada kaidah keputusan penerimaan hipotesis bahwa jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, dan sebaliknya jika jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_o diterima dan H_a ditolak.

Ternyata berdasarkan hasil perhitungan dan setelah dibandingkan didapat $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4.004 > 2,086$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi, ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dari hasil perhitungan tersebut juga dapat diketahui bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan konseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

C. Pembahasan

1. Perbandingan hasil nilai *pretes* dan *postest*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum di berikan perlakuan dengan konseling *asertivenes training* menunjukkan bahwa konsep diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung berada pada kategori sedang namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori sedang dengan 14 (63%) dari 22 berada pada katagori sedang, dan 5 (23%) peserta didik berada pada katagori rendah, kemudian 3 (14%) peserta didik berada pada katagori tinggi. Sehingga berdasarkan data yang telah di peroleh tersebut konselor bereksperiment dengan memperbaiki konsep diri peserta didik dengan menggunakan konseling *Asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik, dalam rangka pemberian tindakan mengacu pada indikator yang telah diungkapkan sebelumnya.¹

Selanjutnya setelah pemberian tindakan maka konselor melakukan pengujian konsep diri peserta didik dengan melakukan penilai akhir yangmana hasilnya didapat sebanyak 11(50%) peserta didik berada pada kategori tinggi, dan sebanyak 6 (27%) peserta didik, dan sebanyak 5 (23%) peserta didik.

¹ Lihat bab III, pada tabel.3.

2. Pengaruh Layanan Konseling *Asertivenes training Self Management* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik .

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, terlihat bahwa telah terjadinya peningkatan konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung dengan konseling *asertivenes training*. Perubahan konsep diri dapat dilihat dari hasil *posttest* peserta didik setelah diberikannya layanan konseling *asertivenes training* nilai yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikannya layanan konseling *asertivenes training* atau pada saat *pretest*.

Selain itu, dilakukan uji pengaruh menggunakan uji t-test dan diperoleh $t_{hitung} = 4,004$ harga ini selanjutnya dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dan $n=21-1=20$ maka $t_{tabel} = 2$ ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$, atau $4.004 > 2$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara konsep diri peserta didik dari sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling *asertivenes training* kepada sampel penelitian itu berarti dengan demikian terdapat perubahan pada konsep diri peserta didik, yang semula rendah menjadi tinggi setelah diberikan layanan konseling *asertivenes training*. Berdasarkan dari hasil tindakan yang telah dilakukan² tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *asertivenes training* berpengaruh terhadap konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

² Pemberian tinandakan, lihat halaman sebelumnya pada bab IV setelah *pretes* hingga *Postes*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dapat diambil kesimpulan bahwa dengan perlakuan menggunakan konseling *asertivenes training* dapat mempengaruhi konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Hal itu terlihat dari perbandingan adanya tarap kenaikan atau perubahan sikap peserta didik sebelum dan setelah diberikan *treatment* konseling *asertivenes training* yang dilihat dari hasil dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, yangmana awalnya konsep diri peserta didik berada pada tarap interval sedang yaitu 14 peserta didik dari 22 peserta didik atau 63% dari 100%, kemudian setelah diberikan perlakuan dengan konseling *asertivenes training* terlihat adanya kenaikan frekuensi pada tarap tinggi dengan jumlah 11 peserta didik dari 22 peserta didik atau 50% dari 100%. Jadi adanya perubahan dari kategori sedang menjadi tinggi konsep diri peserta didik.

Kemudian dari uji pengaruh dengan uji t diperoleh $t_{hitung} = 4,004$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} = 2$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adanya pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri peserta didik dari sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling *asertivenes training*. Jadi secara keseluruhan penelitian ini

menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling *asertivenes training* berpengaruh terhadap konsep diri peserta didik. Dan dengan hasil ini maka telah menjawab dari pertanyaan penelitian pada rumusan masalah yang diajukan yaitu terdapat atau adanya pengaruh konseling *asertivenes training* terhadap konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, maka penulis memberikan sarana-saran atau masukan kepada:

1. Peserta didik agar sekiranya perlu untuk senantiasa mengoptimalkan kemampuan dan kepercayaan diri agar secara tidak langsung dapat mengarahkan kepa konsep diri yang selalu positif guna mempersiapkan diri dalam rangka menghadapi tantangan hidup dimasa mendatang agar lebih baik.
2. Guru bimbingan dan konseling agar sekiranya dapat merancang program dalam rangka memberikan layanan bimbingan dan konseling secara optimal untuk membantu kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh peserta didik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
F. Ruang Lingkup Penelitian	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konsep Diri.....	13
1. Pengertian Konsep Diri	13
2. Langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam konsep diri.....	15
3. Aspek-aspek Konsep Diri	16
4. Sifat-sifat konsep diri	19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	24
6. Perkembangan Konsep Diri	28
7. Konsep Diri Remaja.....	32
8. Peranan Konsep Diri	36
B. Teknik <i>Assertive Training</i>	37
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	37
2. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Asertivitas Individu	41

3. Langkah-langkah dalam <i>Assertive Training</i>	41
4. Teknik <i>Assertive Training</i> dalam Bimbingan dan Konseling	43
5. Karakteristik <i>Assertive Training</i>	44
6. Tujuan dan Asumsi <i>Assertive Training</i>	45
7. Fungsi Konselor dalam Teknik <i>Assertive Training</i>	46
C. Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif	46
D. Kelebihan dan Kekurangan <i>Assertive Training</i>	48
E. Kerangka Pikir	49
F. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	51
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasioanal	53
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	55
D. Teknik Pengumpulan Data.....	56
E. Instrumen Penelitian	59
F. Teknik Pengolahan Data.....	63
G. Teknik Analisa Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian	65
B. Uji Hipotesis	80
C. Pembahasan	84
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN	