

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
DI KELAS VIII C DI SMP NEGERI 2 BEKRI
LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**ANGGI SERA RINEKSOWATI
NPM : 1811080013**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2023**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING TERHADAP KEPERCAYAN DIRI
PESERTA DIDIK DI KELAS VIII C SMP NEGERI 2 BEKRI
LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

ANGGI SERA RINEKSOWATI

NPM :
1811080013

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Nova Erliana, S. IQ., M. ED
Pembimbing II : Rahma Diani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/2023 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan kepercayaan diri peserta didik disekolah yang rendah, yang mana terdapat peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Bekri Lampung Tengah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 2 Bekri Lampung Tengah Tahun Ajaran 2023\2024.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Pre- Expeimental* dengan jenis *one- group pretest and post-test design*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, seta variabel terikatnya yaitu kepercayaan diri peserta didik , subjek penelitian berjumlah 32 peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Bekri Lampung Tengah dengan sample sebanyak 10 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan menggunakan teknik *sampling purposive* . Data peneliti ini diperoleh dengan menggunakan metode angket kepercayaan diri.

Hasil peneliti menunjukkan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII C , Hal ini ditunjukan dari skor *pretest* sebesar 54,2 menjadi 101,5 dari hasil *posttest* dan analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan taraf signifikan 0,05 (5%) , diperoleh nilai Z sebesar -2,085 dan *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,005 Artinya 0,005 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 (5%) , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian peneliti menyimpulkan berdasarkan hipotesis , bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Bekri Lampung Tengah tahun ajaran 2023\2024.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Assertive training* , Kepercayaan diri

ABSTRACT

The background of this research is the problem of low self-confidence of students in schools, where there are students in class VIII C of SMP N 2 Bekri Lampung Tengah. The purpose of this research is to find out whether there is an effect of group counseling with the Assertive Training technique on the self-confidence of class students. VIII At SMP N 2 Bekri Central Lampung Academic Year 2023\2024.

The research method used was quantitative with a pre-experimental research design with a one-group pretest and post-test design. The variables in this study consisted of independent variables, namely the effect of group counseling with assertive training techniques, as well as the dependent variable, namely students' self-confidence, The research subjects totaled 32 class VIII C students of SMP N 2 Bekri Lampung Tengah with a sample of 10 students who had low self-confidence using a purposive sampling technique. The data of this researcher was obtained by using the self-confidence questionnaire method.

The results of the study showed that group counseling with assertive training techniques could increase the self-confidence of students in class VIII C. This meant that the pretest score was 54.2 to 101.5 from the posttest results and data analysis using the Wilcoxon signed rank test with a significant level of 0.05 (5%), obtained a Z value of -2.085 and Asymp. Sig (2-tailed) of 0.005 means that 0.005 is smaller than the significant level of 0.05 (5%), then H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus the researchers concluded based on the hypothesis, that there was an effect of group counseling with assertive training techniques on the self-confidence of class VIII C students of SMP N 2 Bekri Lampung Tengah for the 2023\2024 academic year.

Keywords: Group Counseling, Assertive training techniques, Confidence

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggi Sera Rineksowati
NPM : 1811080013
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII C Di SMP N 2 Bekri Lampung Tengah” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 11 April 2023
Penulis



Anggi Sera Rineksowati
NPM 1811080013



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmın Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

PERSetujuan

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Di Kelas VIII C Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah
Nama : Anggi Sera Rineksowati
NPM : 1811080013
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Nova Erliana, S.I.O., M.Ed
NIP. 197811142009122003


Rahma Diani, M.Pd
NIP. 198904172015032008

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Terhadap Kepercayaan Diri Di Kelas VIII C Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah”**. Disusun oleh **Anggi Sera Rineksowati, NPM: 1811080013**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di ujikan dalam sidang munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Senin, 10 Juli 2023**.

Tim Penguji

Ketua : **Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D**

Sekretaris : **Tika Febriyani, M.Pd**

Penguji Utama : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

Penguji Pendamping I : **Nova Erliana,S.IQ.,M.Pd**

Penguji Pendamping II : **Rahma Diani ,M.Pd**

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nirya Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

139. Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (Q.S Al- Imran : 139).¹



¹ 67 Al-Jumanatul Ali Al -qur'an Dan Terjemahannya , (Bandung : Yayasan Penyelenggaraan Perterjemahan dan Penafsiran Al-Qurán Departemen Agama RI, 2004), "No Title," n.d.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepda Allah SWT yang maha pemberi segalanya Alhamdulillah Penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan rasa syukur dan bangga ku persembahkan ini kepada:

1. Terimakasih Untuk Kedua orang tuaku tersayang yaitu Ayah Ngatirin dan Ibu Iswanti yang selalu mendoakan kebahagiaan dan keberhasilan ku dengan kesabarannya mendidik dan membimbingku hingga sampai saat ini, serta telah memberikan dukungan maupun motivasi yang tiada yang tiada henti untuk kesuksesanku.
2. Kepada adik- adikku yaitu : Ajeng Sinta Rineksowati Dan, Asyfa Siska Rineksowati kalian yang sangat aku sayangi dan banggakan terimakasih banyak karena selalu memberikan semangat ,keceriaan, motivasi ,bimbingan dan doa -doa baik nya untuk keberhasilanku .
3. Kepada almamaterku UIN Raden Intan , terimakasih banyak atas pengalam yang luar biasa dan ilmu-ilmu yang diberikan .



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama : Anggi sera Rineksowati ,lahir pada tanggal 13 mei 2000 di Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah .penulis merupakan anak ke satu dari pasangan Bapak Ngatirin dan Ibu Iswanti .

Penulis menempuh pendidikan formal di TK IT Bustanul ulum lampung tengah dan lulus pada 2007,kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD IT Bustanul ulum lampung tengah dan lulus pada tahun 2012, lalu penulis melanjutkan pendidikan di SMP IT Bustanul ulum lapung tengah dan lulus pada tahun 2015, lalu penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1lampung tengahdengan mengambil jurusan Ilmu Pengatuan Alam (IPA) dan llus pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Isla Negeri Raden Intan Lmpung melalui jalur SPAN-PTKIN pada fakultas tarbiyah dan keguruan jurusan Bimbingan konseling pendidikan islam sampai sekarang. Pada juni 2021 penulis melakkan kuliah kerja nyata (KKN) di desa Bandar dalam Kecamatan Sidomulyo Kabupaten lampung selatan . kemudian pada september 2021 penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)diSekolah Menegah Atas Negeri 16 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil 'alamin

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT , segala puji baginya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia- Nya , sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini . Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW,yang dinantikan syfaatnya di yaumul akhri nanti .

Penyusun skripsi ini ysng berjudul : “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta didik di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah .” merupakan salah satu untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada progra studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung .

Dalam menyelesaikan skripsi ini ,penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan ,bimbingan ,dorongan serta dukungan dari berbagai pihak .Makapada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana ,M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Raden Intan Lampung .
2. Dr.Ali Murtadho ,M.Si selaku Ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani ,M.Psi., Psikolog selaku Seketaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam .
4. Nova Erlina ,S.I.Q.,M.Ed selaku pembimbing skripsi I yang telah banyak memberikan bimbingan ,araha ,saran, motivasi , terimakasih atas segala kesediaan,pengorbanan sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan .
5. Rahma Diani M,Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan,arahan ,saran, motivasi dan terimakasih atas segala kesediaan , pengorbanan ,sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan .

6. Sucipto S.Pd Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah yang telah membantu proses penelitian dari awal sampai terselesaikannya proses penelitian.
7. Nadiya Selawati S.Pd Selaku Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah yang telah membantu proses penelitian dari awal sampai terselesaikannya proses penelitian.
8. Teman -teman seperjuangan angkatan 2018 khususnya jurusan BKPI F yang tak pernah henti memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini .
9. Sahabat -sahabatku yang selalu menyemagati dan menemani setiap proses yang dilalui, sepanjang perjuangan susah bersama Fifin Yulianingsih ,Cherli Amalia ,Rantika Sani ,Maya Arieska ,Vira Fahrena Agiyusera, Tri Agusyani , Mba Aca , Eva Panca Lestari ,Santina Sari,Sadila Renadhea ,Ubudiah Nur Sabrina , Risca Violita ,Mb Atika terimakasih telah berjuang selama ini dan mereka yang selalu mensupport agar skripsi ini cepat selesai .

Akhir kata , penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya , terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang dan yang akan datang . Aamin Yarobbal ‘alamin .

Bandar Lampung ,11 April 2023

Penulis

Anggi Sera Rineksowati

NPM 1811080013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi Masalah Dan Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teori Yang Digunakan.....	13
1. Konseling Kelompok	13
a. Pengertian konseling kelompok	13
b. Perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok.....	15
c. Dinamika kelompok	16
d. Tujuan konseling kelompok	18
e. Manfaat konseling kelompok	19
f. Tahap-tahap konseling kelompok	20
g. Langkah-Langkah konseling kelompok	22
h. Azas-Azas Bimbingan dan konseling	37
i. Asas -Asas konseling kelompok	41
j. Keterampilan yang Harus dikuasai oleh Pemimpin Kelompok	43
k. Komponen Layanan Konseling Kelompok	46

2.	Teknik <i>Assertive Training</i>	49
1.	Pengertian Teknik <i>Assertive Training</i>	49
2.	Perilaku <i>Assertive</i>	51
3.	Langkah -Langkah <i>Assertive training</i>	52
3.	Percaya diri.....	58
1.	pengertian kepercayaan diri.....	58
2.	karakteristik individu yang percaya diri.....	60
3.	karakteristik individu yang tidak percaya diri.....	61
4.	gejala tidak percaya diri pada peserta didik	62
5.	faktor -faktor yang mempegaruhi pembentukan percaya diri.....	62
6.	proses terbentukan rasa percaya diri	63
7.	fungsi percaya diri	63
B.	Pengajuan Hipotesis	64
1.	Hipotesis Penelitian	64
2.	Pengajuan Hipotesis.	64
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN		
A.	Pendekatan dan jenis Penelitian	65
B.	Populasi, sample, dan teknik pengumpulan data	67
C.	Teknik pengumpulan data	67
D.	Devinisi Operasional Variabel.	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Data	79
B.	Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN		
A.	Kesimpulan.....	101
B.	Rekomendasi	101
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Masalah Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah	8
Tabel 2	Penilaian skor angket Kepercayaan Diri	69
Tabel.3	Criteria Kepercayaan Diri	71
Table. 4	Kisi – kisi angket kepercayaan diri siswa.....	75
Tabel 5.	Uji Validitas	79
Tabel 6.	Uji Rehabilitas	81
Tabel 7.	Reliability Statistics	81
Tabel 8.	<i>Posttest</i> Skala Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	94
Tabel 9.	Jenis Hadiah Penukaran Poin	95
Tabel 10.	Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest.....	96
Tabel 11.	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	97
Tabel 12.	Hasil Uji Hipotesis	97



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi- kisi Observasi

Lampiran 2 Surat Izin Adopsi Angket

Lampiran 3 Skala Angket Kepercayaan Diri

Lampiran 4 Hasil Jawaban Skala Angket Kepercayaan Diri Pretest

Lampiran 5 Hasil Jawaban Skala Angket Kepercayaan Diri *Posttest*

Lampiran 6. Surat Pra penelitian

Lampiran 7. Surat Penelitian

Lampiran 8. Dokumentasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memperjelas pokok pembahasan, penulis perlu memperjelas judul penelitian dengan makna atau definisi yang terkandung didalamnya. agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami maksud dan tujuan maka perlu adanya penegasan judul .adapun judul mengenai penelitian tentang **Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Sinar Bekri Lampung Tengah.** Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini, adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dari pengertian di atas telah dikemukakan sebelumnya bahwa pengaruh adalah merupakan sesuatu daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain.

Pengaruh adalah suatu keadaan ada hubungan timbal balik, atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang di pengaruhi. Dua hal ini adalah yang akan dihubungkan dan dicari apa ada hal yang menghubungkannya. Di sisilain pengaruh adalah berupa daya yang bisa memicu sesuatu, menjadikan sesuatu berubah. Maka jika salah satu yang disebut pengaruh tersebut berubah, maka akan ada akibat yang ditimbulkannya.¹

¹ A.S Cahyono, *Pengaruh Media Sosial*.142

2. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.²

3. **Teknik *Assertive Training***

Teknik *Assertive Training*. Teknik *Assertive Training* merupakan penerapan perilaku pada konflik atau masalah. Latihan asertif dapat menjadi salah satu teori dan teknik yang dapat di aplikasikan dalam mengatasi permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan percaya diri peserta didik. Sehingga teknik *assertive training* dapat membantu dalam penyelesaian masalah yang dialami peserta didik. teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antara individu diharapkan *assertive training* di jadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik khususnya dalam kecerdasan emosional yang tidak hanya personal namun pendekatan kelompok seperti latihan asertif yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa dihakimi dengan keadaan sendiri.³

4. **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan harapan. Kepercayaan diri remaja dapat diketahui dengan

² Edi Kuwanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal 7.

³ Thomas jons theobald dan Doreen higgins Theobald, "*Ta as a Model For Asseritive Training*," .

adanya hubungan positif antara keyakinan, kemampuan sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis dengan kepercayaan diri remaja. kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.⁴

5. Peserta Didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan formal maupun pendidikan non formal pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu

B. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan, peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mana masa remaja dalam tugas perkembangannya menuntut perubahan baik dalam sikap maupun perilaku mereka.⁵ Menurut Piaget, masa perkembangan pada manusia itu sejak lahir hingga dewasa dibagi menjadi empat tahap yakni, tahap pertama ialah tahap sensorimotor terjadi dari awal lahir hingga berumur 2 tahun, tahap kedua pra-operasi terjadi dari anak umur 2 tahun sampai 7 tahun, ketiga ialah tahap operasi konkret terjadi dari

⁴ Emira . Vitri Nima Zola Dan Fadil, “Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruh,” Pendidikan Indonesia 4 no 1 (201AD).

⁵ and Awalya Awalya Rikas Saputra , Edy Purwanto, “Konseling Kelompok Teknik *Selt Instruction* Dan *Cognitive Resturing* Untuk Mengurangi Prokratinasi Akademik ,’Junal Bimbingan Konseing 6. No 1(2017):84-89. <https://journal Unnes.Ac. Id /sju/index.Php/jubk/artikrl Download \17443\8796%0Ahtt Ps:\journal Unne,”>

usia 7 tahun sampai 11 tahun dan terakhir yang keempat tahap operasi formal terjadi dari umur 11 tahun sampai tahun ke atas.⁶

Perkembangan ini berurutan karena setiap anak mengalami perkembangan ini hingga mencapai masa remajanya. Masa remaja mempunyai ciri perubahan yang akan berbeda dari masa sebelumnya atau sesudahnya, karena banyak faktor yang mempengaruhi masa remaja untuk melakukan hal yang menarik untuk dikaji. Perkembangan fisik yang terjadi pada remaja ditunjukkan dengan pertumbuhan yang cepat oleh fisik. Seperti berat badan, tinggi badan, panjang badan. Pertumbuhan yang cepat pada remaja berpengaruh pada perkembangan psikososial individu yang dimulai dengan kedekatan remaja dan teman sebayanya di sekolah maupun lingkungan, dari pada dekat dengan orang tua atau keluarga. Remaja yang memiliki pertumbuhan yang kurang baik, penampilan kurang menarik, tidak mudah bergaul serta kurang berani dalam menyampaikan pendapat di publik sering membuat remaja merasa tidak percaya diri, takut, rendah diri dan sebagainya. Seorang remaja yang mengalami kepercayaan diri yang rendah saat proses pembelajaran maka akan menghambat tugas-tugas pekungannya yang harus diselesaikannya. Serta dapat membuat kesuksesan yang diraih itu terhambat oleh rasa percaya diri yang rendah.⁷ Seperti, menjawab pertanyaan guru kurang yakin, tidak semangat, hanya diam saat proses pembelajaran, kurang bergaul dalam lingkungan dan mencari suatu informasi atau bertanya tentang suatu studi maupun usaha sulit. Kepercayaan diri harus ada dalam diri setiap individu, Percaya diri yang kurang terhadap remaja saat proses pembelajaran membuat diri individu merasa dirinya lemah, pesimis, takut, ragu bahkan membuat individu menjauh dan menarik diri dari teman sebaya bahkan lingkungannya, karena menganggap dirinya berbeda dan tidak pantas untuk berada di lingkungan teman sebaya tersebut, sehingga remaja mengalami rasa terisolasi dan mengurung diri dalam

⁶ Yahya AD., "Konspep Perkembangan Kongnitif Perfektif Al-Ghazali Dan Jean Piaget ."Koseling :Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)5,No.2(2018): 97.Htts :\\ Doi.Org\10.24042\konv.V5i.3501," .

⁷ Donald R.Hilman and Courtney Knill, "'Rapidly Increasing Employet Search Self -Confidence In Unemployed Clientele.'*International Journal Of Training Research*16.No.3 (2018):32-48.Htts:\\doi.Org\10.1080\14480220.2018.1576309.,".

keseharian di hidupnya. Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri dalam individu adalah faktor internal dan eksternal.⁸

Faktor internal yang dialami remaja ialah rasa malu yang sangat tinggi (*minder*), adanya trauma yang terjadi masa lalu dan pikiran negatif yang selalu muncul dalam benak remaja. Pikiran negatif yang selalu muncul dan berkali-kali datang dalam dirinya membuat remaja memiliki kepercayaan diri yang kurang hingga beranggapan bahwa dirinya tidak pantas dan kurang bergaul di lingkungannya.

Faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah keadaan fisik dan penampilan yang selalu diperhatikan oleh lingkungan, kemampuan dirinya yang kurang dari kemampuan temannya hingga membuat dirinya tertekan oleh pendapat-pendapat orang disekitarnya. Dengan melihatnya indikator kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster, maka ditemukan beberapa peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bekri yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan, berdasarkan indikator kepercayaan diri bisa dikatakan baik jika kelima indikator menurut Lauster terpenuhi, jika tidak harus ditingkatkan kembali. Kelima indikator yakni keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Peserta didik yang ada pada posisi percaya diri rendah akan mengganggu berlangsungnya proses menuntaskan tugas perkembangan ditahap perkembangannya. Yaitu dalam menjalani hubungan pertemanan dengan teman pria maupun wanita. Peserta didik cenderung tidak antusias dalam kegiatan pembelajaran dan lebih memilih sendiri dari pada bergabung dengan teman-temannya serta hanya berfikir negatif tentang dirinya.⁹

⁸ Yudrik Jahja, "Psikologi Perkembangan Edisi Kelima , (Jakarta :Kencana ,2015).246.,".

⁹ Sri Milfayetty, "Multidimensional Model in Counseling to Improve Students Self Confidence," 2019, 106.

Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ٩٣١

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.(surat Ali -Imran ayat 139)

Pada hakikatnya dimata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilai Nya sebagai makhluk yang terbaik.¹⁰ Ayat tersebut juga menunjukkan orang yang beriman merupakan individu yang bersikap kuat bukan orang yang lemah. Seseorang dapat menunjukkan kekuatannya dengan kepercayaan dirinya dalam mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Karena tanpa adanya kepercayaan diri akan ada masalah yang timbul pada seseorang, sehingga membuatnya menjadi seseorang yang lemah. Dengan percaya diri kita bukanlah makhluk yang lemah dan juga tidak selalu bersedih hati. Maka dari itu kepercayaan diri setiap individu perlu ditingkatkan.

Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi disekolah tentu akan lebih mudah mengeksplorasi semua bakat dan keterampilan yang dimilikinya, maka dari itu peserta didik akan lebih mudah memperoleh prestasi yang baik disekolahnya. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat citra diri pada peserta didik, sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah pula tingkat citra diri pada peserta didik.¹¹

Q.S Fushshilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ۝

¹⁰ Diponegoro, *“Al-Qurán Dan Terjemahan,”* Bandung., 67.

¹¹ Tika Nurul Ramadhani dan Flora Grance Putrvanti, *“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir.”*

Artinya: “*Sesungguhnya* orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu".

Corey & Corey menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti ; permasalahan , peribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir.¹²

Teknik *assertive training* dapat diterapkan pada situasi Kepercayaan diri, teknik *assertive training* digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan, atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.¹³ *Assertive training* dapat membantu peserta didik mempunyai kepercayaan diri dalam belajar yaitu bertanggung jawab, jujur dan tidak menyalahkan orang lain serta menghormati guru dan peraturan sekolah karena peserta didik dibantu untuk mengekspresikan kemarahannya yang menjadikan peserta didik mengalami kesulitan dalam mengatakan tidak, kesulitan mengekspresikan afirmasi dan tanggapan positif lainnya, dan merasa mereka tidak memiliki hak untuk mengekspresikan pendapat dan opini mereka .¹⁴

Adapun peserta didik tersebut menurut hasil obsevasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh penelitian di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah sebagai berikut :

¹² Gerald Corey, “Konseling Dan Psikoterapi (Bandung: PT Rafikka Aditama,2005).220.,” n.d.

¹³ Dkk Riska Aprilia, “Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assrtive Training,” 2017.

¹⁴ Tri Dewantari dan Rita Eka Izzaty, “Assertive Training on Discipline of Learning in Junior High School” 6 (2017).

Tabel 1.1
Masalah Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah

No	Inisial Siswa	Indikator	Keterangan
1	Asr,Ar,Asp	Keyakinan Atas kemampuan diri	Rendah
2	Dis,Dg	Optimis	Rendah
3	Dh	Objective	Rendah
4	Jb,Rby	Bertanggung Jawab	Rendah
5	Zls,Zw	Rasional	Rendah

Sumber : Menurut Lauster lima indikator kepercayaan diri yaitu keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional.¹⁵ Data dari Guru Bk SMP Negeri 2 bekri lampung tengah pada tanggal 2 November 2021.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK ibu Nadiya Selawati S.Pd di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah memiliki kecenderungan prilaku kurang kepercayaan diri dalam indikator.¹⁶: keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional. Berkenaan dengan penulis tersebut termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk kepercayaan diri Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah¹⁷.

¹⁵ H .Kamaluddin, ““Bimbingan Dan Konseling Disekolah "Jurnal, Pendidikan Dan Kebudayaan , 17 No.4 (2015):449,”

¹⁶ “Data Hasil Pra -Penelitian Peserta Didik Meningkatkan Kepercayaan Peserta Didik SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah,”.

¹⁷ “Wawancara Dengan Guru BK Ibu Nadiya Selawati ,S.Pd Pada Tanggal 22 November 2021.”.

C. Identifikasi Masalah Dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul terkait “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah”.Permasalahan tersebut antara lain dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Teridentifikasi peserta didik yang merasa minder dengan teman - temannya.
- b. Teridentifikasi peserta didik yang gugup saat mengerjakan soal didepan kelas .
- c. Teridentifikasi peserta didik yang tidak aktif dikelas.
- d. Teridentifikasi peserta didik yang tidak mau berinteraksi dengan orang lain .
- e. Teridentifikasi peserta didik yang selalu menunduk saat berjalan di lingkungan sekolah.

2. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pembahas,maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini,masalah yang akan dikaji hanya dalam ruang lingkup teknik *Assertive Training* Terhadap kepercayaan diri peserta didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah .

D.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri peserta didik Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah .

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Di SMP Negeri 2 Bekri Lampung Tengah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberi informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling individual serta dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
- b. Bagi peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling individual, sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara optimal.
- c. Bagi penelitian, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah, dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi disekolah tentu akan lebih mudah mengeksplorasi semua bakat dan keterampilan yang dimilikinya, maka dari itu peserta didik akan lebih mudah memperoleh prestasi yang baik disekolahnya. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat citra diri pada peserta didik, sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah pula tingkat citra diri pada peserta didik.¹⁸

1. Jurnal oleh Sri Damayanti “pengaruh konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan percaya diri “Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode yang digunakan pada penelitian ini pre- eksperimen dengan desain one group pretest – posttest . Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selai

¹⁸ Tika Nurul Ramadhani dan Flora Grance Putrvanti, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir.”

- itu didapat nilai rata-rata pretest posttest yang menurun dari pada pretest (55 > 38,7) . demikian pemberian konseling kelompok dalam teknik asserive training mengalami peningkatan dalam rasa percaya diri.¹⁹
2. Jurnal oleh Dr. Nufiar ,M.Ag “pengaruh konseling kelompok terhadap percaya diri “hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok terhadap kepercayaan diri dapat membawa pengaeuh positif dan negatif (positif): seperti berani berbicara didepan kelas , mempunyai rasa keberanian untuk bertanya kepada guru. (negatif) : malu bertanya saat belajar , jalan disekitar sekolah sealu menunduk , tidak berani berbicara didepan kelas.²⁰
 3. Jurnal oleh Siska Widya “pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap kepercayaan diri “, menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang baik dalam lingkungan sekolah dapat menciptakan minat belajar yang berkembang terhadap kepercayaan diri pada peserta didik.²¹
 4. Jurnal oleh Feni Astuti “Efektifitas teknik assertive training dalam konseling kelompok terdahap kepercayaan diri siswa dalam belajar”.menaplkkan hasil penelitian rasa percaya diri siswa dalam belajar dapat ditingkatkan dengan adanya motivasi dan dukungan dari keluarga serta tea -temannya.²²
 5. Jurnal menurut Rizky Ananda,Muhammad Yuliansyah ,Eka Sri handayani “Efektiftas layanan konseling kelompok dengan teknik esteem siswa broken home”keluarga yang tidak harmonis dapat memberikan dampak buruk pasa

¹⁹ Sri Damayanti, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Asserive Training Untuk Meningkatkan Percaya Diri ,15.”.

²⁰ M.Ag Dr.Nufiar, “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri 15,No 2(January 2,2020),<https://doi.org/10.24114/konseling.V15i2.16201>.”.

²¹ Siska Widya, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Kepercayaan Diri , Maksiar ,Indonesia : Atlantis Press ,2020.”.

²² Feni Astuti, “Efektifitas Teknik Assertive Training Salam Konseling Kelompok Tehadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar.Smp N 29 Semarang ,No 2 (December 29,2020):152.”.

perkembangan anak umumnya seorang dengan self-esteem rendah juga akan memiliki tingkat ketragsdsn yang rendah.²³



²³ Eka Sri Handayani Rizky Ananda , Muhamad Yulinskyah, “Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswabroken Home ,Jakarta "01.No 02 (2021),”.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori Yang Digunakan

1. konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.²⁴

Corey & Corey menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti ; permasalahan , pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir.

Menurut Prayitno & Erman Amti konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan disemua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditunjukkan pada perkembangan yang progresif dan

²⁴ Edi Kurnanto, "Konseling Kelompok (Bandung Alfabeta)," 2014, 7.

individu untuk memecahkan masalah masalahnya sendiri tanpa bantuan.²⁵

Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut: “Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkahlakutingkahlaku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.³²

Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antara pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya”.

²⁵ Prayitno Dan Erman amt, “Dasar -Dasar Bimbingan Konseling .Rineka Cipta.Jakarta,” 2013, 100. “Bd Hal”.

b. Perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok

1) Konseling kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. disana ada konselor (yang jumlahnya lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok.²⁶(yang jumlahnya paling kurang dua orang). Konseling kelompok juga merupakan proses pengentasan masalah individu secara berkelompok dan juga mendapatkan dimensi yang lebih luas. Dalam konseling kelompok juga asas kerahasiaan menjadi menonjol. layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan.

2) Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan suasana kelompok. Gadza mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka Menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok. si pemberi onformasi disebut dengan pemimpin kelompok.

Layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannyanya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini

²⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004).

kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal anggota kelompok perlu untuk ditingkatkan dan dipupuk terus menerus oleh pemimpin kelompok. Perbandingan antara bimbingan keelompok dan konseling kelompok.

Aspek	Bimbingan Konseling	Layanan Konseling
1. Jumlah anggota	Tidak perlu dibatasi ; dapat sampai 60-80 orang.	Terbatas: 5- 10 orang
2. Kondisi dan karakteristik anggota	Relative Homogen	Hendaknya Homgen : dapat Heterogy terbatas
3. Tujuan yang Dicapai	Penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas.	Pemecahan Masalah Pengembangan Komunikasi dan interaksi sosial
4. Pemimpin Kelompok	Konselor atau narasumber	Konselor

c. Dinamika kelompok

Kelompok yang baik yaitu kelompok yang memiliki dinamika kelompok yang mantap. Yang dimaksud dengan dinamika kelompok adalah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang “positif”, “bergerak”, “bergulir”, dan “dinamis” yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Menurut Kurt Lewin, dalam Forsyth bahwa dinamika kelompok yaitu cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.

Sejalan dengan pendapat di atas dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling berbagi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, menyempurnakan, saling memperkuat, saling mengisi dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok.

Dinamika kelompok dapat ditandai dengan munculnya hal-hal sebagai berikut:

- 1) kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, dan kerjasama yang lancar dan mantap;
- 2) adanya saling mempercayai yang sangat tinggi antar anggota kelompok
- 3) antar anggota kelompok saling bersikap sebagai sahabat dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan Bersama
- 4) anggota kelompok merasa kuat, nyaman dan aman sehingga mendorong rasa setia, mau bekerja keras, dan berkorban setiap anggota kelompok
- 5) komunikasi yang terjalin antar anggota kelompok merupakan komunikasi yang efektif dan membangun;
- 6) anggota kelompok terlibat dalam suasana berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang mendorong bagi tercapainya kebaikan bagi kelompok, dan
- 7) jika timbul suatu persaingan antar anggota kelompok, maka persaingan tersebut merupakan persaingan yang kompetitif dan sehat.²⁷

Kualitas hubungan dalam kelompok sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu.

Prayitno, (1995) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan suatu kelompok antara lain:

1. tujuan dan kegiatan kelompok.
2. jumlah anggota.
3. kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok.
4. kedudukan kelompok.
5. kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan satu sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima secara positif, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan

²⁷ Sisca f, Istar B.R, prosedur dan layanan bimbingan dan konseling (Bandung: mujahid press 2016) 11.

akan bantuan moral, kebutuhan akan kasih sayang, dan lain sebagainya.

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Faktor-faktor yang disebutkan di atas boleh jadi memang semua ada tetapi apabila dinamika kelompoknya tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, maka kinerja kelompok itu diragukan kehandalannya.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.²⁸

d. Tujuan konseling kelompok

Menurut Winkel konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.

1. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
2. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
3. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih

²⁸ Galladding, "Langkah -Langkah Bimbingan Kelompok ,Bandung 25-27(2019)," n.d.

membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.

4. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
5. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
6. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang.²⁹
7. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu .
8. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.³⁰ Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain.

e. Manfaat konseling kelompok

Elida P, (2010) menjelaskan beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok antara lain adalah:

- 1) memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik;

²⁹ Edi Kurnanto, "Konseling Kelompok (Bandung Alfabeta)," 2014.

³⁰ Edi Kurnanto, "Konseling Kelompok (Bandung Alfabeta)," 2014,10.

- 2) meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri agar tercapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar
- 3) memiliki kesensitifan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain;
- 4) memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat universal;
- 5) memahami nilai-nilai yang berlaku dan hidup dengan tuntutan nilai-nilai tersebut, dan;
- 6) mampu menentukan satu pilihan yang tepat dan dilakukan dengan cara yang arif bijaksana

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka sesungguhnya sangat banyak manfaat yang dapat dipetik berdasarkan tujuan pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan/atau konseling kelompok. Apabila para anggota kelompok mendapatkan semua manfaat tersebut dapat dipastikan tujuan pelayanan bimbingan dan konseling telah tercapai dengan maksimal. Peran konselor/pemimpin kelompok disini sangatlah vital dalam membawa kegiatan kelompok.³¹

f. Tahap-tahap konseling kelompok

Dalam melaksanakan konseling kelompok, dikenal beberapa tahap pelaksanaan konseling. Pada umumnya, keseluruhan proses konseling kelompok terdiri atas tiga tahap, yaitu :

- 1) Tahap awal, yang merupakan pendahuluan, penyepakatan tindakan bantuan dalam proses konseling kelompok, dan persiapan operasional untuk kegiatan yang dilakukan pada tahap selanjutnya.

³¹ M.Edi setiawan , “Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Bandung :Mujahid Press).”

- 2) Tahap pertengahan, yang merupakan tahap inti perlakuan dan upaya konselor untuk menganalisis masalah kelompok konseli dan melaksanakan tindakan bersama kelompok.
- 3) Tahap akhir, yang merupakan upaya untuk mengakhiri pertemuan kelompok, jika konselor dan konseli telah merasa kegiatan di akhiri, dan untuk memberikan motivasi kepada kelompok untuk melakukan kegiatan selanjutnya, serta melaksanakan sesi konseling kelompok berikutnya jika diperlukan.³²

Penyelenggaraan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya. Prosedur konseling kelompok sama dengan bimbingan kelompok, prosedur yang dimaksud antara lain:

- 1) Tahap pembentukan (tema nya pengenalan, pelibatan, pemasukkan diri) Langkah awal ini di mulai dengan menjelaskan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para peserta didik, pengertian, tujuan, dan kegunaan layanan konseling kelompok.
- 2) Perencanaan kegiatan (tema nya membangun jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga) Perencanaan kegiatan konseling kelompok, meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber kegiatan konseling kelompok, rencana penilaian, waktu dan tempat. Pelaksanaan kegiatan (tema nya kegiatan pencapaian kegiatan).
- 3) Evaluasi kegiatan (tema nya penilaian dan tindak lanjut): Hasil penilaian kegiatan konseling kelompok perlu di analisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan peserta dan seluk beluk penyelenggaraan konseling kelompok.

³² Rochmad Natawidjaja., “Konseling Kelompok Konsep Dasar Pendekatan . Bandung Rizki Press,” 2009, 117.

g. Langkah-Langkah konseling kelompok

a) Memilih anggota

Peranan anggota kelompok menurut prayitno dijabarkan sebagai berikut: membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, ikut serta aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.³³

b) Jumlah anggota

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicarisolusinya.

c) Frekuensi dan lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya, biasaya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

d) Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

³³ Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA,2013),", 314.

e) Kelompok terbuka dan tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

f) Keterampilan yang harus dimiliki konselor

Menurut Ivey Dalam Sofyan S Williss mengatakan bahwa keterampilan dalam konseling dapat juga dipandang sebagai keterampilan minimal seorang konselor profesional, sehingga penguasaan akan keterampilan-keterampilan ini dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling.

Ivey menyebutkan bahwa keterampilan dasar konseling sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses konseling. Dalam hal ini, keterampilan dasar konseling akan membawa guru bimbingan dan konseling pada proses konseling yang efektif. Dengan keyakinan bahwa seorang guru bimbingan dan konseling memerlukan keterampilan dasar konseling, akhirnya Ivey mengembangkan mengenai model keterampilan konseling. Keterampilan dasar konseling yang dikembangkan oleh Ivey secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu keterampilan *attending* (menghampiri konseli) dan keterampilan *influencing* (mempengaruhi konseli).³⁴

Keterampilan konseling menurut Ivey dipandang sebagai keterampilan minimal yang harus dimiliki seorang konselor profesional, sehingga penguasaan keterampilan-keterampilan konseling akan menjadi salah satu jaminan dalam keberlangsungan proses konseling untuk mencapai tujuan konseling yang diharapkan. Penguasaan keterampilan

³⁴ Retty Filiani dan Happy Karlina Marjo Zoraida Putri Ayu, “Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011”.107-12.,

konseling merupakan salah satu aspek penting bagi keberlangsungan proses konseling. Hampir semua pakar bimbingan dan konseling mengakui pentingnya konselor menguasai keterampilan ketrampilan dasar konseling.³⁵

1) Keterampilan *attending*

Attending atau Penerimaan Konselor terhadap konseli tanpa syarat, adapaun Komponen Attending menurut Ivey adalah sebagai berikut :

- a) Kontak mata
- b) Sikap tubuh
- c) Bahasa tubuh
- d) Tingkah laku verbal
- e) Lingkungan yang nyaman

2) Keterampilan Mendengarkan

Mendengar (*hearing*) ≠ mendengarkan (*listening*)

- Mendengar = proses fisiologis dalam menerima stimulus suara
- Mendengarkan = proses kompleks yang digunakan untuk membuat apa yang telah didengar lebih bermakna. Ada dua cara untuk mengkomunikasikan bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan konseli, yaitu dengan

a) Bahasa tubuh

Memberikan gambaran kepada konseli bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan.

b) Mendengarkan aktif

1. Respon konselor memberikan umpan balik atau merefleksi isi ucapan, pikiran dan perasaan konseli.

³⁵ Ayong Lianawati, “Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual Ayong Lianawati JAMBORE Konseling 3 3 (2017): 5-92.”

2. Tidak dianjurkan menggunakan kata tanya mengapa dan apa sebab, lebih baik kata tanya bagaimana?

Pertanyaan tertutup Tujuan :

- a. mengumpulkan informasi;
- b. memperjelas sesuatu;
- c. menghentikan pembicaraan konseli yang menyimpang jauh | menegaskan.

4) Keterampilan empati

- Kemampuan untuk melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan orang lain
- Empati membantu konselor lebih mengenal, mengerti dan memahami masalah konseli
- Empati \neq apati \neq simpati
- Dalam konteks konseling, empati berarti
 - a) Menempatkan diri dan memahami apa yang dirasakan dan dialami oleh konseli
 - b) Mengosongkan diri sendiri demi untuk kepentingan konseli.
- Keterampilan empati sering muncul bersamaan dengan keterampilan konseling lain, seperti.
 - a) Attending
 - b) Refleksi isi dan pikiran
 - c) Refleksi perasaan
- Empati ada dua macam, yaitu:
 - a) Empati non verbal ditunjukkan dengan bahasa tubuh yang mewakili perilaku attending konselor.
 - b) Empati verbal ditunjukkan dengan ungkapan konselor menggunakan kata-kata.

5) Keterampilan pemusatan

- Pemusatan (focusing), mengarahkan arah pembicaraan konseli. bahasa tidak terstruktur, tidak sistematis, tidak jelas, terlalu berputar-putar bahkan keluar dari permasalahan awal yang disampaikan kepada konselor.

- Pemusatan membantu konselor kerangka berfikir yang lengkap dan sistematis

- Beberapa pemusatan terarah pada :

a) Konseli

“Anda mengatakan bahwa Anda mengkhawatirkan masa depan mengenai“

b) Tema atau masalah

“Ceritakanlah lebih lanjut mengenai ketidakberhasilan anda? Bagaimana itu bisa terjadi?”

c) Konselor

“Pengalaman saya terhadap ibu guru x adalah”

d) Isu bersama atau kelompok

“Kita akan bekerja sama mengenai hal ini. Bagaimana anda dengan saya dapat bekerja efektif?”

e) Konteks kultural / lingkungan

“Saat ini pengangguran sangat tinggi, kira-kira jenis pekerjaan apa yang mungkin masih terbuka kesempatan bagi Anda?”

f) Orang lain

“Jadi, Andi dan anda tidak dapat berteman dengan baik. Saya ingin tahu sedikit lagi mengenai Andi”

Menurut Sofyan S. Willis dalam Yeptha terdapat beberapa macam keterampilan dasar konseling, yaitu:³⁶

³⁶ Yepta Briadana Satyawan, “‘Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru BK SmpSekecamatan Banyumas’ (Skripsi Sarjana Bimbingan Dan Konseling Universitas Yogyakarta.Yogyakarta.,”. ⁴⁴ Ivey Allen E, “Intentional and Counseling (Brooks /Cole,2016).H63-349.”.

1) *Attending*

Perilaku attending termasuk dalam keterampilan dasar mendengarkan. Attending berfokus pada perilaku verbal dan nonverbal konselor. Perilaku attending, penting untuk hubungan empatik, didefinisikan sebagai pengamatan klien dengan meninjau perilaku verbal dan visual, kualitas vokal, pelacakan verbal dan bahasa tubuh ekspresi wajah yang sesuai secara individual dan budaya.⁴⁴

Mendengarkan adalah keterampilan inti dari perilaku attending dan merupakan inti untuk mengembangkan hubungan dan melakukan kontak nyata dengan konseli. Perilaku Attending adalah keterampilan mendengarkan yang pertama dan paling penting. Ini adalah bagian penting dari semua wawancara, konseling, dan psikoterapi. Terkadang mendengarkan dengan cermat sudah cukup untuk menghasilkan perubahan. Mendengarkan adalah inti, tetapi lebih dari sekadar mendengar atau melihat. Perhatian selektif dapat digunakan untuk memfasilitasi percakapan klien yang lebih bermanfaat. Menghadiri dengan kepekaan individu dan budaya selalu merupakan suatu keharusan.³⁷ Untuk mengkomunikasikan bahwa Anda memang mendengarkan atau menghadiri konseli, Anda memerlukan beberapa hal sebagai berikut:

- a) Kontak visual/mata. Lihatlah orang-orang saat Anda berbicara dengan mereka.
- b) Kualitas vokal. Suara Anda adalah instrumen yang mengkomunikasikan banyak perasaan yang Anda miliki tentang diri Anda atau tentang klien dan apa yang dibicarakan konseli. Nada "prosodi" yang nyaman cenderung membuat konseli merasa lebih rileks dengan Anda. Perubahan nada dan volume, istirahat dan keraguan bicara, dan kecepatan bicara dapat menyampaikan reaksi emosional Anda kepada konseli. Jika klien stres, Anda akan melihatnya dalam nada suara dan gerakan tubuh mereka. Dan jika topiknya tidak nyaman untuk

³⁷ Septri Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA,2013).", 314.

Anda atau Anda menangkap stres konseli, nada suara atau kecepatan bicara Anda juga dapat berubah.

- c) Pelacakan verbal. Lacak kisah klien. Jangan mengubah topik pembicaraan; tetaplah dengan topik klien. Pelacakan verbal sangat membantu baik pewawancara pemula maupun yang berpengalaman konselor yang bingung atau bingung tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya sebagai tanggapan terhadap klien. Bersantai Anda tidak perlu memperkenalkan topik baru. Ajukan pertanyaan atau berikan komentar singkat tentang apa pun yang dikatakan konseli di masa lalu atau waktu dekat. Kembangkan topik klien, dan Anda akan mengenal klien dengan sangat baik seiring waktu .
- d) Bahasa tubuh / ekspresi wajah. Jadilah diri sendiri, keaslian penting untuk membangun kepercayaan. Untuk menunjukkan minat, hadapi konseli dengan jujur, condongkan tubuh sedikit ke depan dengan wajah ekspresif, menggunakan gerakan yang menyemangati.³⁸ Terutama kritis, senyum untuk menunjukkan kehangatan dan minat pada klien. Yang menentukan jarak interpersonal yang nyaman dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu:
 1. Jenis Kelamin: Wanita cenderung merasa lebih nyaman dengan jarak yang lebih dekat daripada pria.
 2. Kepribadian: Introvert membutuhkan lebih banyak jarak daripada ekstrovert.
 3. Usia: Anak-anak dan kaum muda cenderung mengadopsi jarak yang lebih dekat.
 4. Topik percakapan: Topik yang sulit seperti kekhawatiran seksual atau perilaku buruk pribadi
 5. Dapat membawa seseorang ke jarak yang lebih jauh.
 6. Hubungan pribadi: Teman atau pasangan yang harmonis cenderung lebih dekat. Ketika perselisihan terjadi, amati bagaimana harmoni menghilang. (Ini juga petunjuk kapan Anda

³⁸ Namora Lumongga Lubis, "Memahami Dasar -Dsar Konseling Dalam Teori Praktek (Jakarta Kencana , 2011, Hal 213-216),".

menemukan klien tiba-tiba menyilangkan lengan, membuang muka, atau gelisah.)

7. Kemampuan: Setiap orang itu unik. Kami tidak dapat menempatkan penyandang disabilitas fisik salah satu kelompok. Pertimbangkan perbedaan di antara berikut ini: orang yang menggunakan kursi roda, penderita kelumpuhan otak, orang yang menderita penyakit Parkinson, orang yang kehilangan anggota tubuh, atau klien yang cacat fisiknya karena luka bakar yang parah.

2). Empati

Empati adalah potensi seorang konselor dalam merasakan apa yang dirasakan konseli, merasa dan berpikir bersama konseli dan bukan untuk atau tentang konseli. Empati dilakukan bersamaan dengan attending. Dengan kata lain, tanpa perilaku attending tidak akan ada empati.

Terdapat dua macam empati yaitu:

- a) empati primer (primary empathy) yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman konseli. Empati primer memiliki tujuan agar konseli ikut dalam pembicaraan dan terbuka;
- b) empati tingkat tinggi (advanced accurate empathy) yaitu apabila pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman konseli lebih mendalam dan menyentuh konseli karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutsertaan konselor tersebut membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalam dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya. ketika melakukan empati, konselor harus mampu .³⁹

³⁹ Yepta Briadana Satyawan, “Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru BK SmpSekecamatan Banyumas’.(Skripsi Sarjana Bimbingan Dan Konseling Universitas Yogyakarta.Yogyakarta.,” n.d.

1. Menghilangkan sikap egoistik.
2. Dapat masuk kedalam dunia konseli.
3. Melakukan empati primer dengan mengatakan “saya paham dengan apa yang anda pikirkan”
4. Melakukan empati tingkat tinggi dengan mengatakan “saya bisa merasakan apa yang anda rasakan saat ini, dan saya juga ikut terluka mengetahui hal ini.”⁴⁰

3). Refleksi.

Refleksi merupakan keterampilan konselor yang bertujuan untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, serta pengalaman yang dialami oleh konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga jenis, yaitu:

- a. Refleksi perasaan Hasil dari pengamatan verbal dan non verbal konseli yang telah direfleksikan atau dipantulkan oleh konselor berdasarkan perasaan konseli
- b. Hasil pengamatan verbal dan non verbal konseli yang telah direfleksikan atau dipantulkan oleh konselor berdasarkan pengalaman konseli, contoh: seperti yang anda bicarakan tadi adalah...”
- c. Refleksi pikiran (*content*).
- c. Ide, pemikiran ataupun pendapat yang berasal dari konseli direfleksikan atau dipantulkan lagi oleh konselor sebagai hasil pengamatan verbal atau non verbal terhadap konseli, contoh: “sepertinya yang anda katakan...”.

4). Eksplorasi

Eksplorasi adalah menggali perasaan, pengalaman, maupun pemikiran konseli. Tidak sedikit konseli yang menutup diri, menyimpan rahasia, ataupun tidak mampu untuk mengutarakan permasalahannya secara jelas, jujur dan terbuka kepada konselor. Sehingga untuk dapat mengetahui permasalahan konseli secara lengkap, konselor perlu menerapkan teknik eksplorasi ini dalam proses konseling. Terdapat tiga jenis eksplorasi yaitu:

⁴⁰ Ayong Liniawati, “Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual ,’2017,8.” n.d.

a. Eksplorasi perasaan

Eksplorasi perasaan merupakan keterampilan konselor dalam mengungkap perasaan konseli yang tersimpan atau tidak diungkapkan konselor dapat menanyakannya dengan cara seperti ini “Dapatkah kamu ceritakan secara detail mengapa masalah tersebut bisa terjadi?”

b. Eksplorasi pengalaman

Eksplorasi pengalaman merupakan keterampilan konselor yang dipakai untuk mendapatkan data yang diperlukan yang berhubungan dengan permasalahan konseli dengan cara menggali pengalaman-pengalaman yang dialami oleh konseli. Konselor dapat mengungkapkannya dengan cara seperti ini.⁴¹

“Sepertinya pengalaman yang kamu ceritakan sangat menarik. Apakah kamu dapat menjelaskan lebih jauh lagi adakah kaitan permasalahan ini dengan peristiwa yang telah kamu alami?”

c. Eksplorasi pikiran

Eksplorasi pikiran dapat digunakan oleh konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat dari konseli. Dalam mengoperasikan keterampilan ini konselor dapat menggunakan kalimat-kalimat seperti “Apa pendapatmu perihal alternatif yang telah kamu katakan tadi? Apakah hal tersebut dapat membantumu?”.

5). Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Konselor perlu mengungkapkan inti permasalahan yang disampaikan oleh konseli dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami. Hal tersebut sangat penting agar konseli dapat dengan mudah menangkap topik utama pada permasalahan yang sedang dibahas. Dengan kata lain paraphrasing adalah untuk mengungkapkan kembali isi atau pun inti yang telah diutarakan oleh konseli. Terdapat empat tujuan paraphrasing yaitu:

⁴¹ Retty Filiani dan Happy Karlina Marjo Zoraida Putri Ayu, “Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011’.107-12,” n.d.

- a. Untuk menegaskan pada konseli bahwa konselor selalu bersama dengan konseli, selalu memperhatikan konseli.
 - b. Merangkum segala perkataan ataupun pernyataan yang dikemukakan oleh konseli.
 - c. Mengarahkan proses wawancara konseling.
 - d. Mengoreksi kembali apakah persepsi konselor sejalan dengan apayang dimaksudkan oleh konseli.
- 6) Bertanya Terbuka (*Open Question*)
Bertanya terbuka bertujuan untuk menggali lebih dalam sebuah permasalahan sehingga konselor dapat mengetahui inti atau akar permasalahan yang dialami oleh konseli. Bertanya terbuka memungkinkan konseli untuk bercerita panjang lebar sehingga konselor dapat mengetahui banyak hal yang mungkin berhubungan dengan permasalahan konseli.
- 7) Bertanya Tertutup (*Closed Question*)
Berbeda dengan bertanya terbuka yang memungkinkan konseli bercerita panjang lebar, bertanya tertutup justru mengharuskan konseli untuk menjawab pertanyaan konselor dengan singkat. Tujuan dari bertanya tertutup adalah memperoleh informasi, memperjelas sesuatu, dan menghentikan pembicaraan konseli yang menyimpang dari topik.
- 8) Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)
Dorongan minimal merupakan langkah yang dipakai konselor ketika konseli mulai terlihat hendak menghentikan pembicaraan, bingung, atau melenceng jauh dari topik pembicaraan. Langkah ini dilakukan agar konseli tidak menghentikan pembicaraannya dan selalu terlibat dalam pembicaraan dengan konselor.
- 9) Interpretasi
Interpretasi merupakan usaha konselor untuk mengulas pemikiran, pandangan, dan perasaan konseli berdasarkan teori-teori yang ada. Cara ini bertujuan agar konseli dapat mengerti dan merubah perilaku yang dinilai kurang baik sehingga konseli memiliki pandangan atau perspektif yang baru dan lebih baik lagi dari sebelumnya.

10) Mengarahkan (*Directing*)

Keterampilan mengarahkan bertujuan agar konseli ikut terlibat dan berpartisipasi secara langsung terhadap proses konseling. Dengan keterampilan mengarahkan, konselor dapat memerintahkan konseli untuk mempraktekkan beberapa tindakan yang berkaitan dengan permasalahan agar semakin jelas dan mudah di pahami.⁴²

11) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Agar pembicaraan dapat maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka selang beberapa waktu tertentu konselor dan konseli perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar konseli mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab konseli, sedangkan konselor hanyalah membantu. Tentang kapan waktu yang tepat untuk melakukan keterampilan ini tergantung kepada feeling konselor.

12) Memimpin (*Leading*)

Agar pembicaraan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, konselor harus mampu mengarahkan konseli jika pada saat proses konseling berlangsung konseli berbicara melantur atau menyimpang. Keterampilan ini bertujuan untuk menuntun konseli agar konseli tidak menyimpang dari fokus pembicaraan, dan mengarahkan pembicaraan kepada tujuan konseling.

13). Fokus

Konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya terhadap pembicaraan dengan konseli. Fokus membantu konseli agar dapat memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Konselor bertugas membantu konseli agar tetap fokus pada topik pembicaraan.⁴³

⁴² Prayitno, "Layanan Bimbingan Konseling Dan Kelompok (Dasar Profil)(Jakarta Ghalia Indonesia ,2017)," n.d.

⁴³ Riska Aprilia, "Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbinga Kelompok Dengan Teknik Assrtive Training."

14). Konfrontasi

Konfrontasi merupakan suatu keterampilan konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya perbedaan antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya .

15) Menjernihkan (*Clarifying*)

Keterampilan menjernihkan merupakan langkah yang diambil konselor untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Keterampilan menjernihkan bertujuan untuk: (1) mengundang konseli untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis.

(2) agar konseli menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

16) Memudahkan (*Facilitating*)

Merupakan keterampilan membuka komunikasi agar konseli merasa bebas berbicara dengan konselor dalam menyatakan perasaan, pikiran, serta pengalamannya. Dengan begitu, komunikasi dan partisipasi dari konseli meningkat dan proses konseling dapat berjalan secara efektif.

17) Diam

Banyak orang bertanya tentang kedudukan diam dalam kerangka proses konseling. Apakah diam itu teknik konseling? Sebenarnya diam adalah amat penting dengan cara attending. Diam bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi tetap ada yaitu melalui perilaku non verbal. Yang paling ideal diam itu paling tinggi 5-10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Akan tetapi jika konselor menunggu klien yang sedang berpikir mungkin diamnya bisa lebih dari 5 detik. Hal ini relatif tergantung feeling konselor.

Tujuan dari keterampilan ini yaitu: menunggu konseli yang sedang berpikir, sebagai tanda bahwa konselor tidak suka dengan

tindakan konseli yang berbelit belit dalam bercerita, menunjang perilaku attending dan empati sehingga konseli bebas menceritakan permasalahannya.

18) Mengambil Inisiatif

Langkah ini perlu dilakukan konselor ketika konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengandung makna untuk mengajak konseli agar berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Tujuannya yaitu: mengambil inisiatif apabila konseli terlihat tidak semangat, mengambil inisiatif apabila konseli terlihat bimbang dalam mengambil keputusan, mengambil inisiatif apabila konseli kehilangan arah pembicaraan.⁴⁴

19) Memberi Nasehat.

Langkah baiknya jika pemberian nasehat dilakukan ketika konseli memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus memikirkannya secara matang apakah konseli pantas untuk diberi nasehat atau tidak. Sebab dalam proses konseling ini bertujuan untuk memandirikan konseli harus dapat dilakukan. Contoh respon konselor terhadap permintaan konseli:

20) Pemberian Informasi

Pemberian informasi hampir sama dengan pemberian nasehat. Apabila konselor tidak paham dengan apa yang konseli tanyakan, lebih baik jujur dan katakan bahwa konselor tidak memiliki informasi tentang hal tersebut. Tetapi jika konselor mengerti dan mengetahui terkait hal yang ditanyakan oleh konseli, sebaiknya konselor jangan terburu-buru memberikan jawaban. Biarkan konseli mencoba untuk mencari informasi tersebut terlebih dahulu. Jika dirasa konseli sudah berusaha maksimal tetapi belum mendapatkannya juga, barulah konselor membantu memberikan informasi.

⁴⁴ Prayitno dan Erman, "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Padang Universitas Negeri Padang ,2009)66-73.," n.d.

21) Merencanakan.

Sebelum mengakhiri sesi Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor membantu konseli agar konseli dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Rencana yang baik berasal dari hasil kerjasama konselor dengan konseli.

22) Menyimpulkan.

Ketika konselor hendak menutup sesi konseling sebaiknya konselor bersama konseli membuat kesimpulan terhadap apa yang telah terjadi selama proses konseling, konselor membantu konseli agar konseli dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Rencana yang baik berasal dari hasil kerjasama konselor dengan konseli.

23) Menutup

Keterampilan menutup merupakan keterampilan konseling yang dilakukan konselor untuk mengakhiri sesi konseling. Dalam keterampilan ini, beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah konselor telah merangkum proses konseling bersama dengan konseli, menunjukkan bahwa kesepakatan waktu/kontrak waktu dengan konseli sudah berakhir, serta membuat pertemuan lanjutan bila diperlukan. Mengakhiri/menutup sesi konseling secara halus berarti konselor memperhatikan konseli dan menekankan penerimaan yang positif terhadap konseli.

Contoh kalimat keterampilan menutup konseling: “Baiklah, waktu sudah menunjukkan pukul 13:00. Seperti kesepakatan kita tadi, proses konseling ini akan berakhir pada pukul 13:00. Maka kita akhiri pertemuan ini dan dapat dilanjutkan di lain waktu.” Dari penjelasan beberapa ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan dasar konseling yaitu yaitu:

h. Azas-Azas Bimbingan dan konseling

Menurut Prayitno (2004) mengemukakan 12 (dua belas) azas yang harus diterapkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Azas yang dimaksud adalah azas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani.⁴⁵

1) Azas Kerahasiaan

Maksudnya segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan pada orang lain. Azas kerahasiaan ini merupakan azas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika azas ini benar-benar dilaksanakan, maka konselor akan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama penerima bimbingan (klien) sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling dengan sebaikbaiknya. Sebaliknya, jika konselor tidak dapat memegang azas kerahasiaan dengan baik, maka hilanglah kepercayaan klien, mereka takut untuk menerima bantuan, sebab khawatir masalah dan diri mereka akan menjadi bahan gunjingan.

2) Azas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling itu harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan suka dan rela menyampaikan masalah yang dihadapinya dan konselor hendaknya tidak terpaksa melaksanakan tugasnya membantu individu yang membutuhkan. Jika kedatangan individu atas dasar panggilan atau kiriman dari pihak lain, maka kewajiban konselor adalah mengembangkan sikap sukarela pada diri klien itu.

3) Azas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun

⁴⁵ Prayitno, "Layanan Bimbingan Konseling Dan Kelompok (Dasar Profil)(Jakarta Ghalia Indonesia ,2017)."

keterbukaan dari individu yang dibimbing. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih penting dari itu adalah masing-masing yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Dalam layanan bimbingan dan konseling, klien diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan terbuka tentang dirinya sendiri. Dengan keterbukaan ini penelaahan masalah serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan klien menjadi mungkin. Keterbukaan disini ditinjau dari dua arah. Pertama dari pihak klien diharapkan mau membuka diri sehingga apa yang ada pada dirinya dapat diketahui oleh konselor selanjutnya klien juga diharapkan mau membuka diri dalam penerima saran-saran

4) Azas Kekinian

Masalah klien yang langsung ditanggulangi melalui usaha bimbingan dan konseling ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah-masalah yang sudah lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan atau masa datang yang perlu dibahas dalam upaya yang sedang diselenggarakan itu, pembahasan tentang hal itu hanyalah merupakan latar belakang dan atau latar depan dari masalah yang sedang dihadapi sekarang. Yang penting adalah: apa yang perlu ditanggulangi sekarang, yang perlu dilakukan sekarang, sehingga masalah yang dihadapi itu teratasi. Dalam usaha yang bersifat pencegahan pada dasarnya pertanyaan yang perlu dijawab adalah apa yang perlu dilakukan sekarang sehingga kemungkinan yang kurang baik di masa datang dapat dihindari.⁴⁶

5) Azas Kemandirian

Seperti dikemukakan terdahulu kemandirian merupakan tujuan dari usaha bimbingan dan konseling. Dalam memberikan layanan para petugas hendaklah selalu berusaha menghidupkan kemandirian pada diri yang dibimbing, jangan hendaknya individu

⁴⁶ Elvi Tri Wahyuni et al., “Peranan Konsep Teori Behavioristik B.F.Skinner Terhadap Motivasi Dalam Menghadiri Persekutuan Ibadah,” Perprint (Open Science Framework), December 15, 2019, <https://doi.org/10.31219/osf.io/kunsh>.

yang dibimbing itu menjadi tergantung pada orang lain, seperti tergantung pada konselor.

6) Azas Kegiatan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila individu yang dibimbing tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Hasil-hasil usaha bimbingan dan konseling tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan. Konselor hendaknya dapat menimbulkan semangat klien sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalahnya.

7) Azas Kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri individu yang dibimbing, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan ini tidaklah sekedar mengulang-ulang hal yang sama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaharuan, sesuatu yang lebih maju.

8) Azas Keterpaduan

Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan berbagai aspek dari individu yang dibimbing. Sebagaimana diketahui individu yang dibimbing itu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaannya tidak saling serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah. Di samping keterpaduan pada diri individu yang dibimbing, juga harus diperhatikan yaitu keterpaduan isi dan proses layanan yang diberikan. Jangan sampai terjadi aspek layanan yang satu tidak serasi atau bahkan bertentangan dengan aspek layanan yang lain. Untuk terselenggaranya azas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien. Kesemuanya dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

9) Azas Kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu ataupun norma kebiasaan sehari-hari. Azas ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai tidak boleh menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan.

10) Azas Keahlian

Usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan secara teratur, sistematis, dengan mempergunakan teknik serta alat yang memadai. Untuk itu para petugas perlu mendapatkan latihan yang memadai, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan. Azas keahlian ini akan menjamin keberhasilan usaha dan selanjutnya keberhasilan usaha itu akan menaikkan kepercayaan masyarakat terhadap bimbingan dan konseling.

11) Azas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling dikenal dengan azas alih tangan. Azas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Azas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan sebagai petugas bimbingan dan konseling.

12) Azas Tut Wuri Handayani

Azas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka keseluruhan hubungan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan sekolah, azas ini makin dirasakan manfaatnya, dan perlu dilengkapi dengan “ing ngarso sung tulodo, ing madya mangun karso”. Azas ini menuntut agar

pelayanan itu tidak hanya dirasakan adanya pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap konselor saja, namun di luar pelayanan pun, proses bimbingan dan konseling hendaknya tetap dapat dirasakan ada manfaatnya.⁴⁷

i. Asas -Asas konseling kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan oleh konselor. Asas-asas yang terdapat dalam bimbingan dan konseling kelompok terdapat 12 asas diantaranya sebagai berikut:

- 1) Kerahasiaan, merupakan persoalan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok. Hal ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus memelihara tentang apa yang terjadi, melainkan sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan terhadap sesuatu yang dianggap rahasia atau kerahasiaan dalam kelompok tersebut.
- 2) Kesukarelaan, kesukarelaan anggota kelompok sudah dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Melalui kesukarelaan setiap anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif dari diri mereka masing-masing untuk tercapainya tujuan layanan nantinya.
- 3) Keterbukaan, dalam berlangsungnya konseling kelompok suasana keterbukaan, baik dan efisien bagi yang dibimbing dan pembimbing. Keterbukaan ini bertujuan untuk membuka diri dalam kepentingan masing-masing anggota mengenai pemecahan masalah yang dimaksud.
- 4) Kekinian, berfungsi memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, dimana anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.
- 5) Keterbukaan, dalam berlangsungnya konseling kelompok suasana keterbukaan, baik dan efisien bagi yang dibimbing dan pembimbing. Keterbukaan ini bertujuan untuk membuka

⁴⁷ Suhertina, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling(Pekanbaru.CV Muti Ara Pesisir Sumatra, 2014),h.37-44," ⁴⁶ Galladding, "Langkah -Langkah Bimbingan Kelompok ,Bandung 25-27(2019)," n.d.

diri dalam kepentingan masing-masing anggota mengenai pemecahan masalah yang dimaksud.

- 6) Kekinian, berfungsi memberikan isi aktual dalam pemabahasan yang dilakukan, dimana anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.
 - 7) Kemandirian, bertujuan untuk menjadikan anggota kelompok dapat berdiri sendiri akan keputusan dari saran-saran anggota lainnya, agar tidak bergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor/pemimpin.
 - 8) Kegiatan, usaha pelayanan tidak akan menghasilkan hasil yang berarti bila anggota kelompok tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan kelompok. Hasil usaha akan tercapai melainkan dengan kerja keras dari anggota kelompok.
 - 9) Kedinamisan, adanya perubahan yang bersifat dinamis, maju dan berkembang dalam hal menonton dan statis. Setelah pelayanan dilaksanakan diharapkan anggota kelompok bertingkah laku lebih kreatif, gesit dan senantiasa menunjukkan perkembangan yang lebih baik.
 - 10) Keterpaduan, pelayanan konseling yang dilakukan berusaha memadukan sebagian aspek kepribadian anggota kelompok. Setiap anggota kelompok memiliki aspek kepribadian dan bila tidak seimbang serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.
 - 11) Kenormatifan, berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengelola isi bahasan.
 - 12) Keahlian, diperlihatkan oleh pimpinan kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok serta mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.
 - 13) Alih tangan, dilakukan apabila konselor sudah dengan sepenuh kemampuannya untuk membantu individu, tetapi individu yang bersangkutan belum terasa terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas yang lebih ahli.
- Tut wuri handayani, asas ini menghendaki agar secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang memberikan

rasa aman, menggambarkan keteladanan, memberikan stimulus dan dorongan serta kesempatan seluas-luasnya kepada anggota kelompok untuk berkembang.⁴⁸

j. Keterampilan yang Harus dikuasai oleh Pemimpin Kelompok

Keterampilan dan pelatihan yang dimiliki seseorang, tidak mungkin menjadi pemimpin kelompok yang efektif.

1) Mendengar

Ketua harus mendengar dengan penuh semangat setiap kata yang diungkapkan. Selain itu, pendengar yang baik akan mencurahkan pikirannya pada apa yang diungkapkan. Proses mendengarkan ini secara aktif berkonsentrasi pada apa yang disebutkan dan berfokus pada perilaku non verbal. Selain itu pemimpin harus memperhatikan perilaku non verbal masing-masing anggota kelompoknya.⁴⁹

2) Dorongan minimum

Dorongan minimum adalah sebuah tanggapan singkat oleh pemimpin untuk mendorong anggota untuk terus mengatakannya. Hal ini dilakukan saat pemimpin mengatakan seperti: mmm...mmm...hmm...hmm..., Ya!, Aha, memberikan senyum dan menganggukkan kepala.

3) Parafrasa parafrasa merupakan respon konselor setelah mendengar isi dan mengamati perilaku klien.

4) Membuat penjelasan

Menjelaskan bahwa tujuan anggota harus diikuti dan dipahami dengan jelas oleh anggota kelompok. Pemimpin tidak bisa berpura-pura memahami masalah yang dibahas atau disebutkan oleh anggotanya. Pemimpin harus meminta klarifikasi jika dia bingung dengan apa yang para

⁴⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004).h.43

⁴⁹ Ricchard Nelson -Jones, “Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi (Yogyakarta :Pustaka Belajar ,2011),Hal.473.”.

anggotanya katakan. Jadi pemimpin harus menjelaskan kepada anggota lain agar anggota mengerti dengan baik.

5) Pertanyaan

Pertanyaan dapat di bagi menjadi dua bentuk, yaitu pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka. Beberapa tujuan dengan menggunakan pertanyaan tertutup dan terbuka yaitu:

1. Tujuan pertanyaan tertutup

- 1) Mendapatkan kepastian untuk sebuah fakta
- 2) Mendapatkan informasi spesifik
- 3) Beri tahu kami apa yang ingin kami ketahui dari mereka
- 4) Memperhatikan orang dari pada berbicara terlalu banyak
- 5) Berikan arah tertentu dalam diskusi.

2. Tujuan pertanyaan terbuka

- 1) Mempromosikan eksplorasi dan ekspansi ketopik yang sedang di bahas
- 2) Memberi ruang kepada anggota yang mengekspresikan arahan mereka sendiri tanpa dikhususkan oleh konselor
- 3) Pertanyaan terbuka memungkinkan anda memberikan informasi tanpa menimbulkan perasaan defensif
- 4) Pertanyaan terbuka anggota membuat pendapat sendiri
- 5) Memberi anggota kesempatan untuk memberikan informasi tentang apa yang dianggap sangat penting dalam pandangannya
Beri pakar kesempatan untuk menjelaskan pandangannya sendiri tanpa dihakimi terlebih dahulu. Dari uraikan diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk pertanyaan yang diajukan oleh ketua akan mempengaruhi perjalanan suatu kelompok

- 6) **Memberi fokus**
Memberi fokus berarti pemimpin selalu sadar akan masalah yang dibahas serta memastikan bahwa pendapat anggota selalu relevan satu sama lain dan tidak dikucilkan tujuan kelompok yang disepakati. Oleh karena itu perlu bagi pemimpin untuk menggabungkan apa yang telah dinyatakan oleh masing-masing anggota.
- 7) **Interpretasi**
Interpretasi adalah sebuah interpretasi atau penjelasan yang dibuat oleh ketua untuk suatu masalah berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar penjelasan yang diungkapkan oleh anggota. Interpretasi akan membantu seseorang memahami apa yang telah dinyatakan dalam perspektif yang berbeda serta memikirkan berbagai bentuk adaptasi juga.
- 8) **Konfrontasi**
Konfrontasi tidak dibuat pada awal sesi. Ini karena pada awal sesi anggota masih tidak nyaman dan khawatir berada pada kelompok. Masalah yang dibahas masih ditingkat eksternal saja. Konfrontasi dibuat apabila ketua merasa anggota berbicara tidak jujur atau mencoba menyembunyikan sesuatu.
- 9) **Blocking**
Blocking adalah sebuah intervensi yang dilakukan oleh ketua untuk menghindari ancaman atau serangan yang berlebihan. Fokus diskusi harus pada perilaku tertentu, bukan untuk individu secara keseluruhan.
- 10) **Membuat Ringkasan**
Pemimpin harus membuat ringkasan diskusi yang telah dilakukan untuk mencegah sesi diskusi agar tidak fokus. Ringkasan tidak hanya dilakukan diakhir sesi, tapi juga beberapa kali selama aktivitas kelompok berjalan.

- 11) Pengakhiran Pemimpin harus sadar akan waktu yang dihabiskan untuk sesi kelompok. Terkadang karena masalah yang dibahas terlalu hangat, maka pemimpin lupa untuk menghentikan sesi kelompok.⁵⁰

k. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Aspek terpenting dalam keberhasilan konseling kelompok adalah perencanaan. ini berarti bahwa seorang konselor tidak bisa hanya memilih beberapa siswa dan melakukan sesi konseling kelompok dengan anggota yang disukainya. Perencanaan ini meliputi promosi, yaitu menginformasikan siswa tentang adanya program konseling kelompok, tujuan, keanggotaan, jumlah sesi yang akan dilakukan, tempat dan frekuensi pertemuan. Perencanaan yang matang akan memungkinkan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan memberikan kesempatan kepada pemimpin untuk membuat persiapan mental yang memadai.

- 1) Promosi konseling kelompok

Konselor atau orang yang akan melakukan konseling kelompok harus melakukan promosi kepada kelompok sasarannya tentang konseling kelompok yang akan dilakukan. Misalnya jika konselor ingin melakukan konseling kelompok di sekolah, konselor dapat membuat poster, kertas edaran atau brosur tentang konseling kelompok dan membagikannya kepada siswa. Selain itu, konselor juga dapat mengunjungi ruang kelas untuk mempromosikan konseling kelompok, manfaat berpartisipasi di dalamnya dan sebagainya.⁵¹

⁵⁰ Correy Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.h.138-46

⁵¹ Edi Purwanta, "Modifikasi Prilaku (Yogyakarta: Pusat Belajar ,2012),Hal,6,," n.d.

2) Pemilihan anggota konseling kelompok

Pemilihan anggota dalam konseling kelompok dilakukan melalui penyaringan untuk memastikan bahwa anggota berada dalam konseling kelompok yang tepat. Dapat mengurangi risiko dampak psikologis terhadap partisipasi anggota yang tidak selaras. Untuk melakukan screening, konselor dapat meminta individu yang ingin mengikuti konseling kelompok untuk mengisi formulir partisipasi. Dari formulir yang diterima, konselor dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk konseling kelompok yang akan dilakukan serta jumlah yang dapat dilakukan. Setelah itu siswa yang ingin mengikuti konseling kelompok dapat dipanggil untuk diwawancara.⁵²

3) Jumlah anggota konseling kelompok

Kegiatan dalam konseling kelompok melibatkan interaksi aktif antar anggota. Untuk memastikan interaksi yang baik, kelompok anggota tidak boleh terlalu besar atau terlalu kecil. Kebanyakan ahli konseling kelompok berpendapat jumlah anggota kelompok antara 6-10 orang perkelompok. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam menentukan ukuran kelompok, yaitu usia anggota, jenis kelompok, jenis masalah yang dibahas serta pengalaman konselor sendiri dalam mengembangkan kelompok.

4) Frekuensi dan durasi konseling kelompok

Sebenarnya, frekuensi dan durasi sesi konseling kelompok tergantung pada kesiapan masing-masing anggota yang berpartisipasi. Namun konselor juga perlu menetapkan jangka waktu tertentu sebagai pedoman. Menentukan waktu dan frekuensi pertemuan

⁵² -Jones, “Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi (Yogyakarta :Pustaka Belajar ,2011),Hal.473.”

akan memungkinkan setiap anggota untuk merencanakan dan bekerja sama.

5) Tempat pelaksanaan

Sama seperti sesi konseling individu, konseling kelompok juga membutuhkan suasana yang nyaman dan tenang (privacy) untuk memastikan kegiatan dapat dilakukan dengan lancar. Kenyamanan meliputi dalam hal suasana ruangan, tidak terganggu oleh berbagai suara keras seperti di pinggir jalan dan tidak mudah diganggu orang lain.

6) Kelompok terbuka dan kelompok tertutup

Penentuan apakah kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan diawal pertemuan dan telah disepakati oleh semua anggota. Dalam kelompok terbuka, anggota baru diperbolehkan bergabung dengan kelompok, sedangkan dalam kelompok tertutup anggota yang keluar dari kelompok tidak akan digantikan oleh anggota baru. Masuknya anggota baru dapat mengganggu kelancaran dan keburukan grup yang sudah terjalin. Ini berarti proses konseling kelompok akan tetap berjalan walaupun jumlah anggotanya berkurang. Jika ingin menerima anggota baru, persetujuan dari semua anggota diperlukan.

7) Kehadiran anggota

Untuk memastikan proses konseling kelompok berjalan dengan lancar, setiap anggota perlu memiliki komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompok. Oleh karena itu, anggota harus hadir dalam setiap sesi yang diadakan, kecuali untuk alasan yang tidak dapat dihindari. Jika seorang anggota tidak hadir dalam suatu sesi tertentu, tentu saja anggota tersebut tidak akan dapat mengetahui apa yang telah dibicarakan. Anggota lain juga tidak mungkin untuk kembali berbicara tentang apa yang telah dibahas. Ketidakhadiran anggota akan mengganggu keefektifan

kelompok, terutama kelompok yang berbentuk pengembangan atau pemecahan masalah.

8) Sukarela atau terpaksa

Keanggotaan dalam konseling kelompok harus bersifat sukarela untuk memastikan bahwa anggota mendapat manfaat dari sesi yang mereka ikuti. Individu yang dipaksa untuk berpartisipasi dalam konseling kelompok akan merasa tertekan dan dapat mengganggu jalannya sesi kelompok, terutama dalam hal-hal yang melibatkan diri dalam kegiatan berpikiran terbuka. Demikian, ada juga anggota yang datang secara tidak terpaksa, hal ini mendapat diuntungkan dari konseling kelompok yang dilakukan. Ini sangat bergantung pada kemampuan konselor untuk menangani kelompok dengan cara yang lebih terstruktur.⁵³

2. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian Teknik *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan tingkah laku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku baru menjadi lebih baik. Perilaku asertif

merupakan terjemahan dari istilah *asertiveness* atau *assertion* yang artinya titik tengah antara perilaku 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 secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang asertif adalah mereka yang memiliki

⁵³ Amla Salleh, *Bimbingan dan Kaunseling Sekolah* .h.129-133

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 *assertive training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitik beratkan 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 kejangkelanya, 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. Defriyanto, Siti Masitoh, Pengaruh Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertiveness training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal yaitu tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejangkelanya, 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.⁵⁴

Menurut Hartono *assertive training* merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran *behavioristik*. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri.⁵⁵ Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan suatu bentuk strategi bantuan ilmu konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu mempertahankan dan mengungkapkan isi hati atau perasaan individu dengan kepercayaan diri dan ketegasan diri.

⁵⁴ Siti Masitoh Defriyanto, "Pengaruh Assertive Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016," t.t., 5, ."

⁵⁵ Hartono Dkk, "Psikologi Konseling (Jakarta : Kencana.2013), 129, ."

Dengan teknik *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik serta ketegasan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan apa yang dirasakan.

2. Perilaku *Assertive*

Perilaku *assertive* merupakan suatu bentuk dari tingkah laku manusia dalam berinteraksi dengan manusia lain yang baik, dengan memiliki perilaku yang *assertive* individu dapat memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain. Perilaku asertif menurut Albeti dan Emmons, —merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, serta perilaku yang memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.⁵⁶

Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: (1) dapat mengekspresikan diri secara penuh; (2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain; (3) langsung dan tegas; (4) jujur; (5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan; (6) *verbal*, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan); (7) *nonverbal*, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan); (8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal; (9) dapat diterima secara sosial; dan (10) dipeajari, bukan bakat yang diturunkan.⁵⁷ Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku *assertive*, peserta didik dapat dengan baik mengutarakan apa yang dirasakannya terhadap orang lain dengan terbuka dan jelas tanpa

⁵⁶ Mochammad Nursalim, “Strategi Dan Inverensi Konseling(Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013),141,”

⁵⁷ “Tbid 13,” n.d.

menyakiti hati dan perasaan orang yang sedang berkomunikasi dengan peserta didik.

Zastrow mengemukakan dengan jelas perbedaan bentuk dan ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif, dan asertif, yaitu sebagai berikut :

- a. Dalam perilaku pasif atau tidak asertif, individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat kearah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;
- b. Dalam perilaku agresif individu memberikan respon sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaflu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri;
- c. Dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, bicara, berbicara pada isi, mengekspresikan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain.⁵⁸

Berdasarkan pendapat tersebut sangat jelas terlihat perbedaan ketiga perilaku tersebut, pasif, agresif dan asertif. Perilaku pasif cenderung mementingkan orang lain tanpa memikirkan keadaan dirinya sendiri, perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain, sedangkan perilaku asertif dapat diekspresikan dengan terbuka tanpa menyakiti diri sendiri dan orang lain.

3.Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat *Assertivitas* Individu

Tingkat *assertivitas* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor- faktor tersebut ialah :

- a. mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri;
- b. berfikir secara realistik;
- c. berbicara tentang diri sendiri;

⁵⁸ “Ibid 139-40,”

- d. berkomunikasi dengan yang diinginkan;
 - e. bersikap positif terhadap orang lain;
 - f. bebas membela diri;
 - g. mampu berdikari;
- b. menggunakan jumlah kekuatan yang tepat;
- c. mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.⁵⁹

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *asertivitas* individu mengarah pada pengetahuan akan diri sendiri, berfikir secara realistis tentang dirinya sendiri dan mampu mengkomunikasikan perasaan serta dapat bersikap positif pada dirinya dan orang lain.

4. Prinsip *Assertive Training*

Dalam menggunakan teknik *assertive raining* banyak hal yang harus diperhatikan diantaranya yaitu prinsip-prinsip yang ada didalam teknik *assertive training* supaya prosedur dan strategi pelaksanaannya dapat berjalan secara efektif. Prinsip yang harus diperhatikan dalam *assertive training* yaitu keterampilan yang dilatih dan teknik yang digunakan

1. Keterampilan yang dilatih yaitu :
 - a) Melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif.
 - b) Membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain.
 - c) Meningkatkan perilaku asertif melalui praktek langsung.
 - d) Melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain.
 - e) Mengekspresikan sesuatu dengan baik.
 - f) Menyampaikan perasaan dan pikiran.
 - g) Mengekspresika kemarahan.
 - h) Mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai.
 - i) Menyampaikan kebutuhan dan keinginan.
2. Teknik komunikasi yaitu :
 - a. Menggunakan bahasa yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks.

⁵⁹ Defriyanto, "Pengaruh Assertive Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016," t.t., 5."

- b. Menggunakan pernyataan saya pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyaahkan orang lain seperti saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interups.
- c. Penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak. Mengekspresikan, pikiran, perasaan, dan opini yang kita miliki.
- d. Berkata langsung dan meminta.⁶⁰Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa didalam prinsip *assertive training* ada dua hal yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dan teknik yang digunakan, yaitu pada ada keterampilan yang dilatih guna membantu individu dalam mengekspresikan maupun menyampaikan apa yang dipikirkan ataupun yang dirasakan dan pada teknik komunikasi yaitu bagaimana cara mengkomunikasikan atau menjelaskan keadaan yang sesungguhnya berdasarkan fakta yang sesuai serta meningkatkan perilaku asertif.

5.Dasar Teori Assertive Training

Teori *Assertive training* didasarkan pada suatu pendapat bahwa banyak individu yang memiliki perasaan kurang nyaman karena tidak dapat mengungkapkan pendapat, bersikap jujur dan terbuka anak dirinya sendiri, mengutarakan isi hati dan perasaanya tanpa merugikan orang lain. Menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.⁶¹

Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan bahwa *assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut:(1) latihan asertif menggunakan beberapa asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubtitusikan kedalam pola perilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) latihan asertif menyatakan secara tidak langsung prinsip umum, suatu folosofi hubungan antar manusia.⁵⁸ Berdasarkan

⁶⁰ Gerald Corey, "Konseling Dan Psikoterapi (Bandung: PT Rafikka Aditama,2005).220.,".

⁶¹ Mochammad Nursalim, "Strategi Dan Inverensi Konseling.141-42,". ⁵⁸ "Ibid 142," n.d.

pendapat tersebut maka dengan assertive training dapat membantu peserta didik atau klien mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

6. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli menyatakan diri bahwa tindakan tepat atau benar, meningkatkan kemampuan individu untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi maupun sosial agar lebih efektif. *Assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal berikut:

1. Tidak dapat mengungkapkan kemarahannya atau kejangkelannya.
2. Mereka yang menunjukkan kesopannya yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
3. Mereka yang mengalami kesulitan untuk mengatakan—tidak.
4. Mereka yang mengalami kesulitan untuk menyatakan cinta dan respon positif lainnya.
5. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁶²

Berdasarkan pendapat tersebut teknik ini digunakan untuk melatih peserta didik yang tidak mampu mengekspresikan perasaannya dan kesulitan menyatakan tidak agar mampu berperilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain.⁶³

⁶² S.Wills., *Konseling individual (Teori Dan Praktik)* .

⁶³ Eukkarista, “‘Teknik Konseling Assertive Training.’ diakes 17 Januari2020/Http://Animenekoi.Blogspotcom/2012/05 Teknik-Teknik-Konseling Secara Uum.Html,,” n.d.

7.Langkah -Langkah Assertivef Training

Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa langkah-langkah yang dapat dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbaharui. Menurut Mochammad Nursalim, langkahlangkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *assertive training* adalah sebagai berikut:

1. Konselor menjelaskan tujuan penggunaan strategi *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri belajar siswa.
2. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
3. Konselor meminta konseli menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Konseli menceritakan permasalahan terkait percaya diri belajar yang dihadapinya, menceritakan faktor-faktor yang membuat peserta didik tidak percaya diri dalam belajar.⁶⁴
4. Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif, serta menentukan perubahan perilaku percaya diri belajar yang diharapkan.
5. Konseli meminta menetapkan permainan peran yang akan diaatinya. Permainan peran ini dapat dengan cara dipraktikan atau dilakukan. Individu diminta untuk memainkan peran (memperhatikan/mengawasi) sesuai dengan indikator percaya diri.
6. Konselor memberi umpan balik terhadap setiap perilaku percaya diri belajar yang dimunculkan oleh konseli.
7. Pemberian model perilaku yang lebih baik.
8. Pemberian penguatan positif dan penghargaan. Apabila siswa sudah dapat meningkatkan percaya diri belajar maka konselor memberikan penghargaan (*reward*) dan penguatan positif yang memotivasi siswa dalam meningkatkan percaya diri belajarnya.

⁶⁴ DKK Gantina Komalasari, “Teori Dan Teknik Konseling,” .

9. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
10. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
11. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku percaya diri belajar dan memeriksa perilaku tersebut apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
12. Konselor menghentikan program bantuan. Langkah-langkah dalam *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan peserta didik untuk menyampaikan pemikiran, perasaan dan kebutuhannya dengan percaya diri sehingga dapat memiliki hubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

8.Kelebihan dan Kelemahan *Assertive Training*

a. Kelebihan pelatihan *asertif* ini akan tampak pada:

- 1) pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) 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 mengatakan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli.
- 3) pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) 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.

b.Kelemahan pelatihan *asertif* ini akan tampak pada:

- 1) meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.
- 2) 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.

3.Percaya Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki percaya diri, banyak masalah yang akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.⁶⁵ Percaya diri adalah menganggap dirinya melakukan aktivitas.⁶⁶ Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan harapan.⁶⁷ Agama Islam sangat mendorong umatnya untuk mempunyai rasa percaya diri yang tinggi karena kelebihan atas apa yang dimilikinya, sehingga seharusnya kita percaya dengan kemampuan yang dimiliki.⁶⁸

Percaya diri adalah keyakinan bahwa orang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Percaya diri juga merupakan keyakinan orang atas

⁶⁵ Arya Budiman, "Tampil Menemukan Dan Percaya Diri Menjadi Ahli Pidato Dan MC(Yogyakarta Araska 2016).10.,".

⁶⁶ Hartono, "Bimbingan Karier (Jakarta : Kencana 2016).105,".

⁶⁷ Mustari, "Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan."

⁶⁸ Asrullah Syam, ""Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)67-102,".

kemampuan untuk menghasilkan level-level pelaksanaan yang memengaruhi kejadian-kejadian yang memengaruhi kehidupan mereka. Percaya diri adalah keyakinan bahwa orang mempunyai kemampuan untuk memutuskan jalannya suatu indakan yang dituntut untuk mengurus situasi-situasi yang dihadapi.⁶⁹

Dengan percaya diri, kita sadar akan eksistensi diri, akan inti kepribadian kita yang tidak dapat diubah dan yang berlangsung selama hidup kita betapapun bervariasi lingkungan kita, dan bagaimanapun perubahannya pendapat dan perasaan orang lain. Dalam inti inilah realitas dibalik kata —Akul, dan dari realitas itulah didasarkan pendapat kita tentang indetitas kita. Jika kita tidak memiliki keyakinan pada kelangsungan diri kita, perasaan kita akan indetitas itu akan terancam dan kita menjadi tergantung pada orang lain yang persetujuannya menjadi dasar perasaan kita akan indetitas. Percaya diri itu penting dalam hubungannya dengan percaya pada orang lain. Hanya orang yang memiliki kepercayaan pada dirinyalah yang mampu untuk percaya pada orang lain. Hanya dialah yang dapat yakin bahwa dia akan tetap sama di masa yang akan datang sebagaimana dia hari ini. Dengan demikian, ia akan merasakan dan bertindak sebagaimana dia harapkan sekarang.⁶⁶

Percaya diri adalah sikap positif individu yang membantu dalam mengaktualisasikan dirinya di dilingkungan ataupun di situasi yang sedang dihadapinya. Percaya diri merupakan hal yang sangat mendasar dimiliki guna membantu peserta didik dalam bersikap, bergaul atau bersosialisasi di lingkungan sekitar baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Peraya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat.⁷⁰Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa

⁶⁹ Mustari, "Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan." ⁶⁶ "Ibid 52.,".

⁷⁰ Iswidharmajaya, "Satu Hari Menjadi Percaya Diri (Media Komputido .2013),".

mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.⁷¹Seorang siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah pasti akan merasa bahwa dirinya masing sangat kurang bisa dalam melakukan sesuatu. Angelis menyatakan percayaan diri merupakan suatu keyakinan bahwa tantangan hidup harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. percayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan tercapai.⁷²Kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri yaitu dengan memahami diri sendiri. Peserta didik harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya, jangan sampairasa cemas dan pesimis selalu menghantui perasaan. Setiap peserta didik harus yakin bawasanya manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah SWT dimuka bumi ini. Hal ini seperti yang sudah difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَفْوِيمٍ ٤

*4. Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*⁷³

2.Karakteristik individu yang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

Menurut Syaifullah dalam Dewi, menyatakan ciri-ciri pribadi seseorang yang memiliki sikap percaya diri diantaranya adalah :

- a. Tidak mudah mengalami rasa putus asa. Pribadi yang percaya diri akan selalu antusias dalam melakukan suatu tindakan memiliki tekad, tekun dan pantang menyerah.

⁷¹ "Ibid 14,".

⁷² Dates dan Lestari Fitriyah, "Effectiveness Behavior Coating With Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence", "30,".

⁷³ Diponegoro, "Al-Qurán Dan Terjemahan ,67,".

- b. Bisa menghargai dan usahanya sendiri.
- c. Mengutamakan usaha sendiri tidak tergantung dengan orang lain.
- d. Berani menyampaikan pendapat. Berpendapat merupakan suatu hak yang dimiliki oleh setiap orang, tetapi tidak semua orang memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapat, rasa takut dan khawatir untuk berbicara merupakan salah satu ciri-ciri sikap tidak percaya diri dengan kemampuannya.
- e. Tanggung jawab dengan tugas-tugasnya. Pribadi yang percaya diri akan selalu memiliki tanggung jawab pada dirinya sendiri yaitu selalu mengerjakan apa yang menjadi tugas dalam menjalankan suatu tindakan. Dikerjakan dengan tekun dan rajin.
- f. Memiliki cita-cita untuk meraih prestasi.
- g. Selalu bersosialisasi dan berinteraksi antar sesama.

3. Karakteristik individu yang tidak percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang baik, yaitu sebagai berikut.

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mana demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
- b. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih mengurangi kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- f. Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena kelebihan diri sendiri)
- g. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena meniai dirinya tidak mampu
- h. Mempunyai *external locus on control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

4. Gejala tidak percaya diri pada peserta didik

Dikalangan peserta didik, terutama mereka yang duduk di bangku sekolah SMP (Sekolah Menengah Pertama) terdapat berbagai macam perilaku yang merupakan gejala dari rasa tidak percaya diri. Macammacam gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada pada peserta didik yaitu, takut menghadapi ulangan, minder, tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat, grogi saat tampil dikelas, timbul rasa malu yang berlebihan, tumbuhnya sikap pengecut, sering mencontek saat menghadapi tes, mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis, tawuran dan main keroyok.

5. Faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan percaya diri

Para ahli memiliki keyakinan bahwa kepercayaan diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri yaitu :

1. Aspek psikologis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), self image (pandangan terhadap diri sendiri);
2. Aspek teknis yang meliputi keterampilan mengarahkan pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berpikir kreatif.⁷⁴

Faktor-faktor pembentukan rasa percaya diri terdiri dari aspek psikologis dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis sangat erat kaitanya dengan suasana hati atau *mood*, suasana hati merupakan suatu dorongan dari dalam individu untuk memperoses pembentukan percaya diri. Sedangkan aspek teknis yang meliputi keterampilan dapat mengarahkan pikiran individu, jika dalam diri individu memiliki tingkat kemampuan diri yang tinggi maka dorongan dan pengendalian pembentukan rasa percaya diri akan kuat.

⁷⁴ Erman, "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Padang Universitas Negeri Padang ,2009 (66-73)."

6. Proses terbentuknya rasa percaya diri

Terbentuknya rasa percaya diri diawali dengan dibentuknya kepribadian yang baik dimasa perkembangannya. Jika pada masa perkembangan individu mendapat pemahaman diri yang positif maka reaksi yang dihasilkan akan menjadi positif sehingga rasa percaya diri akan terbentuk. Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya :

- a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b) Perkembangan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d) Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.⁷⁵

Dari proses tersebut jika terjadi suatu hambatan atau kekurangan dapat menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri.

7. Fungsi percaya diri

Kepercayaan diri diperlukan sebagai salah satu kunci kesuksesan, kepercayaan diri peserta didik terlihat dari proses kegiatan belajar mengajar dikelas dan prestasi yang dihasilkan. Rasa percaya diri yang rendah pada peserta didik akan menghambat perkembangan prestasi, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tidak cakap dalam hal bersosialisasi. Begitu besar fungsi dan peran kepercayaan diri dalam kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, yang tertanam dengan kuat dalam diri seseorang. Rasa percaya diri juga sangat berhubungan dengan rasa keberanian. Hal itu terkait dengan tingkat yang elemental dan masing-masing merupakan komponen esensial dari kepemimpinan yang kuat. Rasa percaya diri akan menopang kita untuk mengatasi keraguan diri

⁷⁵ Thursan Hakm, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri (Jakarta : Puspa Swara,2015).72-90,".

sendiri, kunci utama kesuksesan seseorang adalah ada tidaknya rasa percaya diri. Berkembangnya rasa percaya diri yang positif adalah sangat penting untuk kebahagiaan dan kesuksesan.⁷⁶ Oleh karena itu peranan percaya diri dalam pendidikan sangat dibutuhkan peserta didik karena peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri. Adapun gambaran akan merasa puas terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai.⁷⁷

B. Pengajuan Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive trainin* terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMP N 2 Bekri Lampung Tengah .

Ho : tidak ada pengaruh bimbingan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMP N 2 Bekri Lampung Tengah.

Ha : ada pengaruh pelaksanaan bimbingan konseling kelompok teknik *assertive training* Terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMP N 2 Bekri Lampung Tengah.

2. Pengajuan Hipotesis.

Hipotesis adalah jawaban sementara yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landaan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul oleh penelitian ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian .

⁷⁶ Iyvane's Gallery, “Peranan Percay Diri Dalam Belajar ,’21 Januari,”.

⁷⁷ Iswidharmajaya, “Satu Hari Menjadi Percaya Diri (Media Komputido .2013).”

DAFTAR PUSTAKA

- Jones, Ricchard Nelson. “Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi (Yogyakarta :Pustaka Belajar ,2011),Hal.473.,” n.d.
- AD., Yahya. “Konspep Perkembangan Kongnitif Perfektif Al-Ghazali Dan Jean Piaget .”Koseling :Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)5,No.2(2018): 97.Https :\\ Doi.Org\10.24042\konv.V5i.3501,” n.d.
- Astuti, Feni. “Efektifitas Tekik Assertive Training Salam Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar.Smp N 29 Semarang ,No 2 (December 29,2020):152,” n.d.
- Ayong Liniawati. “Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual ,’2017,8.,” n.d.
- Corey, Gerald. “Konseling Dan Psikoterapi (Bandung: PT Rafikka Aditama,2005).220.,” n.d.
- Damayanti, Sri. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertve Training Untuk Meningkatkan Percaya Diri ,15.,” n.d.
- Donald R.Hilman and Courtney Knill. “Rapidly Increasing Employet Seacrh Self -Confidence In Unemployed Clientele.’International Journal Of Training Research16.No.3 (2018):32-48.Https :\\doi.Org\10.1080\14480220.2018.1576309.,” n.d.
- Dr.Nufiar, M.Ag. “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri 15,No 2(January 2,2020),Https:Doi.Org\10.24114\konseling.V15i2.16201.,” n.d.
- Elvi Tri Wahyuni et al. “Peranan Konsep Teori Behavioristik B.F.Skinet Terhadap Motivasi Dalam Menghadiri Persekutuan Ibadah ,’Perprint (Open Scince Framework ,December 15,2019),Hhhttps :\\doi.Org\10.31219\osf.Io\kunsh,” n.d.
- Erman, Prayitno dan. “Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok (Padang Universitas Negeri Padang ,2009)66-73.,” n.d.
- Galladding. “Langkah -Langkah Bimbingan Kelompok ,Bandung 25-27(2019),” n.d.
- Gantina Komalasari, DKK. “Teori Dan Teknik Konseling ,” n.d.

- Izzaty, Tri Dewantari dan Rita Eka. "Assertive Training on Discipline of Learning in Junior High School" 6 (2017).
- Jahja, Yudrik. "Psikologi Perkembangan Edisi Kelima", (Jakarta :Kencana ,2015).246.," n.d.
- Lubis, Namora Lumongga. "Memahami Dasar -Dsar Konseling Dalam Teori Praktek (Jakarta Kencana , 2011,Hal 213-216)," n.d.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang, 2004.
- . "Layanan Bimbingan Konseling Dan Kelompok (Dasar Profil)(Jakarta Ghalia Indonesia ,2017)," n.d.
- Purwanta, Edi. "Modifikasi Prilaku (Yogyakarta : Pusat Belajar ,2012),Hal,6.," n.d.
- Purwati, Septri Rahayu. "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA,2013)," n.d., 314.
- Rikas Saputra , Edy Purwanto, and Awalya Awalya. "Konseling Kelompok Teknik Selt Instruction Dan Cognitive Resturing Untuk Mengurangi Prokratinasi Akademik , 'Junal Bimbingan Konseing 6. No 1(2017):84-89.https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/artikl_Download_17443\8796%0Ahttp://journal.unne," n.d.
- Riska Aprilia, Dkk. "Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbinga Kelompok Dengan Teknik Assrtive Training," 2017.
- Rizky Ananda , Muhamad Yulinsyah, Eka Sri Handayani. "Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswabroken Home ,Jakarta "01.No 02 (2021)," n.d.
- Satyawana, Yepta Briadana. "Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Pada Guru BK SmpSekecamatan Banyumas'.(Skripsi Sarjana Bimbingan Dan Konseling Universitas Yogyakarta.Yogyakarta.," n.d.

Widya, Siska. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Kepercayaan Diri , Maksar ,Indonesia : Atlantis Press ,2020,,” n.d.

Zoraida Putri Ayu, Retty Filiani dan Happy Karlina Marjo. “Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2011’.107-12,,” n.d.

