

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK LATIHAN ASERTIF DALAM MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP AL-HUDA
JATIAGUNG, LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

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

Oleh

**RIKA PUSPITA DEWI
NPM : 1911080380**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H/2023M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK LATIHAN ASERTIF DALAM MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP AL-HUDA
JATIAGUNG, LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

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

Oleh

**RIKA PUSPITA DEWI
NPM : 1911080380**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D
Pembimbing II : Dr. Ali Murtadho, M.SI**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H/2023M**

ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan ini dilatarbelakangi oleh sering munculnya permasalahan peserta didik yang kurang percaya diri. Maka dari sinilah peneliti mengadakan penelitian apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan. Percaya diri merupakan sikap positif yang dimiliki oleh individu yang mengaplikasikan dirinya dalam mengembangkan nilai-nilai positif baik terhadap diri sendiri ataupun terhadap situasi dan lingkungan yang dihadapinya untuk menerapkan hal-hal yang diinginkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan metode desain penelitian *pre-eksperiment one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner/angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII B SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan dengan jumlah 30 Peserta didik. Pengambilan sampel dilakukan melalui penyebaran angket percaya diri dan didapat 6 peserta didik dengan percaya diri yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian di Sekolah SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan. Dapat peneliti simpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif terhadap percaya diri peserta didik berpengaruh dan mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian layanan berdasarkan analisis data dan hasil *pretest* menggunakan instrumen berupa kuesioner/angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 406 dengan mean rata-rata sebesar 67,6. Kemudian setelah mendapatkan layanan

konseling kelompok menggunakan teknik latihan asertif, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dan mendapatkan skor sebesar 707 dengan mean rata-rata 117,8. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*, didapat Zhitung dari sampel yang diambil di kelas VIII B sebesar $-2,207^b$ dan nilai *asymp.sig.*(2 tailed) 0,027. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dapat berpengaruh meningkatkan percaya diri peserta didik di sekolah SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Latihan Asertif, Percaya Diri



ABSTRACT

Research on the influence of group counseling services with assertive training techniques in increasing students' self-confidence at Al-Huda Jatiagung Middle School, South Lampung was motivated by the frequent emergence of problems of students lacking self-confidence. So this is where researchers conducted research to see whether there was an effect of group counseling services with assertive training techniques in increasing students' self-confidence at Al-Huda Jatiagung Middle School, South Lampung. Self-confidence is a positive attitude possessed by individuals who apply themselves in developing positive values both towards themselves and towards the situations and environments they face in order to implement the desired things. The aim of this research is to determine the effect of implementing group counseling services with inner assertive training techniques increase the self-confidence of students at Al-Huda Jatiagung Middle School, South Lampung.

The type of research used is quantitative, with a pre-experiment research design method, one group pretest-posttest design. This research uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews, observation and documentation. The population in this study were students in class VIII B of Al-Huda Jatiagung Middle School, South Lampung with a total of thirty students. Sampling was carried out by distributing self-confidence questionnaires and obtained six students with low self-confidence.

Based on the results of research at Al-Huda Jatiagung Middle School, South Lampung. Researchers can conclude that group counseling services with assertive training techniques have an effect on students' self-confidence and change for the better. This has been proven by the results of the pretest and posttest which were carried out before and after providing services based on data analysis and pretest results using instruments in the form of questionnaires, students got a score of 406 with an average mean of 67,6. Then after receiving group counseling services using assertive training

techniques, students were given a posttest using the same instrument and got a score of 707 with an average of 117.8. The test results using the Wilcoxon signed ranks test, obtained Zcount from samples taken in class VIII B of -2.207^b and an asymp.sig.(2 tailed) value of 0,027. It can be concluded that group counseling services with assertive training techniques can have an effect on increasing students' self-confidence at Al-Huda Jatiagung Middle School, South Lampung.

Keywords: Group Counseling, Assertive Training, Self-Confidence



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rika Puspita Dewi

NPM : 1911080380

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Latihan Asertif Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi

Bandar Lampung, 16 November 2023

Penulis



Rika Puspita Dewi
NPM : 1911080380



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

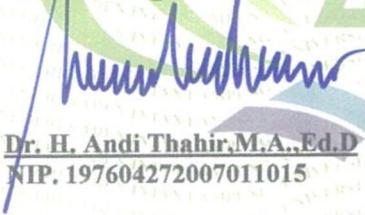
Judul Skripsi : **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Latihan Asertif Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan**

Nama : **Rika Puspita Dewi**
NPM : **1911080380**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

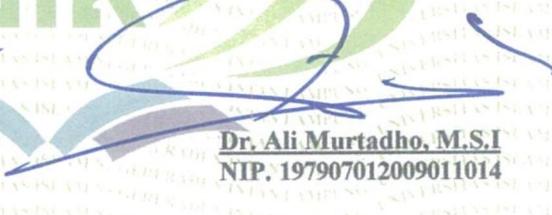
Untuk Di Munaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I



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

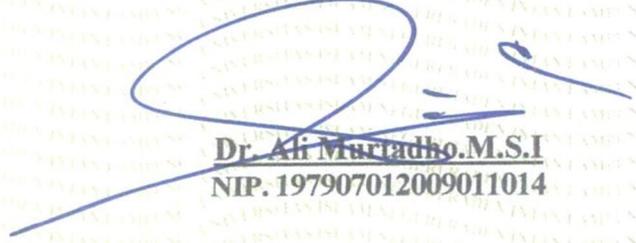
Pembimbing II



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



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



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

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP AL-HUDA JATIAGUNG, LAMPUNG SELATAN**. Disusun oleh: **Rika Puspita Dewi, NPM: 1911080380**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Jumat, 22 Desember 2023**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd** (.....)

Sekretaris : **Deti Elice, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D** (.....)

Penguji Pendamping II : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I** (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

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

NIP. 196408281988032002



MOTTO

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

Dan janganlah engkau (Nabi Muhammad) sedih oleh kata-kata mereka. Sungguh, kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia maha mendengar, maha mengetahui. (Q.S Yunus ayat 65)¹



¹Departemen Agama RI, *Alquran Dan Terjemahannya* (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2007).

PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, Saya persembahkan karya skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta. Bapak Sutrisno dan Ibu Suparminah yang telah memberikan dukungan moral maupun materil serta doa yang tiada henti dipanjatkan untuk keberhasilan dan kesuksesan anaknya, yang membuat saya semangat dan pantang menyerah serta yakin bahwa saya mampu dan bisa menyelesaikan pendidikan S1 dan memperoleh gelar S.Pd di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Kakak-kakakku Arief Laksono, S.Pd, Galih Prayogi, S.Pd dan mba-mbakku Septina Ningsih, S.Pt, Meta Ahyani, S.Pd. Serta keponakan-keponakanku yang manis Faiza Oktadina, Alvaro Atallah Abrisam, Kimi Aura Lembayung dan Ilyasha Kalandra Abrisam. Yang selalu menyayangi, memberikan nasihat, kasih sayang, serta menjadi tempat untuk bercerita tentang lika-liku perkuliahan, terimakasih telah sabar membimbing dalam meraih gelar sarjana. Semoga kita semua kelak akan menjadi anak-anak yang dapat membanggakan dan membahagiakan kedua orang tua kita dan tetap menjadi pribadi yang rendah hati.
3. Teruntuk diriku sendiri, terimakasih telah berjuang melawan rasa takut serta rasa malas dan selalu sadar bahwa ada banyak orang yang menunggu waktu wisuda tiba. Tanpa disadari musuh terbesar dalam mengerjakan skripsi ini adalah diri sendiri. Semakin lama menenggelamkan diri didalam rasa takut yang padahal belum dihadapi dan bermalas-malasan menunda mengerjakan skripsi, maka semakin lama pula toga itu akan dikenakan. Semoga diriku selalu kuat untuk menata masa depan karena didepan sana masih banyak rintangan yang akan dihadapi.
4. Seluruh keluarga besar serta teman-teman seperjuangan dan seangkatan jurusan BKPI tahun 2019 khususnya kelas D, lalu teman-teman KKN-DR dan PPL, terimakasih telah memberi nasihat serta motivasi dan banyak membantu kepadaku selama ini.
5. Almamater UIN Raden Intan Lampung tercinta.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Rika Puspita Dewi. Lahir pada tanggal 14 Juni 2001. Di Katibung Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan. Merupakan putri bungsu dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sutrisno dan Ibu Suparminah. Dua saudara yang lain yakni kakak laki-laki bernama Arief Laksono, S.Pd dan Galih Prayogi, S.Pd, penulis saat ini tinggal di alamat Dusun IV Sidodadi II Desa Jatimulyo, Kecamatan Jatiagung, Kabupaten Lampung Selatan.

Jenjang pendidikan yang ditempuh penulis dimulai pada tahun 2006, Masuk ke TK Dharma Wanita lalu ditahun 2007 masuk ke jenjang Sekolah Dasar Negeri 3 Jatimulyo yang ditempuh selama 6 tahun dan lulus pada tahun 2013, setelah itu pada tahun yang sama 2013 dilanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jatiagung, yang ditempuh selama 3 tahun dan lulus ditahun 2016. Kemudian pada tahun 2016 dilanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Kejuruan Al-Huda, mengambil jurusan Farmasi yang ditempuh selama 3 tahun dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Kemudian pada tahun 2022, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Di Desa Jatimulyo, Kecamatan Jatiagung, Kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Bandar Lampung. Banyak sekali pengalaman berharga yang didapatkan oleh penulis selama melaksanakan KKN dan PPL. Penulis berharap semoga ilmu dan pengetahuan yang sudah didapat selama perkuliahan tidak akan pudar dan ilmu serta pengetahuan yang baru dapat diperoleh dari pengalaman-pengalaman yang akan datang dikemudian hari.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu tarbiyah dan keguruan jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam universitas islam negeri raden intan lampung.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga terselesainya skripsi ini, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak dan Ibu :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung berserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.SI selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Sekaligus selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal penyusunan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing I. Yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal penyusunan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu, saran dan bimbingannya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Edi Susanto, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan. Yang telah memberikan izin serta fasilitas yang ada untuk melaksanakan penelitian disekolah tersebut.
7. Mella Andini, S.Sos selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan. Yang telah banyak membantu serta memberi arahan dalam kegiatan selama penelitian.
8. Teman-teman BKPI angkatan 2019 kelas D, teman KKN-DR dan PPL. Yang telah membantu dan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah berjasa membantu penyelesaian penulisan skripsi ini.

Dengan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak tersebut penulis mengucapkan terimakasih, semoga semua kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan, dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya bagi hamba-hambanya yang telah mempersembahkan yang baik kepada semuanya. Akhirnya, dengan rasa yang mendalam penulis memohon Ridho serta berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Aamiin, Aamiin ya Rabbal'alamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandar Lampung, 16 November 2023
Penulis

Rika Puspita Dewi
NPM : 1911080380

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
HALAMAN PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	14
H. Sistematika Penulisan	25
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Teori Yang Digunakan	27
1. Layanan Konseling Kelompok	27
2. Teknik Latihan Asertif	39
3. Percaya Diri	48
B. Pengajuan Hipotesis	60

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	63
B. Jenis dan Pendekatan penelitian	63
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	64
D. Definisi Operasional Variabel	70
E. Instrumen Penelitian.....	74
F. Validitas dan Reliabilitas Data	76
G. Uji Prasyarat Data	79
H. Uji Hipotesis.....	79

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

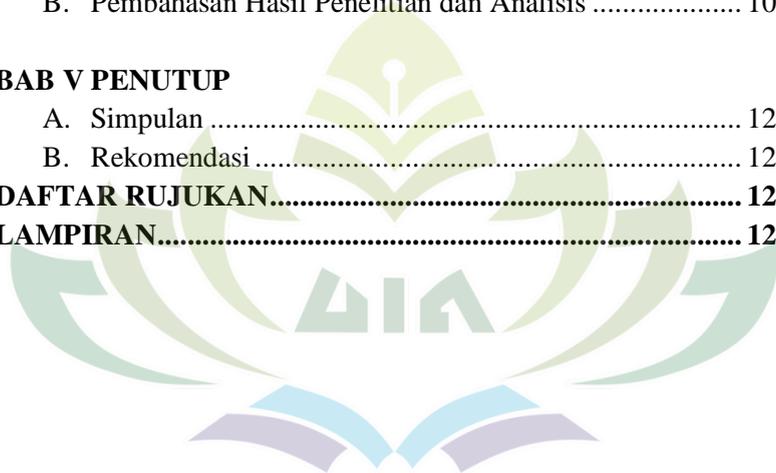
A. Deskripsi Data	81
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	109

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	121
B. Rekomendasi	122

DAFTAR RUJUKAN.....	123
----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	127
----------------------	------------



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1	Data Masalah Rendah Percaya Diri Peserta Didik.....	7
Tabel 1.2	Persamaan dan Perbedaan Kajian Terdahulu yang Relevan.....	21
Tabel 2.1	Langkah-Langkah Strategi Latihan Asertif.....	44
Tabel 3.1	Alternatif Jawaban.....	66
Tabel 3.2	Kriteria Percaya Diri Peserta Didik	68
Tabel 3.3	Definisi Operasional.....	70
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Lembar Angket Percaya Diri.....	75
Tabel 3.5	Uji Validitas	76
Tabel 3.6	Hasil Validitas	77
Tabel 3.7	Uji Reliabilitas.....	78
Tabel 4.1	Data Peserta Didik Yang Menjadi Sampel Penelitian.....	82
Tabel 4.2	Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik Kelas VIII B.....	83
Tabel 4.3	Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling kelompok teknik latihan asertif	84
Tabel 4.4	Permasalahan Anggota Kelompok.....	87
Tabel 4.5	Perubahan Anggota Kelompok Sesudah Mengikuti Konseling Kelompok.....	104
Tabel 4.6	Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik Kelas VIII B	107
Tabel 4.7	Hasil <i>Pretest, Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Peserta Didik Kelas VIII B	108
Tabel 4.8	Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	110
Tabel 4.9	<i>Test Statistic</i>	111

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1 Pola <i>One Group pretest-posttest design</i>	64
Gambar 3.2 Variabel Dependen Penelitian.....	74
Gambar 4.1 Gambaran Hasil <i>Pretest, Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Peserta Didik Kelas VIII B.....	109



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

Lampiran 2 Angket Percaya Diri

Lampiran 3 Surat Keterangan Adopsi Instrumen

Lampiran 4 Hasil Jawaban *Pretest* dan *Posttest* Yang Dijadikan Sampel

Lampiran 5 Hasil Jawaban *Pretest* Keseluruhan Kelas VIII B

Lampiran 6 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 8 Dokumentasi

Lampiran 9 Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memperjelas pokok bahasan pada skripsi ini, maka dipandang perlu memberikan makna terhadap kata-kata penting yang terkandung di dalam judul **“Pengaruh Layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan”**. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini yaitu, sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut KBBI adalah daya yang ada atau timbul sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Menurut Surakhmad, pengaruh adalah kekuatan yang timbul dari orang atau benda dan juga gejala dalam yang bisa memberikan perubahan terhadap apa yang ada di sekelilingnya.¹

Oleh karena itu yang dimaksud dengan kata “pengaruh” dalam penelitian atau skripsi ini adalah suatu akibat yang timbul dari sesuatu, bisa dari benda maupun orang. Hal tersebut dapat berdampak terhadap suatu hal, bisa positif dan bisa juga negatif.

2. Layanan Konseling Kelompok yaitu sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.²

Oleh karena itu yang dimaksud dengan kata “layanan konseling kelompok” dalam penelitian atau skripsi ini adalah

¹Mingseli, “11 Pengertian Pengaruh Menurut Para Ahli,” mingseli.id , October 2020, <http://www.mingseli.id/2020/10/pengertian-pengaruh-menurut-para-ahli.html?m=1>.

²Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok* (Bandung : Mujahid Press, 2016).

merupakan suatu layanan yang dipilih peneliti dalam melaksanakan penelitian

3. Teknik Latihan Asertif adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengajarkan individu mengenai cara mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka dan langsung. Hal ini penting karena seorang individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya secara terbuka.³

Selanjutnya yang dimaksud dengan “teknik latihan asertif” dalam skripsi ini adalah peneliti menggunakan teknik latihan asertif karena dinilai efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti percaya diri dan individu mampu mengekspresikan perasaan dan keterampilan berkomunikasi secara terbuka kepada orang lain.

4. Meningkatkan percaya diri, meningkatkan menurut ahli psikologi merupakan suatu proses yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas diri seseorang dengan cara meningkatkan kemampuan, pengetahuan dan keterampilan seseorang. Menurut ahli psikologi Sigmund Freud, percaya diri adalah satu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu.⁴

Oleh karena itu, yang dimaksud dengan “meningkatkan percaya diri” dalam penelitian ini adalah suatu proses yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas diri salah satunya dalam penelitian ini adalah dengan cara meningkatkan rasa sugesti yang berkembang sehingga merasa yakin dalam berbuat dan memilih sesuatu.

5. Peserta Didik adalah individu yang memiliki potensi untuk berkembang dan mereka berusaha mengembangkan

³Arga Satrio Prabowo and Asni, “LATIHAN ASERTIF: SEBUAH INTERVENSI YANG EFEKTIF” 7, no. 1 (2018): 116–20, <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/insight.071.10>.

⁴Aya Mamlua’ah, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139,” *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 01 Nomor 01 (July 2019): 30–39.

potensinya itu melalui proses pendidikan pada jalur dan jenis pendidikan tertentu.⁵

Yang dimaksud dengan peserta didik dalam skripsi ini adalah peserta didik kelas VIII B yang ada di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

6. SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan adalah lembaga pendidikan yang berlokasi di jl. Pesantren Al-Huda Jatiagung, Jatimulyo, Kec. Jatiagung, Kab. Lampung Selatan, Prov. Lampung dan merupakan sekolah swasta terfavorit di Lampung Selatan dengan mengedepankan mutu pendidikan yang islami dan berbasis IPTEK.

Berdasarkan pemaparan pengertian diatas, maka maksud dari judul skripsi ini adalah peneliti melaksanakan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk melihat pengaruhnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di sekolah SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

B. Latar Belakang Masalah

Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut pendidikan. Sebagai salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan, peserta didik sering disebut sebagai *“raw material”* (Bahan Mentah). Berdasarkan hal ini peserta didik adalah individu yang memiliki karakteristik yang sedang berkembang, artinya peserta didik tengah mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya secara wajar, baik yang ditunjukkan kepada diri sendiri maupun yang diarahkan pada penyesuaian dengan lingkungannya.⁶

⁵M Ramli, “Hakikat Pendidik Dan Peserta Didik,” *Tarbiyah Islamiyah* 5, no. 1 (2015): 61–85, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>.

⁶Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016).

Peserta didik merupakan remaja yang sedang mengalami masa mencari jati diri yang berkeinginan untuk bisa bergabung didalam kelompoknya, dengan cara bergaul dan berinteraksi dengan orang lain dilingkungan sekitarnya maupun disekolah, tetapi terkadang remaja mengalami masalah dalam interaksi tersebut, salah satunya adalah masalah dalam percaya diri yang rendah.

Peserta didik yang rendah percaya diri dapat berpengaruh terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, yang mengakibatkan peserta didik dapat dikatakan sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan di sekitar lingkungan sekolah.⁷ Pada proses penyesuaian diri, terkadang banyak menimbulkan masalah terutama bagi remaja itu sendiri. Jika remaja itu berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya dan tanpa menimbulkan gangguan atau kerugian bagi lingkungannya, hal ini di sebut “well adjusted” (penyesuaian yang baik) dan sebaliknya jika individu gagal dalam proses penyesuaian diri tersebut, disebut “maladjusted” (salah suai).

Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah yang disebabkan rangsangan dari luar. Selain itu rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri. Menurut Hakim, Peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Jadi orang yang percaya diri

⁷Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi, “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 1 (May 2018): 23–34.

memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.⁸

Rasa percaya diri dapat ditumbuhkan melalui ma'rifatun nafsi, yaitu sikap untuk mengenal diri sendiri. Seorang Muslim yang percaya diri hendaknya tidak berputus asa, senantiasa berikhtiar, dan selalu mengharapkan rahmat Allah SWT. Menurut Aya Mamlu'ah dalam jurnalnya yang berjudul Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 139,⁹ dijelaskan bahwa rasa percaya diri sejatinya dapat membawa manusia pada jalan kebenaran. Ayat yang berhubungan dengan sifat percaya diri, berikut ini merupakan firman Allah SWT:¹⁰

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali Imran : 139).

Ayat di atas dapat dikategorikan sebagai ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya serta memiliki keyakinan yang kuat dan ayat di atas merupakan ayat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Ma'rifatun-nafsi atau mengenal diri sendiri terkenal dengan ungkapan "barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya", Dapat disejajarkan dengan konsep diri, *self concept* yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri.

Khusnudzon atau prasangka yang baik juga dapat disejajarkan dengan berpikir positif. Kata-kata yang terus beriringan dalam al-Qur'an yaitu iman dan amal, merupakan penegasan dari harus

⁸Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual,” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* Volume 2 (July 2016): 182–89.

⁹Aya Mamlu'ah, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139.”

¹⁰RI, *Alquran Dan Terjemahannya*.

adanya keyakinan dan tindakan. Untuk menyikapi semua tindakan-tindakan dan hasil yang diperoleh atas semua usaha, Islam memberikan konsep lain seperti tawakal, syukur dan muhasabah yang harus diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Akumulasi konsep-konsep tersebut jika diteliti secara berkesinambungan akan menimbulkan dan mengisyaratkan adanya konsep percaya diri yang terungkap dalam al-Qur'an. Dari ayat di tersebut nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah.

Terdapat indikator positif percaya diri menurut Fatimah yang memaparkan ciri-ciri peserta didik memiliki percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah :¹¹ 1) Percaya akan kemampuan diri; 2) Tidak bersikap konformis demi diterima orang lain; 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, menjadi diri sendiri; 4) Mempunyai pengendalian diri yang baik (emosi yang stabil); 5) Memiliki *internal locus of control*; 6) memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan; 7) Memiliki harapan yang realistik, supaya jika tidak terwujud maka akan tetap melihat sisi positifnya. Sedangkan Sugiarto mengemukakan bahwa terdapat indikator negatif yang menunjukkan ciri-ciri peserta didik kurang percaya diri, yaitu : 1) Sering menghindari kontak mata kearah lain; 2) Tidak dapat mengontrol dan mengelola emosi dengan baik; 3) Hanya memberi respons mengangguk untuk kegiatan-kegiatan dikelas maupun diluar kelas; 4) Tidak memiliki keinginan untuk meminta pertolongan atau bertanya kepada orang lain yang belum dikenal; 5) Mengalami demam panggung di saat-saat tertentu; 6) Mengalami kesulitan dalam berbaur dengan lingkungan baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan dengan melakukan penyebaran instrumen berupa kuesioner/angket, terdapat 6 peserta didik

¹¹Amandha Unzilla Deni and Ifdil, "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri," *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia* 2 Nomor 2 (October 2016): 43-52.

dengan percaya diri yang rendah, adapun keenam peserta didik tersebut sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data Masalah Rendah Percaya Diri Peserta Didik

No	Inisial peserta didik	Aspek					Persentase	Keterangan
		Yakin Pada diri	Rasa aman	Mandiri	Optimis	Ambisi normal		
1	ARI (L)	√	√	√	√	√	44%	Rendah
2	FRP (L)	√	√	√	√	√	43%	Rendah
3	WP (L)	√	√	√	√	√	47%	Rendah
4	YAP (L)	√	√	√	√	√	46%	Rendah
5	KRP (L)	√	√	√	√	√	45%	Rendah
6	NPS (P)	√	√	√	√	√	45%	Rendah

Sumber : Data hasil angket percaya diri peserta didik SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan. Dari jumlah 30 diperoleh 6 peserta didik dikelas VIII B yang memiliki percaya diri rendah. Pada tanggal 11 Oktober 2023

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK SMP Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan, pada tanggal 11 Oktober 2023 dengan Ibu Mella Andini, S.Sos, dikatakan bahwa:

“Untuk percaya diri ada beberapa anak ya yang kurang, kalau menurut saya ya mba karena saya sudah mengajar lebih dari dua tahun anak-anak ngga percaya diri pertama karena insecure sama dirinya, kadangan masih pake masker walaupun didalam kelas, maju kedepan ngga berani, tunjuk tangan ngga berani karena takut, terus minder, dsb.”¹²

Dengan adanya hal ini maka upaya yang akan dilakukan adalah melaksanakan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif yang diharapkan dapat meningkatkan

¹² Hasil wawancara dengan guru BK SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan

percaya diri peserta didik yang dalam hal ini menjadi inti permasalahan. Thursah Hakim menyatakan sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak memiliki percaya diri yaitu didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting dan penuh tantangan selalu dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu.¹³

Kumalasari menyatakan peserta didik yang kurang percaya diri berimbas kepada akademik di sekolah dan kurang dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan percaya diri yaitu dengan diadakannya pelatihan asertif, desensitisasi sistematis, terapi implosif, pengkodisian aversi.¹⁴ Dalam penelitiannya Rian Andi Pratama juga menjelaskan pelatihan asertif itu sendiri sebenarnya merupakan teknik untuk meningkatkan perilaku asertif, namun apabila dipahami lebih lanjut pelatihan asertif dapat juga digunakan untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.¹⁵

Latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Houston mengemukakan bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.¹⁶ Latihan asertif dapat dilakukan oleh peserta didik yang memiliki rendahnya percaya diri karena dapat membuat

¹³Rian Andi Pratama, "Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 1 Tahun Ke-4*, 2015.

¹⁴Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir". *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, " *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14 No 1 (June 2017): 15–24.

¹⁵Rian Andi Pratama, "Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014."

¹⁶Mochammad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta Barat : Akademia permata, 2013).

peserta didik menjadi berperilaku asertif dalam interaksinya dengan orang lain. Kahn menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/ kepentingan pribadi. Dikatakannya, orang yang bertindak dengan tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresi jika menghadapi tantangan.¹⁷

Prinsip dalam pelatihan asertivitas adalah dapat membuat individu mampu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur serta terbuka, teknik-teknik latihan asertif yang digunakan untuk meningkatkan percaya diri sangat efektif. Salah satu indikator individu yang kurang percaya diri ialah tidak berani untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur serta terbuka.¹⁸ Sejalan dengan corey yang meyakini teknik untuk meningkatkan percaya diri adalah latihan asertif. Pelatihan asertivitas memiliki asumsi bahwa setiap individu memiliki hak yang sama untuk menyampaikan pendapat, perasaan, atau hal yang diyakini tanpa ada keraguan dengan memperhatikan hak-hak orang lain.¹⁹

Peserta didik hendaknya memiliki percaya diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Percaya diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia khususnya individu yang beranjak remaja. Dengan percaya diri, peserta didik akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan yang lain. Dengan itu tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai. Percaya diri juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan.²⁰

Sementara itu, Tohirin menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok

¹⁷Nursalim.

¹⁸Amien Wikhayah and Sri Muliati Abdullah, "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai," *Insight : Jurnal Ilmiah Psikologi* 23 No.2 (August 2021): 186–94.

¹⁹Amien Wikhayah and Sri Muliati Abdullah.

²⁰Rian Andi Pratama, "Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014."

dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan.²¹ Layanan konseling kelompok terfokus pada pemberian layanan tentang pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan, yaitu terkenalnya perasaan, pikiran wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi, dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.²²

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dinilai efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Layanan konseling kelompok mempunyai peran penting dalam upaya menangani peserta didik rendah percaya diri. Peranannya adalah membantu peserta didik agar dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain, mengatasi rasa minder, dapat bersosialisasi dengan baik, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik kelebihan maupun kelemahannya sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan orang lain, dan dapat meningkatkan rasa percaya dirinya serta membuatnya mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.²³

Melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik dalam penelitian ini penting agar peserta didik dapat lebih percaya

²¹Henni Syafriana; Abdillah Nasution, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya* (Medan : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019).

²²Folastri and Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*.

²³Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training."

diri, lebih aktif dalam sosialisasi dan kecakapan interaksi di lingkungan maupun disekolah, dengan memanfaatkan suasana didalam konseling kelompok yang mempunyai unsur teraupetik, adapun menurut Erle M. Ohlsen yaitu interaksi dalam kelompok konseling mengandung banyak unsur teraupetik yang efektif apabila anggota kelompok memandang bahwa kelompoknya menarik, merasa diterima oleh kelompoknya, menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang mereka harapkan dari orang lain, mereka sungguh-sungguh terlibat, merasa aman sehingga mudah membuka diri, menerima tanggung jawab perannya dalam kelompok, bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama, menghayati partisipasi sebagai bermakna bagi dirinya, berkomunikasi sesuai isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain, bersedia menerima umpan balik dari orang lain sehingga lebih mengerti akan kekuatan dan kelemahannya, mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri sehingga mau berubah dan menghadapi tegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri, dan bersedia menaati norma praktis tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok.²⁴

Dengan begitu peserta didik dapat belajar aktif, melalui partisipasi dalam setiap kegiatan pembelajaran akan terlatih dan terbentuk kompetensi kemampuan peserta didik dalam melakukan sesuatu yang positif, yang pada akhirnya akan membentuk keterampilan sebagai bekal hidupnya. Peran guru disini juga penting karena sebagai seorang guru harus mampu memperhatikan karakteristik terhadap peserta didiknya dan guru harus mampu mengubah peserta didik yang awalnya negatif dapat berubah menjadi positif. Anak yang tidak percaya diri, jika ditanya hanya diam dan tidak pernah mau bertanya meskipun sebenarnya belum memahami apa yang disampaikan guru. Hal tersebut harus benar-benar lebih diperhatikan, Karena peserta didik yang semacam itu akan sulit diajak berkembang. Karena peserta didik disekolah merupakan tanggung jawab seorang guru,

²⁴Nasution, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya.*

dimana guru harus selalu siap menampung berbagai masalah yang dihadapi siswa. Maka dari itu guru memiliki peran dalam mengubah peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah menjadi lebih percaya diri di dalam kelas maupun diluar kelas dan harus lebih diperhatikan dengan tujuan agar anak tersebut dapat lebih aktif dan mampu diajak maju. Dari nama-nama peserta didik yang bermasalah diatas maka akan dilakukan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif yang akan dilihat pengaruhnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik yang dibatasi pada kelas VIII B.

Oleh karena itu, peneliti mengambil judul pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik disekolah SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang masalah penelitian, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi. Yaitu:

- a. Terdapat 6 peserta didik yang memiliki permasalahan mengenai percaya diri yang rendah
- b. Peserta didik yang memiliki masalah kurangnya percaya diri belum memenuhi indikator positif percaya diri yang proporsional
- c. Peserta didik mengalami kecemasan ketika tampil didepan kelas, tidak memiliki keberanian untuk bertanya dan cenderung kurang mampu mengemukakan pendapat.
- d. Belum adanya layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK untuk meningkatkan percaya diri peserta didik

2. Batasan masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, guna membatasi masalah supaya tidak melebar, penulis membatasi penelitian ini pada masalah yang dikaji dalam ruang lingkup terkait pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam menumbuhkan serta meningkatkan percaya diri.

2. Praktis

Dilihat dari manfaat praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

a. Peserta Didik

Diharapkan dapat meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik latihan asertif dan dapat lebih aktif dalam meningkatkan komunikasi, berperilaku asertif dan prestasi di sekolah.

b. Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik latihan asertif.

c. Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru pembimbing dalam penggunaan teknik latihan asertif disekolah terkait dengan percaya diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan teknik yang tepat terhadap peserta didik yang memiliki percaya diri rendah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian yang relevan. Adapun beberapa hasil yang dijadikan sebagai bahan acuan yaitu:

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amien Wikhayah dan Sri Muliati Abdullah yaitu yang berjudul “Pengaruh pelatihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai”.²⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap percaya diri pada remaja dengan orang tua bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat percaya diri remaja kelompok yang mendapatkan pelatihan asertivitas (kelompok eksperimen)

²⁵Amien Wikhayah and Sri Muliati Abdullah, “Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai.”

dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (kelompok kontrol), dan adanya perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas. Hasil penelitian berdasarkan uji *man whitney-U* didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh pelatihan asertivitas terhadap percaya diri antara (kelompok eksperimen) yang mendapat pelatihan asertivitas, dengan (kelompok kontrol) yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas, dengan nilai $Z -3.976$ dan *Asymp sig* 0,000 ($p < 0,05$). Kemudian berdasarkan hasil uji *wilcoxon rank test*, didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan skor percaya diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas, dengan nilai $Z -2.940$, dan nilai *Asymp sig* 0,003 ($p < 0,05$)

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rian Andi Pratama yaitu yang berjudul “Peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja tahun pelajaran 2013/2014”.²⁶

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja melalui metode pelatihan asertif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala percaya diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis dekriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pelatihan asertif dapat meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja. Peningkatan ini dapat dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata percaya diri siswa 95,69 dan *post-test* dengan skor rata-rata percaya diri siswa 106,33. Peningkatan skor percaya diri siswa dari *pre-test* yaitu sebesar 10,64.

²⁶Rian Andi Pratama, “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014.”

3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Munah Widiawati yaitu yang berjudul “Upaya meningkatkan kepercayaan diri dengan pelatihan asertif pada siswa kelas X IPS.2 SMA Negeri Cikarang Utara tahun pelajaran 2018-2019”.²⁷

Meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran dengan menggunakan teknik latihan asertif pada siswa. Masalah penelitian ini adalah percaya diri siswa dalam pembelajaran rendah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah teknik latihan asertif dapat meningkatkan percaya diri dalam pembelajaran siswa?”. Tujuan penelitian untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam pembelajaran siswa dengan menggunakan teknik latihan asertif. Metode yang digunakan yaitu quasi eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki percaya diri siswa dalam pembelajaran rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri siswa dalam pembelajaran dapat ditingkatkan melalui teknik latihan asertif menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil analisis data *post-test* diperoleh $Z_{hitung} = -2,201 < Z_{tabel} 0,05 = 1,645$. Dengan demikian, H_a diterima, artinya bahwa percaya diri siswa dalam pembelajaran siswa kelas X dapat ditingkatkan menggunakan teknik latihan asertif di SMA Negeri 3 Cikarang Utara tahun pelajaran 2018-2019

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Meilanny Budiarti Santoso dan Putri Saeza Ramadhini yaitu yang berjudul “*Assertveness training* untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana remaja”.²⁸

Perkembangan diri anak untuk melewati masa remaja akan dipengaruhi oleh interaksi sosial dirinya dengan

²⁷Munah Widiawati, “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas X IPS.2 SMA Negeri Cikarang Utara Tahun Pelajaran 2018-2019,” *Jurnal UNISAedu* 5 No.5 (November 2022): 37–45.

²⁸Meilanny Budiarti Santoso and Putri Saeza Ramadhini, “Assertveness Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja,” *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* 6 No : 2 (July 2019): 123–80.

lingkungan fisik dan sosial di sekitarnya. Dalam hal ini, anak akan menghadapi situasi lingkungan fisik dan sosial yang baru di Lembaga Pembinaan Khusus Anak dan kehidupan bermasyarakat dengan situasi dan kondisi yang berbeda terhadap dirinya selepas keluar dari Lembaga Pembinaan Khusus Anak. Dalam situasi demikian, remaja membutuhkan pendampingan untuk membantu mereka agar dapat tetap percaya diri dan dapat berkomunikasi dengan baik terutama di hadapan umum. Metode yang digunakan dalam melakukan kegiatan latihan asertivitas ini adalah dengan menggunakan metodologi pelatihan dragogi. Hasil yang diperoleh dengan dilakukannya latihan asertivitas dan proses pendampingan terhadap klien adalah bahwa klien telah mampu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal, tanpa perasaan takut, cemas, dan khawatir. Klien juga mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, terus terang sebagaimana mestinya.

5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suwito yaitu yang berjudul “Meningkatkan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIII A semester ganjil SMP Negeri 4 Comal tahun pelajaran 2020/2021”.²⁹

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya sikap kemandirian siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 pelatihan asertif. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Desain Penelitian Tindakan Kelas dalam penelitian ini dapat digambarkan desain penelitian tindakan model Kemmis dan McTaggart sebagai berikut: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Comal. Penelitian telah dilaksanakan pada semester ganjil, yaitu pada bulan Agustus sampai dengan

²⁹Suwito, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII A Semester Ganjil SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021,” *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia* 2 Nomor 4 (April 2022): 550–62.

bulan September 2020. Subjek penelitian itu adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 31 siswa terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai kriteria baik atau nilai percaya diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal sudah meningkat, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama, maka akan dilanjutkan ke siklus kedua. Berdasarkan hasil *pretest* dapat dikategorisasikan siswa yang memiliki percaya diri rendah berjumlah 8 siswa, percaya diri sedang berjumlah 17, dan 6 siswa yang berkepercayaan diri tinggi. Kemudian skor percaya diri hasil rata-rata *pre-test* yaitu 92.6 dan masuk dalam kategori percaya diri sedang. Sedangkan berdasarkan hasil *posttest* dapat dikategorisasikan siswa yang memiliki percaya diri rendah tidak ada, yang memiliki percaya diri sedang berjumlah 8 dan 23 siswa yang memiliki percaya diri tinggi, dan skor percaya diri hasil rata-rata *post test* yaitu 103 dan masuk dalam kategori percaya diri tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian siswa dapat meningkat melalui pelatihan asertif.

6. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Retno Soedjatmijati yaitu yang berjudul “Peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas x bisnis daring dan pemasaran (BDP) 1 di SMK Negeri 1 Panji Situbondo”.³⁰

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa melalui metode pelatihan asertif pada siswa SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo Jawa Timur tahun pelajaran 2017/2018 dengan subjek penelitian berjumlah 36 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dan observasi. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri dan pedoman observasi. Reliabilitas skala berpikir kreatif sebesar 0,741 artinya memiliki reliabilitas yang cukup tinggi. Hasil penelitian

³⁰Retno Soedjatmijati, “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas x Bisnis Daring Dan Pemasaran (BDP) 1 Di SMK Negeri 1 Panji Situbondo,” *Jurnal Ilmiah Pro Guru* 5 Nomor 2 (April 2019).

menunjukkan bahwa: (1) Kondisi awal percaya diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo secara individu tergolong rendah. Kondisi ini dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata percaya diri siswa 95,69 dan dikategorisasikan dalam percaya diri sedang. (2) Dalam penelitian ini diterapkan metode pelatihan asertif dalam satu siklus yang meliputi empat kegiatan melalui ceramah, studi kasus, diskusi kelompok, roleplaying, modeling, dan pengisian lembar kerja yang menyebabkan tingkat percaya diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo meningkat. Peningkatan percaya diri siswa dibuktikan dari hasil *post-test* skor percaya diri rata-rata sebesar 106,33 dan dikategorisasikan dalam percaya diri tinggi. Peningkatan skor percaya diri siswa dari *pre-test* ke *posttest* yaitu sebesar 10,64. (3) Observasi pada saat pemberian tindakan untuk peningkatan percaya diri menunjukkan antusiasme tinggi dalam metode pelatihan asertif dari kegiatan I, II, III, dan IV.

7. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Badrul Kamil, Mega Aria Monica, dan A. Busthomi Maghrobi yaitu yang berjudul “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training*”.³¹

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian True Eksperimental Design jenis *pretest-posttest control group design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, metode kuisioner, wawancara, dan dokumentasi teknik pendukung. Hasil

³¹Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi, “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training*.”

analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik di sekolah sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan terhadap rasa percaya diri. Hal ini ditunjukkan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t (t-test), dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dalam kelompok eksperimen $t \text{ hitung} = 36.701 > t_{\text{tabel}} 0.05 = 2.228$, $df = n-1=10$ dengan $p \text{ value} < t_{\text{tabel}} (0.000 < 0.0005)$, maka H_0 “Konseling Kelompok Tehnik Latihan Asertif tidak efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik ditolak dan H_a “Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik diterima.

8. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rina Aristiani yaitu yang berjudul “Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual”.³²

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar. Latar belakang penelitian adalah pelaksanaan layanan informasi masih belum optimal karena belum menggunakan media yang tepat.

³²Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual.”

TABEL 1.2
Persamaan dan Perbedaan Kajian Penelitian Terdahulu
Yang Relevan

No	Persamaan	Perbedaan
1	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. • Sama-sama mengangkat masalah percaya diri peserta didik dengan pelatihan asertif. • Sama-sama menggunakan uji <i>wilcoxon</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian <i>pretest-posttest</i> kontrol group design dengan membuat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan peneliti menggunakan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>. • Subjek pada penelitian terdahulu yaitu peserta didik SMA sedangkan peneliti peserta didik SMP. • Penelitian terdahulu memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap percaya diri pada remaja dengan orangtua bercerai. Sedangkan peneliti memiliki tujuan meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama dalam penelitian menggunakan <i>pretest-</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian tindakan kelas, sedangkan peneliti

	<p><i>posttest design.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif. • Sama-sama memilih subjek peserta didik SMP 	<p>menggunakan metode pendekatan kuantitatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam menganalisis data menggunakan deskriptif kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan uji <i>wilcoxonsigned rank test.</i>
3	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama menggunakan uji <i>wilcoxon.</i> • Sama-sama melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu memiliki tujuan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dalam pembelajaran, sedangkan peneliti memiliki tujuan hanya meningkatkan percaya diri peserta didik secara umum. • Peneliti terdahulu menggunakan layanan Bimbingan Pribadi-Sosial, sedangkan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok. • Penelitian terdahulu menggunakan desain <i>quasi eksperimental</i>, sedangkan peneliti menggunakan desain <i>pre-eksperimental.</i> • Subjek pada penelitian terdahulu yaitu peserta

		didik SMA sedangkan peneliti peserta didik SMP
4	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama melakukan penelitian dengan masalah meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu menggunakan metodologi pelatihan andragogi, sedangkan peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. • Peneliti terdahulu memilih objek di lembaga pembinaan khusus anak sedangkan peneliti di sekolah.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif. • Sama-sama memilih subjek peserta didik SMP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. • Penelitian terdahulu menganalisis data dengan deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif, sedangkan peneliti menganalisis dengan uji <i>wilcoxon</i>
6	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama melakukan penelitian dengan masalah meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian tindakan kelas, sedangkan peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. • Subjek pada penelitian

		terdahulu yaitu peserta didik SMK sedangkan peneliti peserta didik SMP.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok dalam memberikan perlakuan. Tujuan penelitian sama-sama meningkatkan percaya diri peserta didik melalui pelatihan asertif. • Sama-sama memilih subjek peserta didik SMP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian <i>True Eksperimental Design</i> jenis <i>pretest-posttest control group design</i>, sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian <i>pre-eksperimental</i> jenis <i>One Group Pretest-Posttest</i>.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama melakukan penelitian dengan masalah meningkatkan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian terdahulu menggunakan layanan informasi berbantuan audiovisual dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, sedangkan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. • Subjek pada penelitian terdahulu yaitu peserta didik SMA sedangkan peneliti peserta didik SMP.

H. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini peneliti menjabarkan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Landasan teori memuat secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan peneliti sebagai literature dalam penyusunan penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Didalam Metode penelitian terdapat waktu dan tempat penelitian. Jenis dan pendekatan penelitian. Populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data. Definisi operasional variabel. Instrument penelitian. Validitas dan reliabilitas instrumen. Teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN BAHASAN

Didalam bab ini dipaparkan deskripsi data serta pembahasan hasil penelitian dan analisis.

BAB V PENUTUP

Pada bab akhir skripsi ini, berisikan penjelasan simpulan dan rekomendasi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori Yang Digunakan

1. Layanan Konseling Kelompok
 - a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada siswa dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.³³ Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa siswa yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut W.S. Wingkel, konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil.³⁴

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan dimana saja didalam ruangan ataupun diluar ruangan, disekolah atau diluar sekolah, dirumah salah satu peserta atau dirumah konselor, disuatu kantor atau lembaga tertentu atau di ruang praktik pribadi

³³Nasution, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.

³⁴Nasution.

konselor Layanan konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masih-masih anggota kelompok.³⁵

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan layanan konseling kelompok menurut Brown ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok. Sementara itu bagi Hulse-Killacky dan Donigian dalam Kurnanto menyatakan bahwa tujuan dari kelompok berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok.³⁶

Idealnya anggota kelompok yang memutuskan sendiri tujuan khusus yang ingin dicapai untuk kepentingan mereka sendiri yang akan menjadi pengalaman mereka dalam kelompok. Akan tetapi secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan serta pemecahan masalah pribadi yang mengganggu. Dalam kaitannya dengan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang seringkali terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

Ada sejumlah tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok, yaitu: 1) belajar memahami diri sendiri dan orang lain; 2) menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan upaya mengentaskan konflik-konflik tertentu; 3) meningkatkan kemampuan mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan

³⁵Folastri and Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*.

³⁶Nasution, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.

tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain; 4) membuat perencanaan yang khusus untuk merubah tingkah laku tertentu dan dengan kesadaran diri sendiri sungguh-sungguh (*to commit*) untuk sepenuhnya menjalankan rencana itu; 5) belajar keterampilan sosial yang efektif; 6) belajar melakukan konfrontasi orang lain dengan cara yang berkelembutan, perhatian, keramahan, dan terkendali, serta; 7) berubah dari hidup semata-mata untuk menjadi seperti apa yang diharapkan atau dimau orang lain menjadi hidup sesuai dengan diharapkan diri sendiri yang penuh dengan berkah.³⁷

Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringkankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicaikan dan didinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang hal-hal baru yang lebih efektif.

c. Manfaat Konseling Kelompok

Elida P menjelaskan beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok, antara lain: 1) memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang sifatnya unik; 2) meningkatkan penerimaan diri sendiri, percaya 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

³⁷Folastri and Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling 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.³⁸

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan percaya diri (*Self-confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individu. Dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan percaya diri (*self-confidence*) dan percaya pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.³⁹

Berdasarkan uraian diatas, maka sesungguhnya banyak sekali manfaat yang dapat diambil yang didasarkan pada tujuan pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok. Apabila anggota kelompok mendapatkan semua manfaat tersebut dapat dipastikan tujuan pelayanan bimbingan dan konseling telah tercapai dengan maksimal. Peran konselor atau pemimpin kelompok disini sangat penting dalam membawa kegiatan kelompok.

³⁸Folastri and Rangka.

³⁹Nasution, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.

d. Asas-Asas Konseling Kelompok

Munro, Manthei, dan Small menjelaskan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok ketiga etika tersebut wajib diterapkan.⁴⁰

1) Kerahasiaan

Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam layanan konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Konselor atau pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya

2) Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor atau pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor atau pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3) Asas-asas lain (kegiatan, keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan)

Dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua

⁴⁰Folastri and Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*.

anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan asas keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi, dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan untuk kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata-krama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh konselor atau pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok untuk mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

e. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada siswa yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. prosedur konseling kelompok dengan bimbingan kelompok, yaitu terdiri dari: 1) tahap pembentukan, dengan temanya pengenalan, melibatkan, dan pemasukan diri; 2) tahapan peralihan, dengan temanya pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga; 3) tahap

kegiatan, dengan temanya kegiatan pencapaian tujuan; 4) tahap pengakhiran, dengan temanya penilaian dan tindak lanjut.⁴¹

Adapun tahapan konseling kelompok menurut model Nixon dan Glover dalam Wingkel, adalah sebagai berikut:⁴²

1) Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi (*working relationship*) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah. Hal yang paling pokok adalah pembukaan pada awal proses konseling kelompok, bila kelompok saling bertemu untuk pertama kali. Mengingat jumlah pertemuan pasti lebih dari satu kali saja, pertemuan-pertemuan berikutnya juga memakai suatu pembukaan, tetapi caranya akan lain dibanding dengan pembukaan pada waktu saling bertemu untuk pertama kali.

- a) Bila saling bertemu untuk pertama kali, para konseli disambut oleh konselor. Kemudian seluruh anggota kelompok saling memperkenalkan diri, dengan menyebutkan nama, umur, alamat, kelas, dan program studinya, serta menceritakan sedikit mengenai asal usulnya. Perkenalan ini sedikit banyak berfungsi sebagai basa-basi, supaya para konseli dapat sedikit menyesuaikan diri dengan situasi tegang. Kemudian mereka mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh konselor, mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang belum jelas, dan menyatakan kerelaannya untuk mengikuti tatacara yang ditetapkan. Kemudian dilanjutkan konselor yang memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama,

⁴¹Nasution, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.

⁴²Nasution.

umur, taraf pendidikan, dan lamanya berpengalaman dilapangan. Serta sedikit menceritakan tentang asal-usulnya. Setelah itu dia mempersilakan konseli memperkenalkan diri secara bergiliran. Lalu konselor memberikan rangkaian penjelasan yang diperlukan, dilanjutkan para konseli mengemukakan masalah yang mereka alami dengan materi pokok yang menjadi bahan diskusi.

- b) Bila kelompok bertemu kembali untuk melanjutkan pembicaraan terdahulu, konselor menyambut kedatangan para konseli dan kemudian mengajak untuk melanjutkan diskusi bersama, setelah memberikan ringkasan tentang kemajuan kelompok sampai pada saat tertentu dalam proses konseling.

2) Penjelasan Masalah

Masing-masing konseli mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi, sambil mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas. Selama seorang konseli mengungkapkan apa yang dipandang perlu dikemukakan, konseli lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh dan berusaha menghayati ungkapan pikiran dan perasaan temannya. Mereka dapat menanggapi ungkapan teman dengan memberikan komentar singkat, yang menunjukkan ungkapan itu telah ditangkap dengan tepat. Karena konselor pada akhir pembukaan sudah memberikan kesempatan untuk berbicara menurut selarannya sendiri-sendiri, diharapkan para konseli akan dapat mengatasi rasa ragu-ragu membuka isi hatinya.

Sambil seorang konseli mengungkapkan pikiran dan perasaannya, konselor pun ikut mendengarkan dengan seksama, membantu konseli itu untuk

mengungkapkan diri dan menunjukkan pemahamannya serta penghayatannya, dengan menggunakan teknik-teknik pemantulan seperti Refleksi Pikiran dan Klarifikasi Perasaan. Bila mana konseli lain menanggapi ungkapan temannya dengan kata-kata yang kurang memadai, konselor membantu merumuskan dengan lebih tepat, dan meminta umpan balik kepada pembicara apakah memang itulah yang dimaksudkannya. Setelah semua konseli selesai mengungkapkan masalahnya menurut pandangan sendiri-sendiri, konselor meringkas apa yang dikatakan konseli dan mengusulkan suatu perumusan masalah yang umum, yang mencakup semua ungkapan yang telah dikemukakan oleh para konseli. Perumusan umum tersebut ditawarkan kepada kelompok untuk diterima atau diubah seperlunya, sampai anggota menerima perumusan tersebut sebagai konkretisasi dari materi diskusi.

3) Penggalian Latar Belakang

Masalah Fase ini merupakan pelengkap dari fase penjelasan masalah, karena pada fase kedua masalah-masalah yang diungkapkan para klien belum menyajikan gambaran lengkap mengenai kedudukan masalah dalam keseluruhan situasi kehidupan masing-masing klien. Sehingga pada fase ini diperlukan penjelasan lebih detail dan mendalam.

Oleh karena itu, masing-masing dalam fase analisis kasus ini menambah ungkapan pikiran dan perasaan sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh konselor. Seperti pada fase kedua di atas, para konseli mendengarkan ungkapan yang telah diberikan oleh teman tertentu dan menanggapi ungkapan tersebut dengan memberikan komentar singkat, yang menunjukkan pemahamannya atau mohon penjelasan lebih lanjut dengan bertanya. Pada umumnya beberapa ungkapan yang lebih mendalam dan

mendetail itu menciptakan suasana keterikatan dan kebersamaan (cohesion), sehingga mereka semakin bersedia untuk mencari penyelesaian bersama atas masalah yang dihadapi bersama. Pada fase terakhir ini, atas petunjuk konselor, para konseli menentukan keadaan diri yang didambakan, yaitu keadaan ideal yang akan ada setelah masalahnya terselesaikan.

4) Penyelesaian Masalah

Berdasarkan apa yang telah digali dalam fase analisis kasus, konselor dan para konseli membahas bagaimana persoalan dapat diatasi. Kelompok konseli selama ini harus ikut berpikir, memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor di institusi pendidikan dalam mencari penyelesaian permasalahan pada umumnya lebih besar. Oleh karena itu, para konseli mendengarkan lebih dahulu penjelasan konselor tentang hal-hal apa yang ditinjau dan didiskusikan. Kemudian dimantapkan kembali tujuan yang ingin dicapai bersama, selaras dengan keadaan ideal yang telah dirumuskan pada fase ketiga. Misalnya; “kelompok ingin dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik”. Setelah itu dibahas bersama dengan cara bagaimana tujuan itu dapat dicapai. Dengan menetapkan sejumlah langkah-langkah untuk mewujudkan keinginan bersama tersebut. Pada fase ini konselor harus mengarahkan arus pembicaraan dalam kelompok, sesuai dengan pendekatan yang telah ditetapkan.

5) Penutup

Bila kelompok sudah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, proses konseling dapat diakhiri dan kelompok dibubarkan pada pertemuan terakhir. Bilamana proses konseling belum selesai, pertemuan yang sedang berlangsung ditutup untuk dilanjutkan pada lain hari:

- a) Bila proses konseling sudah akan selesai, para konseli mendengarkan ringkasan yang diberikan oleh konselor tentang jalannya proses konseling dan melengkapinya kalau dianggap perlu.
 - b) Bila proses konseling belum selesai dan waktu untuk pertemuan kali ini sudah habis, konselor meringkas apa yang sudah dibahas bersama, menunjukkan kemajuan yang telah dicapai, dan memberikan satu-dua pertanyaan untuk dipikirkan selama hari-hari pertemuan berikutnya.
- f. Karakteristik Dalam Konseling Kelompok

Menurut Latipun karakteristik konseling kelompok adalah sebagai berikut:⁴³

1) Pemimpin dan anggota konseling

Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional. Para anggota konseling dapat beraktivitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertata-krama untuk menyelesaikan kegiatan kelompok.

2) Jumlah anggota kelompok

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu besar untuk konseling

⁴³Muchlisin Riadi, "Konseling Kelompok - Pengertian, Tujuan, Karakteristik, Teknik Dan Tahapan," 2021, <http://www.kajianpustaka.com/2021/21/konselingkelompok.html?m=1>.

karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektivitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor.

3) Homogenitas kelompok

Dalam konseling kelompok tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia dan sebagainya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

4) Sifat kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan tergantung kepada keperluan. Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

5) Waktu pelaksanaan

Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling

kelompok yang bersifat jangka pendek (short-term group counseling) membutuhkan waktu durasi 60 sampai 90 menit. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.

2. Teknik Latihan Asertif

a. Pengertian Latihan Asertif

Latihan Asertif pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada peserta didik. Bruno mengemukakan bahwa latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Adapun pendapat dari beberapa para ahli latihan asertif yaitu. Menurut Redd,dkk “latihan asertif merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku”. Sedangkan Zastrow “menyatakan bahwa, Latihan asertif dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.⁴⁴

Latihan asertif, merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sebagai contoh ingin marah, tapi tetap berespon manis.⁴⁵

Dapat disimpulkan bahwa latihan asertif merupakan teknik dalam upaya pelatihan yang dilakukan peserta didik dalam memajukan hak-haknya sendiri tetapi tidak menyakiti perasaan orang lain, mampu mengungkapkan dan mengekspresikan keinginan dan perasaan-perasaan

⁴⁴Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*.

⁴⁵Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung : Alfabeda, 2014).

yang terpendam, dan berlatih agar diri menjadi aktif menjadi peserta didik dan dapat berperilaku asertif.

b. Perilaku Asertif

Perilaku asertif merupakan suatu bentuk, pola interaksi manusia. Dalam hubungannya atau interaksinya dengan orang lain dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif, dan pasif. Latihan asertif akan menghasilkan perilaku asertif pada diri individu, disiplin merupakan bentuk perilaku asertif yang terjadi di sekolah. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan individu dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Adapun yang dikemukakan oleh Zastrow, ciri-ciri interaksi individu yang asertif dalam gaya perilaku asertif individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat ke arah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan perasaan dan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain.⁴⁶

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

⁴⁶Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*.

hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain”. Lebih lanjut Alberti dan Emmons 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) non verbal, 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 social; dan 10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan”.⁴⁷

Dengan memiliki perilaku asertif seseorang mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, membela haknya dan tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Selain itu, bersikap asertif juga berarti mengkomunikasikan apa yang kita inginkan secara jelas dengan menghormati tanpa menyakiti orang lain.

Individu dapat dikatakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Ada tiga kategori perilaku asertif yaitu asertif penolakan ditandai oleh ucapan memperhalus seperti maaf, asertif pujian ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur, asertif permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Keasertifan dapat membuat seseorang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain tanpa menimbulkan perasaan marah dan mengekspresikan perasaan sesuai

⁴⁷Nursalim.

dengan kondisi dan situasi. Perilaku asertif akan meningkatkan perasaan dan percaya diri seseorang. Hal ini akan membantu seseorang merasa nyaman dengan orang lain dan meningkatkan kemampuan dalam membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

c. Dasar Teori Latihan Asertif

Teori Latihan Asertif didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi dan reaksi-reaksi ketidakbahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan/membela hak dan kepentingan pribadinya. Menurut Alberti dan Emmons penekanan latihan asertif adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan Redd dkk menyatakan bahwa latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.⁴⁸

Latihan asertif dalam perilaku berbahasa yang terkait dengan intonasi, kesantunan, cara mengungkapkan, pemilihan kalimat, dan keterampilan-keterampilan pragmatis lainnya sangat penting, sehingga harus diperhatikan dan dilatihkan, sedangkan secara teknis, pelatihan asertif disamping dapat dilakukan secara langsung, dapat pula dilakukan melalui teknik modelling ataupun bermain peran (role playing).⁴⁹

Latihan Asertif adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut; 1) Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya; 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil

⁴⁸Nursalim.

⁴⁹Rahmawati Dewi, “Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” (2017).

keuntungan; 3) Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”; 4) Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya; dan 5) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁵⁰

Kesimpulannya adalah dasarnya berada pada lemahnya kecakapan individu dalam mengungkapkan apa yang diinginkan yang dipengaruhi oleh faktor internal berupa kecemasan berlebih kemudian latihan asertif ini merupakan suatu teknik untuk membantu individu dalam mengungkapkan keinginan dengan keterampilan dalam tindakan.

d. Tujuan Latihan Asertif

Setiap perlakuan suatu latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai tujuan bagi individu yang menggunakannya. Teknik latihan asertif pun dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang akan dicapai. Joyce dan Weil berpendapat bahwa tujuan latihan asertif adalah : 1) mengembangkan ekspresi perasaan baik yang positif maupun negatif; 2) mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif; dan 3) mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri.

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Serta dapat meningkatkan empat kemampuan interpersonal, yaitu: 1) menyatakan tidak; 2) membuat permintaan; 3) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan 4) membuka dan mengakhiri percakapan.⁵¹

Latihan Asertif juga bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan

⁵⁰Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*.

⁵¹Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*.

<p>Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target</p> <p>Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik</p> <p>Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik</p> <p>Langkah 6: Mengulang latihan</p>	<ul style="list-style-type: none">• Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan• Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.• Konselor memberi umpan balik secara verbal.• Pemberian model perilaku yang lebih baik.• Pemberian penguat positif dan penghargaan.• Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan• Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.• Konselor memberi tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku
--	---

berani mengatakan sesuatu kebenaran. Hal ini memang bertentangan dengan perilaku klien selama ini, dimana jika ia dimarahi atasan diam saja, walaupun dalam hatinya ingin mengatakan bahwa ia benar.⁵⁵

Beberapa ahli (Tosi, Wolpe dkk) mengemukakan beberapa prosedur dasar latihan asertif yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) menegaskan kondisi khusus di mana perilaku tidak asertif terjadi; 2) mengidentifikasi target perilaku dan tujuan; 3) menetapkan perilaku yang tepat dan tidak tepat; 4) membantu klien membedakan perilaku tepat dan tidak tepat; 5) mengeksplorasi ide, sikap dan konsep irasional; 6) mendemonstrasi respons yang tepat; 7) melaksanakan latihan; 8) mempraktikkan perilaku asertif; 9) memberikan tugas rumah; dan 10) memberikan penguat.⁵⁶

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif adalah: 1) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; 2) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; 3) mendorong klien untuk meningkatkan percaya dan kemampuan diri; dan 4) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.⁵⁷

⁵⁵Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*.

⁵⁶Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*.

⁵⁷Dewi, "Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018."

3. Percaya Diri

a. Pengertian percaya diri

Menurut Fatimah, Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.⁵⁸ Sedangkan percaya diri (*Self-confident*), Menurut Bandura percaya diri adalah sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan.⁵⁹ Percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang yang merasa bahwa dirinya mampu untuk berperilaku seperti yang diharapkan untuk mewujudkan hasil seperti yang diinginkan.⁶⁰

Sedangkan Kumara menyatakan percaya diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Menurut Lecron percaya diri adalah keyakinan atau rasa percaya yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri yang dapat menyebabkan seseorang mampu mengambil keputusan dengan tepat dan bijaksana.⁶¹

Angelis menyatakan Percaya diri adalah mampu memberikan penilaian yang positif akan kemampuan dirinya. Apabila remaja dapat menerima diri dengan apa adanya tanpa tuntutan dan paksaan itulah salah satu contoh remaja dengan

⁵⁸Amandha Unzilla Deni and Ifdil, "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri."

⁵⁹Munah Widiawati, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas X IPS.2 SMA Negeri Cikarang Utara Tahun Pelajaran 2018-2019."

⁶⁰Amien Wikhayah and Sri Muliati Abdullah, "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai."

⁶¹Meilanny Budiarti Santoso and Putri Saeza Ramadhini, "Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja."

percaya diri yang baik, sehingga remaja tersebut memiliki gambaran yang positif.⁶²

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu sikap dan keyakinan pada diri sendiri akan kemampuan yang dimilikinya dan muncul karena adanya sikap positif terhadap kemampuannya, sehingga tidak perlu ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan tidak terpengaruh oleh orang lain.

b. Ciri-Ciri Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri

Individu yang percaya diri akan terlihat dari sikap yang ditunjukkannya Fatimah menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah :⁶³ (1) percaya akan kompetensi/ kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain; 2) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok; 3) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri; 4) punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil); 5) memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/ mengharapkan bantuan orang lain); 6) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya, 7) memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi. Selain itu menurut Darajat ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri adalah tidak memiliki keraguan dan perasaan rendah diri, tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, tidak suka mengkritik dan aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak

⁶²Amien Wikhayah and Sri Muliati Abdullah, "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai."

⁶³Amanda Unzilla Deni and Ifdil, "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri."

mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain, dan selalu optimis.

Selanjutnya, Hakim juga menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri yang tinggi yaitu: 1) selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu; 2) mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai; 3) mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi; 4) mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi; 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya; 6) memiliki kecerdasan yang cukup; 7) memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup; 8) memiliki keterampilan atau keahlian lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing; 9) memiliki kemampuan bersosialisasi; 10) memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik; 11) memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup; 12) selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Lauster individu yang percaya diri akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) kemandirian: adanya kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berpikir, bertindak, serta tidak merasa tergantung dengan orang lain; 2) komitmen: individu memiliki kemampuan dalam memegang komitmen yang sudah ia buat serta mematuinya; 3) pemahaman diri: pemahaman diri secara objektif akan memungkinkan seorang individu akan melihat kelebihan-kelebihannya yang dapat membuatnya percaya diri untuk bisa berbuat segala sesuatu sekalipun harus bersaing; 4) penyesuaian diri: adanya kemampuan berinteraksi sosial dengan orang-orang dilingkungan tempat ia berada dalam arti orang tersebut bisa diterima sebagai salah satu anggota masyarakat yang dibutuhkan oleh orang lain; 5) tegas dan berani menyatakan pendapat: individu memiliki ketegasan dan keberanian

menyatakan pendapat yang meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengungkapkan keyakinan, dan pemikiran secara terbuka dan kemampuan untuk mempertahankan hak-hak peribadi.⁶⁴

Tidak hanya sikap percaya diri yang terlihat pada diri individu, sikap tidak percaya diri juga dapat terlihat melalui perilaku yang ditunjukkan individu itu. Hakim menjelaskan ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah: 1) mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu; 2) memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi; 3) sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi; 4) gugup dan terkadang berbicara gagap; 5) memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik; 6) memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil; 7) kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu; 8) sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya; 9) mudah putus asa; 10) cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah; 11) pernah mengalami trauma; 12) sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk. Selanjutnya, Fatimah juga menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, di antaranya adalah sebagai berikut: 1) berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok; 2) menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan; 3) sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri-namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri;

⁶⁴Syaiful Anwar Prasetyo and Yulianti Dwi Astuti, "Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Obat Ditinjau Dari Kepercayaan Diri," *Naskah Publikasi* (Yogyakarta, 2008).

4) pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif; 5) takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil; 6) cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena undervalue diri sendiri). Selalu menempatkan/ memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu; 7) mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/ penerimaan serta bantuan orang lain).⁶⁵

c. Faktor-Faktor Pengaruh Percaya Diri

Santrock mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yaitu:⁶⁶

- 1) Penampilan fisik. Sejumlah peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Sebagai contoh adalah pada penelitian Harter, penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.
- 2) Konsep diri. Harter juga menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum yang tidak hanya dimasa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan. Pada salah satu penelitian baru-baru ini dikemukakan konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja.

⁶⁵Amandha Unzilla Deni and Ifdil, "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri."

⁶⁶Amandha Unzilla Deni and Ifdil.

3) Hubungan dengan orang tua

Pada suatu penelitian yang luas mengenai hubungan orang tua dan anak dengan rasa percaya diri, terdapat suatu alat ukur rasa percaya diri yang diberikan kepada anak laki-laki, dan kemudian anak laki-laki beserta ibunya diwawancarai mengenai hubungan keluarga mereka. Berdasarkan pengukuran tersebut, berikut ini adalah atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dari anak laki-laki yaitu ekspresi rasa kasih sayang, perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak, keharmonisan dirumah, partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga, kesediaan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya, menetapkan peraturan yang jelas dan adil, mematuhi peraturan-peraturan tersebut dan memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan.

Santrock menyatakan walaupun faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja, para peneliti hanya dapat menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan rasa percaya diri namun bukan sebagai penyebab dari tingkat rasa percaya diri anak, berdasarkan data penelitian yang menunjukkan adanya korelasi.

4) Hubungan teman sebaya

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat percaya diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting. Dukungan teman sebaya merupakan

faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua dimasa remaja akhir. Santrock menyatakan terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang diteliti, yaitu dukungan dari teman satu kelas dan dukungan teman akrab. Dukungan dari teman satu kelas berpengaruh lebih kuat terhadap rasa percaya diri remaja berbagai usia dibandingkan dengan dukungan teman akrab. Hal ini bisa terjadi mengingat, teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut tidak dianggap oleh remaja sebagai sesuatu yang meningkatkan percaya diri mereka, karena remaja pada saat-saat tertentu membutuhkan sumber dukungan yang lebih obyektif untuk membenarkan rasa percaya dirinya

Hakim menjelaskan sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri, yaitu cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status social, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghindar, mudah menyerah, tidak bisa menarik simpati orang, dan kalah wibawa dengan orang lain.⁶⁷

d. Jenis-Jenis Percaya Diri

Percaya diri terbagi dalam beberapa jenis sesuai dengan sikap dan perilaku yang diperlihatkan. Angelis Barbara mengemukakan ada tiga jenis percaya diri, yaitu: 1) percaya diri tingkah laku adalah percaya diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu; 2) percaya diri emosional adalah percaya diri untuk yakin dan mampu menguasai

⁶⁷Amandha Unzilla Deni and Ifdil.

segenap sisi emosi; 3) percaya diri spiritual adalah keyakinan individu, setiap hidup memiliki tujuan yang positif dan bermakna.

Sedangkan Lidenfield mengemukakan percaya diri terdiri dari dua jenis, yaitu:⁶⁸

1) Percaya Diri Batin

Menurut Lidenfield ada empat ciri utama orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat, yaitu:

a) Cinta Diri

Orang yang percaya diri peduli tentang diri mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri. Lidenfield menjelaskan cinta diri setiap individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan percaya diri karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohani, sehingga individu akan: (1) mampu memelihara diri sehingga mampu menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohani, dan menempatkan jasmani dan rohani pada pijakan yang setara dengan kebutuhan orang lain; dan (2) bangga akan sifat-sifat yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkan sifat tersebut sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan 3) Merasa senang bila diperhatikan. Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditentramkan dan mendapat ganjaran, serta tidak memanfaatkan orang lain untuk kepentingan diri sendiri.

b) Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Tidak terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi

⁶⁸Amanda Unzilla Deni and Ifdil.

secara teratur memikirkan perasaan, pikiran, perilaku dan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya.

Lidenfield pemahaman diri yang baik, individu akan dapat: (1) menyadari potensi diri yang dimilikinya sehingga kecil kemungkinan akan mengalami kegagalan berulang kali, cenderung menjadi pribadi yang mantap, tidak begitu saja mengikuti orang lain, mempunyai sahabat yang dapat memberi dan menerima; (2) tahu diri dalam arti terbuka untuk menerima kritik dan pujian; dan (3) tujuan yang jelas, orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidup. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas akan dapat: (a) mampu menentukan tujuan sendiri (b) mempunyai motivasi yang tinggi, lebih menilai kemajuan dirinya dari tujuan yang telah ditetapkan (c) mampu membuat keputusan karena seseorang tahu betul apa yang diinginkan dan dibutuhkan dari hasilnya.

c) Berfikir Positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena biasa melihat kehidupan yang cerah, optimis, serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Lidenfield menyatakan seseorang yang mampu berfikir positif akan dapat: (1) memiliki harapan dalam hidupnya, (2) memiliki potensi motivasi dalam hidupnya, (3) memiliki kepercayaan bahwa masalah dapat diselesaikan, percaya bahwa masa datang akan lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau dengan tantangan, dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

2) Percaya Diri Lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar Lidenfield menyatakan perlunya mengembangkan keterampilan dalam empat bidang yang berkaitan dengan percaya diri lahir, yaitu:

a) Komunikasi

Dengan memiliki dasar yang baik dalam ketrampilan berkomunikasi, maka dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbincang-bincang dengan orang dari segala jenis latar belakang, tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, dan bicara di depan umum tanpa rasa takut. Ketika berkomunikasi orang yang kurang percaya diri, biasanya bicara gagap, sulit dimengerti oleh orang lain. Orang yang memiliki percaya diri tinggi tidak akan menemui kendala-kendala apabila harus berkomunikasi dengan orang lain, mampu berkomunikasi secara baik, dan orang yang diajak berbicara juga merasa nyaman.

b) Ketegasan

Dengan memiliki sikap tegas tidak akan menunjukkan sikap agresif dan pasif dalam mencapai keberhasilan dalam hidupnya dan hubungan sosialnya, sehingga memungkinkan rasa percaya diri bertambah.

Lidenfield menyatakan orang yang memiliki ketegasan akan dapat: (1) bersikap dan berperilaku asertif, yaitu dapat menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat (2) menjadi orang yang tegas pastinya memiliki percaya diri tinggi (3) berkompromi dengan siapa

saja secara baik (4) menerima pujian dari orang lain secara wajar (5) menerima kritikan dari orang lain secara wajar.

c) Penampilan Diri

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang pasti memperhatikan penampilan diri. Untuk dapat tampil menarik membutuhkan gaya hidup yang dapat diterima orang lain dan mencerminkan tampil adanya, sopan dan berbusana dengan model maupun warna yang cocok, sehingga bisa tampil sebagai orang yang penuh percaya diri. Berpenampilan menarik mencerminkan rasa percaya diri yang tinggi.

d) Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan perlu dikelola secara baik. Apabila tidak dikelola secara baik bisa membentuk kekuatan besar yang tidak terduga dan bisa membuat seseorang lepas kendali. Untuk itu individu harus mampu mengendalikan perasaan, mempunyai keberanian dalam menghadapi tantangan, ketabahan dalam menghadapi masalah dan pengendalian dalam bertindak agar tidak mudah terbenam dalam emosi. Orang yang tidak percaya diri dapat dikatakan tidak bisa mengendalikan perasaan sehingga menunjukkan ketakutan, kecemasan dan sulit menetralisasi ketegangan. Orang dapat dikatakan percaya diri, selain memiliki percaya diri lahir yang tinggi pula. Individu harus memiliki komunikasi yang baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik dan mampu mengendalikan perasaan. Orang yang memiliki percaya diri tidak hanya memiliki percaya diri batin saja atau percaya diri tingkah laku saja tetapi harus memiliki kedua-duanya.

e. Aspek-Aspek Percaya Diri

Individu yang mempunyai percaya diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan percaya dirinya setiap saat. Sedangkan bagi mereka yang tidak percaya diri, setiap kegagalan mempertegas rasa tidak mampu mereka. Tidak adanya percaya diri dapat mewujudkan dalam bentuk rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan kepada diri sendiri.

Selain itu, percaya diri yang berlebihan dapat membuat orang tampak sombong, terutama bila ia tidak mempunyai keterampilan sosial.⁶⁹ Aspek-aspek percaya diri menurut Lauster adalah sebagai berikut:

- 1) Keyakinan kemampuan diri
Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis
Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- 3) Objektif
Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- 4) Bertanggung jawab
Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis
Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu

⁶⁹Amandha Unzilla Deni and Ifdil.

masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan menurut Anthony, aspek-aspek percaya diri antara lain:

- 1) Rasa aman, yaitu terbebas dari perasaan takut dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya.
- 2) Ambisi normal, yaitu ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik serta bertanggung jawab.
- 3) Yakin pada kemampuan diri, merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- 4) Mandiri, tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain.
- 5) Optimis, memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.

B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.⁷⁰

Maksud dalam hal ini adalah bahwa hipotesis atau dugaan sementara dapat diketahui kebenarannya melalui pembuktian

⁷⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019).

secara nyata. Hipotesis yang akan digunakan dinamakan (H_a) atau Hipotesis Alternative, yaitu menyatakan keadaan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih dan (H_o) atau hipotesis nol yaitu hipotesis yang menunjukkan bahwa satu kelompok dengan kelompok yang lainnya tidak adanya saling berhubungan.

H_o : Layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif tidak terpengaruh terhadap percaya diri peserta didik SMP Al Huda Jatiagung, Lampung Selatan.

H_a : Layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif berpengaruh terhadap percaya diri peserta didik SMP Al-Huda

Jatiagung, Lampung Selatan

Dan berikut hipotesis statistiknya :

$H_o : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:

μ_1 = Percaya diri peserta didik SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung

Selatan sebelum pemberian layanan konseling

μ_2 = Percaya diri peserta didik SMP Al-Huda Jatiagung, Lampung

Selatan sesudah pemberian layanan konseling



DAFTAR RUJUKAN

- Amandha Unzilla Deni, and Ifdil. "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia* 2 Nomor 2 (October 2016): 43–52.
- Amien Wikhayah, and Sri Muliati Abdullah. "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 23 No.2 (August 2021): 186–94.
- Aya Mamlua'ah. "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 01 Nomor 01 (July 2019): 30–39.
- Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 1 (May 2018): 23–34.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.
- Dewi, Rahmawati. "Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018," 2017.
- Folastri, Sisca, and Itsar Bolo Rangka. *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press, 2016.
- Kumalasari, Dyési. "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir". Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam."

Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam 14 No 1 (June 2017): 15–24.

Meilanny Budiarti Santoso, and Putri Saeza Ramadhini. “Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja.” *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* 6 No : 2 (July 2019): 123–80.

Mingseli. “11 Pengertian Pengaruh Menurut Para Ahli.” mingseli.id , October 2020. <http://www.mingseli.id/2020/10/pengertian-pengaruh-menurut-para-ahli.html?m=1>.

Munah Widiawati. “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas X IPS.2 SMA Negeri Cikarang Utara Tahun Pelajaran 2018-2019.” *Jurnal UNISAedu* 5 No.5 (November 2022): 37–45.

Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*. Bandung: Rosda Karya, 2020. http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx.

Nasution, Henni Syafriana; Abdillah. *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019.

Nursalim, Mochammad. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat : Akademia permata, 2013.

Prabowo, Arga Satrio, and Asni. “LATIHAN ASERTIF : SEBUAH INTERVENSI YANG EFEKTIF” 7, no. 1 (2018): 116–20. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/insight.071.10>.

Ramli, M. “Hakikat Pendidik Dan Peserta Didik.” *Tarbiyah Islamiyah*

- 5, no. 1 (2015): 61–85. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>.
- Retno Soedjatmijati. “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas x Bisnis Daring Dan Pemasaran (BDP) 1 Di SMK Negeri 1 Panji Situbondo.” *Jurnal Ilmiah Pro Guru* 5 Nomor 2 (April 2019).
- RI, Departemen Agama. *Alquran Dan Terjemahannya*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2007.
- Riadi, Muchlisin. “Konseling Kelompok - Pengertian, Tujuan, Karakteristik, Teknik Dan Tahapan,” 2021. <http://www.kajianpustaka.com/2021/21/konselingkelompok.html?m=1>.
- Rian Andi Pratama. “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 1 Tahun Ke-4*, 2015.
- Rina Aristiani. “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual.” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* Volume 2 (July 2016): 182–89.
- Rohman, Agus. “Pengaruh Budaya Organisasi Dan Insentif Terhadap Kinerja Pegawai Pada Sekretariat Daerah Kabupaten Pesawaran.” *Jurnal : Kebijakan Dan Pelayanan Publik (e-JKPP)* Vol.2 No.3 (2016).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019.
- Suwito. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif

Pada Siswa Kelas VIII A Semester Ganjil SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021.” *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia* 2 Nomor 4 (April 2022): 550–62.

Syaiful Anwar Prasetyo, and Yulianti Dwi Astuti. “Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Obat Ditinjau Dari Kepercayaan Diri.” *Naskah Publikasi*. Yogyakarta, 2008.

Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeda, 2014.

