

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP *SELF
DISCLOSURE* PADA PESERTA DIDIK DI
SMP 17.1 GEDONG TATAAN PESAWARAN**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

NILAM SARI DWI UTAMI

NPM : 1911080350

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H / 2024M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP *SELF
DISCLOSURE* PADA PESERTA DIDIK DI
SMP 17.1 GEDONG TATAAN PESAWARAN**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

NILAM SARI DWI UTAMI

NPM : 1911080350

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Rahma Diani, M.Pd

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H / 2024 M**

ABSTRAK

Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan komunikasi terutama keterampilan sosial, *self-disclosure* ini sangat diperlukan bagi peserta didik. sebagian peserta didik masih merasa malu dalam mengutarakan pendapatnya. Ketika diberikan tugas kelompok atau saat disuruh maju kedepan kelas, seperti berdiskusi pun beberapa peserta didik hanya terlihat diam. Sebagian besar sikap peserta didik kurang terbuka. Misalnya pendiam, pemalu, kurangnya percaya diri. peserta didik juga kurang dapat mengungkapkan maksud dan permasalahan yang sedang dihadapi khususnya mereka yang mempunyai masalah pribadi baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training* terhadap *Self Disclosure* pada peserta didik di SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* dengan bentuk desain yang digunakan yaitu (*one group pre-test and post-test design*). Sampel dalam penelitian berjumlah 5 orang peserta didik kelas VIII C di SMP 17.1 Gedong Tataan yang memiliki permasalahan tentang *self disclosure* dalam kategori rendah. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Assertive Training* pada peserta didik di kelas VIII C di SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu *kuesioner* atau angket.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terbukti dari hasil Berdasarkan output data (*test statistics*). dapat dilihat bahwa nilai Z yang didapat yaitu -2,032 dengan nilai *asympt.sig.* (2-tailed) 0,000 yang mana nilai tersebut kurang dari <0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pengambilan keputusan “hipotesis diterima” artinya terdapat perbedaan antara hasil skala *self disclosure pretest* dan *posttest*, sehingga nya dapat menjawab rumusan masalah yaitu “Terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* terhadap *self disclosure* pada peserta didik di SMP 17. 1 Gedong Tataan Pesawaran”.

Kata Kunci : **Konseling Kelompok, Teknik *Assertive Training*, *Self Disclosure***

ABSTRACT

As one way to improve communication, especially social skills, self-disclosure is very necessary for students. some students still feel shy in expressing their opinions. When given group assignments or when told to come to the front of the class, such as discussing, some learners only look silent. most of the attitudes of learners are less open. For example, quiet, shy, lack of confidence. students are also less able to express the intentions and problems that are being faced, especially those who have personal problems both with family and the surrounding environment. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling with Assertive Training Techniques on self-disclosure in students at SMP 17 1 Gedong Tataan Pesawaran.

This research uses quantitative research methods. The design used in this research is pre-experimental design with the form of design used, namely (one group pre-test and post-test design).. The sample in the study amounted to 5 students in class VIII C at SMP 17.1 Gedong Tataan who had problems with self-disclosure in the low category. In this study focuses on the effect of group counseling using Assertive Training techniques on students in class VIII C at SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran with the data collection technique used, namely questionnaires.

The results obtained in this study show that it is proven from the results Based on the data output (test statistics). it can be seen that the Z value obtained is -2.032 with an asymp.sig value. (2-tailed) 0.000 which value is less than <0.05 so that it can be concluded that the decision making "hypothesis accepted" means that there is a difference between the results of the prettest and posttest self-disclosure scales, so that it can answer the formulation of the problem, namely "There is an effect of group counseling with Assertive Training techniques on self-disclosure in students at SMP 17. 1 gedong tataan Pesawaran".

Keywords : Group Counseling, Assertive Training Technique, Self-Disclosure



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nilam Sari Dwi Utami
NPM : 1911080350
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA PESERTA DIDIK DI SMP 17.1 GEDONG TATAAN PESAWARAN” Adalah Benar-Benar Merupakan Hasil Karya Penyusun Sendiri, Bukan Duplikasi Atau pun Plagiat 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 penyusun akan bertanggung jawab sepenuhnya. Demikian surat pernyataan ini ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 21 Maret 2024

Penulis



Nilam Sari Dwi Utami

NPM. 1911080350



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

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

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok
Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap
Self Disclosure Pada Peserta Didik Di SMP
17.1 Gedung Tataan Pesawaran.

Nama : Nilam Sari Dwi Utami
NPM : 1911080350
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

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

Pembimbing I

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd
NIP.198904172015032008

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP.198802052018012001

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 TARBIYAH DAN KEGURUAN

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap *Self Disclosure* Pada Peserta Didik Di SMP 17.1 Gedung Tataan Pesawaran**. Disusun oleh: **Nilam Sari Dwi Utami, NPM:1911080350**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Kamis, 21 Maret 2024**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : DR. Ali Murtadho, M.S.I

Sekretaris : Reiska Primanisa, M.Pd

Penguji Utama : DR. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping I : Rahma Diani, M.Pd

Penguji Pendamping II : Indah Fajrani, M.Psi., Psikolog

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Niwa Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

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

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.¹ (QS. Al-Baqarah, 2:153)



¹ “AL-Quran Dan Terjemah Kemenag 2019,” .

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin... Sujud syukurku kusembahkan kepada Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas takdir-Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. Skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda cinta, sayang dan ungkapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Untuk Kedua orang tua yang saya sayang dan cintai Bapak Suprapdi dan Ibu Supiyati. Sebagai tanda bakti dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan skripsi ini kepada Ibu dan Bapak sebagai tanda terimakasih telah menyayangiku, selalu mendo'akanku dan memberi restu serta perhatian yang teramat dalam, memberikan dukungan moril maupun materil sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Spesial buat adikku tersayang Suci Ayu Permata Sari, terimakasih selalu menghiburku, memberikan semangat dan selalu mendoakan kakakmu ini.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini awal kesuksesan dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Nilam Sari Dwi Utami atau akrab di sapa Nilam, lahir pada tanggal 23 Mei 1999 di Desa Sungai Langka, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Peneliti adalah anak pertama dari 2 bersaudara pasangan Bapak Suprapdi dan Ibu Supiyati.

Peneliti menempuh pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) Darma Wanita di Desa Sungai Langka pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2005. Kemudian melanjutkan di Sekolah Dasar (SD) 5 Sungai Langka pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011. Lalu melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) 17 Gedong Tataan pada tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan lagi di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Patria Gading Rejo dari tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017. Setelah lulus ditahun 2017 sampai 2018 peneliti bekerja terlebih dahulu.

Pada tahun 2019, peneliti mendaftar di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung dan diterima menjadi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur masuk Ujian Masuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UM-PTKIN). Selama peneliti menempuh perkuliahan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Pada bulan Juni 2022 sampai Juli 2022 peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata di Desa Sungai Langka di dusun 5 Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran selama 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama, penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 2 Bandar Lampung selama 40 hari.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim. Syukur Alhamdulillah peneliti haturkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, dengan judul skripsi “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan *Teknik Assertive Training* Terhadap *Self Disclosure* Pada Peserta Didik Di SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran”. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Kepada para sahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. sekaligus Dosen Pembimbing II, terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan untuk membimbing dan mengarahkan, memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini dan selalu menyemangati.
4. Rahma Diani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, terimakasih atas kesediaan untuk membimbing dan mengarahkan, memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama peneliti menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Selaku Bapak kepala Sekolah SMP 17.1 Gedong Tataan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

7. Selaku guru BK SMP SMP 17. 1 Gedong Tataan yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penelitian dapat terpenuhi.
8. Keluarga besar Alm. Mbah Marwan dan Alm. Mbah Sri dan keluarga besar Alm. Mbah Bikan dan Mbah Mujirah serta semua keluarga yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terimakasih untuk doa, nasehat, masukan dan semangatnya selama ini.
9. Spesial untuk sepupu sepupuku yang selalu membersamaiku dari kecil hingga dewasa Egi Doni Pangestu, Eva Selviana, Anisa Urrohmah dan Irvan Alfarizi terimakasih banyak atas supportnya dan selalu menyemangati ku.
10. Untuk teman dekatku Melda Yuliyanti, selalu memberikan support satu sama lain, terimakasih selalu membersamaiku dalam proses skripsi ini selalu berjuang bersama.
11. Para teman seperjuangan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2019 khususnya kelas H, semoga silaturahmi kita selalu terjaga.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan tugas akhir skripsi ini menjadi informasi dan sumbangan secara teoritis yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan. Peneliti sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 21 Maret 2024
Peneliti

Nilam Sari Dwi Utami
NPM 1911080350

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
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	18
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS .	21
A. Teori Yang Digunakan.....	21
1. Konseling Kelompok	21
a. Pengertian Konseling Kelompok	21
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	22
c. Asas-Asas Konseling Kelompok	23
d. Tahapan dalam Konseling Kelompok	24
2. Assertive Training.....	26
a. Pengertian Assertive Training	26
b. Perilaku Assertif	27
c. Dasar Teori Assertive Training	28
d. Tujuan Assertive Training	29

e. Langkah-Langkah Dalam Pemberian Assertive Training	30
3. Self Disclosure.....	32
a. Pengertian Self Disclosure.....	32
b. Aspek-Aspek Self Disclosure.....	33
c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Self Disclosure	35
d. Fungsi Self Disclosure.....	36
e. Manfaat Self Disclosure	37
B. Pengajuan Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Waktu Dan Tempat Penelitian	41
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
a. Pendekatan	41
b. Jenis Penelitian	41
c. Desain Penelitian	41
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data	44
a. Populasi	44
b. Sampel	45
c. Teknik Pengumpulan Data	45
D. Definisi Operasional Variabel.....	49
E. Instrumen Penelitian	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	53
G. Uji Prasyarat dan Analisis Data	57
a. Uji Prasyarat	57
b. Analisis data.....	58
H. Uji Hipotesis	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Data.....	61
1. Hasil Pretest skala self disclosure	61
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training terhadap Self Disclosure pada Peserta Didik di SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran.....	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Analisis	74
1. Analisis Hasil Penelitian Uji Hipotesis.....	74
2. Pembahasan Hasil Penelitian	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	82

BAB V PENUTUP	85
A. Simpulan.....	85
B. Rekomendasi.....	85
DAFTAR RUJUKAN	87
LAMPIRAN	91



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Data Peserta Didik yang Mengalami Permasalahan Self Disclosure	7
Tabel 2.1 Langkah-Langkah Assertive Training	30
Tabel 3.1 Tahapan Pemberian Layanan	43
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	45
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban.....	46
Tabel 3.4 Kriteria Self Disclosure	47
Tabel 3.5 Definisi Operasional	50
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Self Disclosure	52
Tabel 3.7 Rekapulasi Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	54
Tabel 3.8 Hasil Uji Realibilitas Angket	56
Tabel 3.9 Klasifikasi Realibilitas	57
Tabel 4.1 Pre-Test Skala Self Disclosure	62
Tabel 4.2 Post-Test Skala Self Disclosure	72
Tabel 4.3 Kategori Self Disclosure dan Hasil Pretest dan Posstest	73
Tabel 4.4 Perhitungan Statistics uji Wilxocon Ranks	74
Tabel 4.5 Descriptive Statistics	75
Tabel 4.6 Test Statistics.....	76
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil Pretest dan Posstest Skala Self Disclosure.....	76

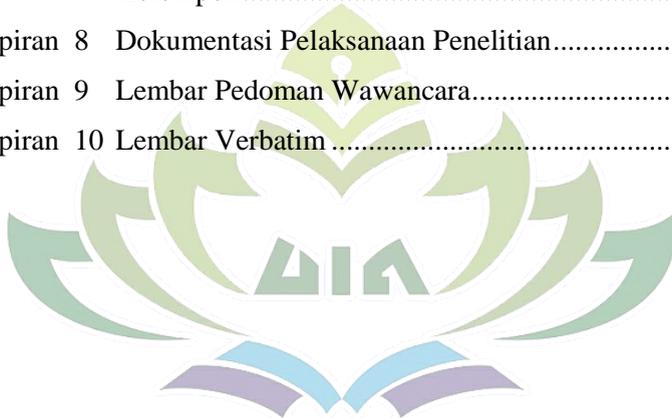
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian	42
Gambar 4.1 Grafik Skor Pelaksanaan Pretest	62
Gambar 4.2 Grafik Pelaksanaan Posttest	72
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Hasil Pretest dan Posstest.....	77



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Penelitian	93
Lampiran 2 Surat Adopsi Angket	94
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....	95
Lampiran 4 Lembar Instrumen	96
Lampiran 5 RPL	100
Lampiran 6 Lembar Kerja Peserta Didik.....	107
Lampiran 7 Lembar Kerja Evaluasi Melaksanakan Konseling Kelompok.....	127
Lampiran 8 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	135
Lampiran 9 Lembar Pedoman Wawancara.....	139
Lampiran 10 Lembar Verbatim	140



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam penelitian ini untuk memperjelas dan menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran pada judul **"PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA PESERTA DIDIK DI SMP 17.1 GEDONG TATAAN PESAWARAN"** maka peneliti perlu menjelaskan terkait dengan judul sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Pengaruh adalah sebuah daya yang timbul dari sesuatu berupa benda maupun orang kemudian membentuk sebuah watak, perbuatan atau kepercayaan seseorang.¹ Sehingga dapat disimpulkan pengaruh adalah suatu keadaan dimana dalam hal tersebut memiliki timbal balik terhadap hal yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi, semacam hubungan sebab akibat dan memberikan perubahan atau membentuk suatu watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

2. Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, adalah konseling kelompok merupakan kegiatan yang di lakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok itu sendiri saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan saran. Sehingga apa yang dibicarakan semuanya bermanfaat untuk diri peserta didik yang bersangkutan dan anggota lainnya.²

¹ Suharso Ana Retnoningsih (Last), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. 10 (semarang: Widya Karya, 2011).

² Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan yang di berikan oleh konselor kepada anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan masalah-masalah pribadi yang di alami oleh masing-masing anggota kelompok dan memberikan kemudahan bagi peserta didik saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan kesempatan untuk merubah sikap dan perilakunya kearah yang lebih baik.

3. Teknik *Assertive Training*

Menurut Corey (dalam Rizki), teknik *assertive training* yaitu teknik yang berguna untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.³

Jadi dapat disimpulkan bahwa *Assertive Training* adalah teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengungkapkan perasaan, kepercayaan diri, pengungkapan diri, sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasannya atas hal-hal yang terjadi pada dirinya, tetapi tidak merugikan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

4. *Self Disclosure*

Menurut Devito (dalam Riangga) Konsep mengenai *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan.⁴ Menurut Altman dan Taylor, mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyatakan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang tujuannya untuk mencapai hubungan yang akrab.⁵

³ Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, and Rita Sinthia, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Smpn Kota Bengkulu,” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2018): 49–57, <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.49-57>.

⁴ Riangga Diko Mahardika and Farida Farida, “Pengungkapan Diri Pada Instagram Instastory,” *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)* 3, no. 1 (2019): 101, <https://doi.org/10.25139/jsk.v3i1.774>.

⁵ Dila Septiani et al., “Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (2019): 265, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *Self Disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi mengenai diri individu yang biasanya kita sembunyikan agar dapat mengungkapkan pendapat/pikiran, dan perasaan kepada orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab.

5. SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran

SMP 17.1 Gedong Tataan adalah Sekolah menengah pertama yang beralamat di Jl. Sungai Langka, Sungai Langka, Kec. Gedong Tataan, Kab. sPesawaran Prov. Lampung.

Berdasarkan istilah yang sudah dijelaskan secara singkat diatas, maka maksud dari keseluruhan judul ini adalah **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap *Self Disclosure* Pada Peserta Didik Di SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran”**.

B. Latar Belakang Masalah

Salah satu indikasi bahwa manusia sebagai makhluk sosial, manusia selalu membutuhkan orang lain dalam menjalani kehidupan. Di dunia ini tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri, semua manusia pasti membutuhkan orang lain untuk membantu keberlangsungan hidupnya yang biasanya ditunjukkan dengan adanya interaksi antar sesama manusia. Komunikasi sehari-hari dengan efek yang baik dapat menciptakan saling pengertian, meningkatkan persahabatan dan memelihara kasih sayang.

Seperti yang kita ketahui permasalahan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu timbul karena adanya komunikasi yang terhambat. tiap manusia harus berusaha mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya untuk meringankan permasalahan yang dihadapinya. Perasaan itu dapat diungkapkan kepada orang yang dipercayai, seperti orang tua, teman, atau guru. apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan terhadap orang lain, maka seseorang itu akan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, sehingga menghambat proses keterbukaan diri.

Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan komunikasi terutama keterampilan sosial, *self-disclosure* ini sangat diperlukan bagi remaja. Pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Biasanya pengungkapan diri digunakan untuk mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar.

Penelitian yang dilakukan Johnson, *shows that an individual who is able in self disclosure proved the she or he can adapt with the environment, be more confidence, more competent, can be trusted, be more positive, thrusting others, be more objective, and friendly. On the other hand, an individual who is not able in self disclosure is 3 proved that she or he cannot adapt, less of self confidence, be afraid, worry, feel inferior and not friendly.*⁶

Artinya penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam *self disclosure* terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam *self disclosure* terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Dengan demikian, jelas bahwa *self disclosure* sangat diperlukan bagi kehidupan anak pada masa remaja, baik untuk berhubungan dengan orang lain maupun untuk mengenali dirinya sendiri. Seperti yang kita ketahui pada saat fase remaja teman adalah segalanya, bahkan terkadang remaja akan lebih sering mendengarkan omongan temannya dari pada keluarganya. Maka dari itu apabila terdapat peserta didik yang di sekolahnya mengalami *self disclosure* rendah sudah pasti hubungannya dengan teman sebayanya pun akan terhambat, dan itu dapat berpengaruh kepada prestasi akademik peserta didik.

⁶ Maryam B Gainau, ““Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling”,” *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiu* Vol. 33, no. No.1 (2009).

Adapun dalam perspektif islam telah tertuang dalam Al-Qur'an yaitu:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْوَالِدُونَ ۝ ١٨

“(Yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya, Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah ululalbab (orang-orang yang mempunyai akal sehat). Mereka mendengarkan ajaran-ajaran Al-Qur'an dan ajaran yang lain, lalu mengikuti ajaran-ajaran Al-Qur'an karena meyakini sebagai yang terbaik”. (QS.Az-Zumar [39]: 18).

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ۗ وَالَّذِينَ
يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ ۗ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ۗ ٤

“(yaitu) orang-orang yang beriman pada yang gaib, menegakkan salat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka, dan mereka yang beriman pada (Al-Qur'an) yang diturunkan kepadamu (Nabi Muhammad) dan (kitab-kitab suci) yang telah diturunkan sebelum engkau dan mereka yakin akan adanya akhirat” (QS. Al-Baqarah [2]:3-4).

Tafsir ayat-ayat di atas yakni, mereka memahami perkataan itu dan mengerjakan kandungan maknanya, dan orang-orang yang memiliki sifat demikian adalah orang yang mendapatkan petunjuk dari Allah di dunia dan akhirat. Dengan memiliki sikap keterbukaan diri, manusia akan lebih mudah untuk mendengarkan dan memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain dan menerima pendapat dari orang lain dan kepribadian mu'min memiliki ciri antara lain bersikap moderat dalam segala aspek kehidupan, rendah hati di hadapan Allah dan sesama manusia, senang menuntut ilmu, sabar dan jujur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Mei 2023 dengan mewawancarai ibu Jartuti S.Pd

selaku guru BK di SMP 17.1 Gedong Tataan pesawaran, beliau mengatakan bahwa di sekolah tersebut masih terdapat peserta didik yang mengalami masalah terkait *self disclosure* atau sulit terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, khususnya pada kelas VIII. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara, beliau mengatakan bahwa:⁷

“Kurangnya kesadaran peserta didik untuk mengungkapkan permasalahannya dan sulit terbuka itu sangat rendah. Dimana ada satu kelas yang peserta didiknya mengalami masalah sulit terbuka dalam mengungkapkan masalah yaitu kelas VIII C. Hal tersebut dapat terlihat saat peserta didik mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah. sebagian peserta didik masih merasa malu dalam mengutarakan pendapatnya, hal tersebut terlihat dari ketidakaktifan para peserta didik ketika sedang ada pembelajaran berlangsung. ketika diberikan tugas kelompok atau saat disuruh maju kedepan kelas, seperti berdiskusi pun beberapa peserta didik hanya terlihat diam dan hanya ada beberapa anak yang terlihat aktif ketika diperintahkan untuk saling bertukar pendapat. mereka tidak mampu untuk mengungkapkan pendapatnya di dalam kelas. karena Peserta didik beranggapan bahwa dirinya kurang pintar sehingga peserta didik akan merasa kurang percaya diri. di kelas tersebut memang ada beberapa peserta didik mempunyai sebagian besar sikap kurang terbuka. Misalnya pendiam, pemalu, kurangnya percaya diri. peserta didik juga kurang dapat mengungkapkan maksud dan permasalahan yang sedang dihadapi khususnya mereka yang mempunyai masalah pribadi baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar”.

Pernyataan di atas juga diperkuat dengan wawancara oleh peserta didik yang berinisial SNP, yang menyatakan: ”bahwa saya kurang terbuka saat saya mempunyai masalah Seperti masalah pribadi, saya menutup rapat-rapat.”Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik berinisial RFA,yang menyatakan: ”ketika guru didalam kelas selesai menerangkan materi, pasti guru tersebut memberikan pertanyaan. Hal itu yang saya takutin, karena saya takut tidak bisa mengungkapkan pendapat saya dan saya kurang

⁷ Hasil Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling .

percaya diri”. NN, yang menyatakan bahwa “sulit mengungkapkan permasalahan keluarga dan sulit terbuka dengan keluarga”. KAP, menyatakan bahwa “ketika presentasi tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya”. selanjutnya AU, menyatakan bahwa” sulit terbuka dalam masalah sehari hari, sulit percaya diri”.⁸

Maka berdasarkan hasil wawancara guru BK dan peserta didik kemudian dengan dari hasil penyebaran angket di kelas VIII C yang diberikan kepada 25 peserta didik, diketahui bahwa terdapat 5 peserta didik tersebut berada pada kategori Rendah dan terdapat peserta didik yang memiliki kriteria indikator *self disclosure* seperti memiliki kesulitan pengungkapan diri secara umum namun masih merasa malu.

Berikut klasifikasi permasalahan mengenai *self disclosure* yang dialami oleh peserta didik kelas VIII C adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data Peserta Didik Mengalami Permasalahan Mengenai *Self Disclosure*

No	Nama	Aspek					Skor	Kategori
		Keluasan	Kedalaman	Target	Ketepatan	Waktu		
1.	AD	✓	✓	✓	✓	✓	63	Rendah
2.	KAP	✓	✓	✓	✓	✓	66	Rendah
3.	NM	✓	✓	✓	✓	✓	63	Rendah
4.	RFA	✓	✓	✓	✓	✓	64	Rendah
5.	SNP	✓	✓	✓	✓	✓	68	Rendah

Sumber: Hasil penyebaran Angket *Self Disclosure* Peserta Didik pada tanggal 17 Mei 2023 Di SMP 17.1 Gedong Tataan.

⁸ Hasil Wawancara Dengan Peserta Didik.

Kategori *Self disclosure* dikemukakan oleh Culbert (1968), Person (1987), Cox (1989), Watson (1984) dan Altman Taylor, meliputi 5 aspek yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.⁹

Keterangan Indikator *self disclosure*:

1. Keluasan

Sub indikator:

- a) Materi yang akan diungkap
- b) Banyaknya informasi yang diberikan dalam satu topik atau masalah pengungkapan diri

2. Kedalaman

Sub indikator:

- a) Mengungkapkan masalah bersifat pribadi
- b) Kejujuran

3. Target/Keintensifan

Sub indikator:

- a) Lawan bicara
- b) Motivasi intrinsik

Contohnya: belajar hal baru karena menganggapnya sebagai sesuatu yang menarik

- c) Motivasi ekstrinsik

Contohnya: bekerja keras pada tugas agar memperoleh pujian dan pengakuan

4. Ketepatan

Sub indikator:

- a) Peserta didik menyampaikan informasi masalahnya
- b) Keterlibatan peserta didik

5. Waktu

Sub indikator:

⁹ Maryam B Gainau, "Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling," *Jurnal Ilmiah Widya Warta* 33, no. 1 (2009): 95–112.

a) Sebelum terjadi masalah

Contoh waktu yang tidak tepat seperti kondisinya capek serta dalam keadaan sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain

b) Saat terjadi masalah

c) Sesudah terjadi masalah

Contohnya waktu yang tepat seperti bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang lain.

Selain itu di masa remaja ini juga seharusnya teman adalah segalanya, remaja akan lebih nyaman berbagi cerita dengan teman-temannya dibandingkan dengan orang tua ataupun saudaranya, remaja akan lebih mendengarkan saran atau masukan dari teman-temannya dari pada orang tuanya, namun bagaimana dengan anak yang tidak memiliki *self disclosure* yang baik. Sudah pasti dia akan menjadi anak yang tertutup dan besar kemungkinan dia akan mengalami hambatan sosial seperti susah bergaul dan sering depresi karena harus memendam masalah yang di alaminya sendiri dan bingung akan menceritakan masalahnya kepada siapa.

Meski diakui *self disclosure* penting bagi perkembangan individu, sebagian orang enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya keengganan atau kesulitan individu dalam mengungkapkan diri banyak dilandasi oleh faktor resiko yang akan diterimanya di kemudian hari. disamping itu, karena belum adanya rasa aman dan kepercayaan pada diri sendiri. Peserta didik tersebut akan merasa nyaman bila sesuatu hal mengenai dirinya yang bersifat pribadi tidak banyak diketahui oleh teman sekelasnya.

Akibat yang ditimbulkan dari dampak atau efek dari sulit untuk mengungkapkan diri adalah peserta didik cenderung terlihat diam dan enggan bercerita selalu menyimpannya rapat rapat khususnya, sehingga menimbulkan efek fisik dan efek psikis, efek fisiknya seperti sakit kepala, murung. Sedangkan efek psikisnya tertutup dan pendiam. hal ini terjadi akibat dari tidak adanya penyelesaian masalah yang telah menumpuk.

Individu akan mengalami isolasi yaitu ketidakmampuan dalam menemukan diri, sering menutup diri seperti halnya

permasalahan yang dihadapinya khususnya mereka mempunyai masalah pribadi dengan keluarga, dalam akademiknya terganggu seperti peserta didik kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapat saat proses belajar, mempunyai masalah dengan teman sekelas dan tidak berani mengungkapkan atau bercerita. dan jika sudah seperti itu maka remaja yang mengalami *self disclosure* rendah tersebut akan pasrah saja dengan keadaannya saat ini, dan sebenarnya tidak dapat di diamkan saja karena jika masalah tersebut dibiarkan berlarut-larut maka itu dapat berpengaruh dengan prestasi akademik siswa yang rendah pula.

Oleh, karena itu, untuk mengatasi permasalahan perilaku *Self Disclosure* layanan yang akan diberikan kepada Peserta didik adalah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk ditentaskan.¹⁰

Dengan menggunakan teknik *Assertive training* merupakan pendekatan dalam terapi *behavioral*, Menurut Willis *assertif training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakan kemarahan atau kejengkelannya. *Assertivitas* merupakan perilaku antar perorangan atau hubungan interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran serta perasaan, dalam perilaku *assertif* individu dituntut untuk jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain serta jujur dalam mengekspresikan perasaan. Perilaku *assertif* merupakan perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri, menghormati diri sendiri maupun orang lain.¹¹

¹⁰ H. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Pusat Perbukuan, Depdiknas, 2004).

¹¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013).

Menurut Alberti dan Emmons (dalam Rita Shintia) mendefinisikan *asertivitas* adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pribadi dan pihak lain.¹²

Sebagaimana yang diajarkan Allah SWT tentang rasa percaya diri yang tertuang dalam Alquran yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”. (QS. Al-imran [3]: 139).

Dari ayat di atas 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. Banyaknya ayat-ayat lain yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia di muka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat Islam, yang menurut penulis merupakan ayat-ayat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri”.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *Assertive Training* merupakan strategi dari ilmu psikoterapi yang dapat digunakan untuk membantu dalam mengungkapkan perasaan, kepercayaan diri, pengungkapan diri, sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasannya atas hal-hal yang terjadi pada dirinya. Tetapi tidak merugikan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan teknik *assertive training* dijadikan sarana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya dalam *self disclosure* dengan pendekatan konseling kelompok seperti

¹² Rita Sinthia Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas Viii 8 Smp Negeri 18 Kota Bengkulu,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* Vol.1 No.2 (2018): 59.

latihan *asertif*, yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, apalagi masalah tentang *self disclosure* merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja, sehingga untuk mengefesienkan waktu teknik *assertive training* dimungkinkan lebih efektif.

Sehingga, dari masalah tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PESERTA DIDIK DI SMP 17.1 GEDONG TATAAN PESAWARAN.**

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka terdapat beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Terdapat lima peserta didik yang memiliki indikator yang masih sulit dalam pengungkapan diri.
- b. Terdapat peserta didik yang tidak mengungkapkan pendapatnya ketika didalam kelas pada saat diminta oleh guru.
- c. Terdapat Peserta didik kurang percaya diri, malu tertutup (*introvert*), diam, takut, canggung, enggan dalam mengutarakan permasalahannya.
- d. Layanan Bimbingan dan Konseling belum optimal dan Teknik *Assertive Training* belum pernah terlaksana di sekolah tersebut.

2. Batasan Masalah

Penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus dan mendalam, peneliti membatasi permasalahan yang hanya berfokus pada, yaitu:

- a. Terdapat lima peserta didik yang mengalami kesulitan dalam *self disclosure* dengan kategori rendah.
- b. Penerapan teknik *assertive training* melalui konseling kelompok terhadap *self disclosure*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self disclosure* pada peserta didik Di SMP 17.1 Gedong Tataan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training* terhadap *self disclosure* pada peserta didik di SMP 17 1 Gedong Tataan pesawaran.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas yang ingin dicapai, maka hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan hal bermanfaat bagi semua pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait berhubungan dengan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap *self disclosure* pada peserta didik di tingkat SMP.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi dalam bimbingan dan konseling, serta dapat dijadikan bahan masukan untuk meningkatkan pemahaman tentang *Self Disclosure* pada peserta didik di SMP 17.1 Gedong Tataan Pesawaran.

b. Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik agar dapat terbuka kepada guru bimbingan konseling, sehingga dapat membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya dan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang *self disclosure*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif lainnya dalam upaya pemberian layanan konseling kelompok terutama untuk meningkatkan *self disclosure* peserta didik, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alya, Dengan judul “*Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung*”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna instagram di Kota Bandung. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analisis *regresi linear* sederhana. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Revised Self-Disclosure Scales (RSDS)* untuk mengukur *self-disclosure* dan *Eysenck Personality Questionnaire Brief version (EPQ-BV)* untuk mengukur tipe kepribadian. *Extraversion* dan *neuroticism* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna instagram di Kota Bandung. Dengan kata lain, tipe kepribadian merupakan faktor yang

dapat mempengaruhi pengungkapan diri seseorang terutama ketika sedang berkomunikasi menggunakan media sosial.¹³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu tentang permasalahan *Self Disclosure* dan pendekatan penelitian *kuantitatif*. Sedangkan untuk perbedaannya ialah terletak pada permasalahannya dalam penelitian terdahulu yaitu Tipe Kepribadian Terhadap *Self-Disclosure* Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial *Instagram*. Sedangkan peneliti menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* terhadap *Self Disclosure* pada peserta didik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Riska Yunita dengan judul “*Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016*”

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure*. Metode penelitian ini adalah metode pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Subjek penelitian ini sebanyak 7 siswa kelas XI yang memiliki *self disclosure* rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon, diperoleh zhitung = -2,366 < ztabel = 1,645 maka Ho ditolak dan Ha diterima.¹⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu tentang permasalahan *Self Disclosure* dengan menggunakan layanan konseling

¹³ Alya Zachra Fauzia dan Helli Ihsan Alya Zachra Fauzia, Sri Maslihah, “Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung,” *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)* Vol. 3, No (2019).

¹⁴ Riska Yunita, “*Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016*,” n.d.

kelompok dengan pendekatan *kuantitatif*. Sedangkan untuk perbedaannya ialah terletak penelitian terdahulu tidak menggunakan teknik. sedangkan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan teknik *Assertive Training* terhadap *Self Disclosure* pada peserta didik.

3. Penelitian dari Ni Wayan Suarningsih, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP dengan judul “*Efektivitas Konseling Rasional Emotif Teknik Formula Abc Dan Teknik Asertif Adaptif Untuk Meningkatkan Self disclosure Siswa Kelas X Jasa Boga Smk Negeri 2 Singaraja*”

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas konseling *rasional emotif* teknik Formula ABC dengan konseling rasional emotif teknik Asertif Adaptif untuk meningkatkan *Self-Disclosure*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *Single Factor Independent Groups Design*. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data *Self-Disclosure* siswa yang rendah.

Namun kelompok teknik Formula ABC memiliki skor rata-rata *Self-Disclosure* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok teknik Asertif Adaptif. Rata-rata gain skor ternormalisasi kelompok teknik Formula ABC sebesar 0,7920. Sedangkan rata-rata gain skor ternormalisasi kelompok teknik Asertif Adaptif sebesar 0,7350. Hasil analisis uji hipotesis penelitian menunjukkan ($t = 5,250$; $p < 0,05$), Terdapat perbedaan efektivitas antara konseling rasional emotif teknik Formula ABC dengan konseling rasional emotif teknik Asertif Adaptif untuk meningkatkan *Self-Disclosure* siswa.¹⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu tentang permasalahan

¹⁵ Ni Wayan Suarningsih, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp, “Efektivitas Konseling Rasional Emotif Teknik Formula Abc Dan Teknik Asertif Adaptif Untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa Kelas X Jasa Boga Smk Negeri 2 Singaraja,” *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 4–6, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3648/2936>.

Self Disclosure dengan pendekatan *kuantitatif*. Sedangkan untuk perbedaannya ialah terletak pada teknik yang digunakan dengan *Konseling Rasional Emotif Teknik Formula Abc Dan Teknik Asertif Adaptif*. Sedangkan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan teknik *Assertive Training* terhadap *Self Disclosure* pada peserta didik.

4. Penelitian ini dari Isna Waasi dan Mariyana Widiastuti dengan judul “Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap *Self-Disclosure* Pada Pengguna Instagram”

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada pengguna Instagram. Metode penelitian ini adalah kuantitatif kausalitas, Hasil penelitian menunjukkan kepribadian pengguna Instagram lebih banyak yang introvert (54%) dan analisa One Way ANOVA menunjukkan ada perbedaan signifikan, jadi ada pengaruh tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada pengguna Instagram. *Self-disclosure* pengguna Instagram sama banyak yang tinggi dan rendah (50%). Pengguna Instagram usia remaja akhir, laki-laki, menggunakan Instagram untuk membahas pekerjaan (75%), memiliki tipe kepribadian ekstrovert paling banyak pada kategori *self-disclosure* tinggi.¹⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu tentang permasalahan *self disclosure*. Sedangkan untuk perbedaannya ialah terletak pada permasalahannya dalam penelitian terdahulu yaitu tipe kepribadian terhadap *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna media sosial *instagram*. Sedangkan peneliti menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap *self disclosure* pada peserta didik.

5. Penelitian ini dari Zulkami dan Ahmad dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap

¹⁶ Isna Waasi, Mariyana Widiastuti, and M Safitri, “Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Pengguna Instagram,” *JCA Psikologi* 2, no. 1 (2021): 19–27.

Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru”

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui adakah terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap keterbukaan diri (*self disclosure*) remaja di LPKAKlas II B Pekanbaru. Metode yang digunakan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian nilai korelasi sebesar 0,481.berdasarkan analisa data pada tabel Model Summary yaitu R.Square 0,231 atau 32 % berada pada rentang 0,20-0,399 dalam katagori rendah. Jadi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap keterbukaan diri (*self disclosure*) remaja di LPKA kelas II B Pekanbaru sebesar 23%.¹⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu tentang permasalahan *self disclosure*. Sedangkan untuk perbedaannya ialah terletak pada layanan konseling individual, Sedangkan peneliti menggunakan konseling kelompok. Kemudian dalam penelitian sebelumnya tidak menggunakan teknik sedangkan peneliti menggunakan teknik yaitu teknik *Assertive Training*.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam hal ini, disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisikan penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan

¹⁷ M. Ahmad Jukii Zulamri, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru,” *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol.2 No 2 (2019).

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Pada bab ini berisikan teori yang digunakan dan pengajuan hipotesis terkait layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan *self disclosure*.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisikan waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrume, uji prasarat dan analisis data dan uji hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisikan deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis **BAB V PENUTUP**

Pada bab ini berisikan Simpulan dan Rekomendasi

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori Yang Digunakan

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Rusmana, dalam jurnal rasimin dan muhammad hamdi, menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu atau konseli yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁸

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk saling berbagi pengalaman, membantu dan memberi tanggapan (*feedback*). Konseling kelompok dalam implementasinya memanfaatkan dinamika kelompok (*group dynamic*).

Sementara menurut Gazda (dalam Hengki), konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, fokus pada pemikiran, dan perilaku yang disadari yang berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung. Seterusnya konseling kelompok merupakan upaya bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁹

¹⁸ Rasimin dan muhammad hamdi Rasimin, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (bumi aksara, 2021).h.7

¹⁹ Hengki Yandri et al., "Kebermaknaan Konseling Kelompok Dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 59–69, <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok yang dilakukan secara kelompok dibina dalam suatu kelompok kecil, untuk mengungkapkan diri, kepada sesama anggota dan konselor, dengan tujuan memberikan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari hubungan konseling adalah ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya upaya demi perubahan pada klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi.

Sedangkan tujuan konseling kelompok menurut Sukardi yaitu :

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.²⁰

Menurut Prayitno dalam buku Tohirin secara khusus yaitu oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- a) Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

- b) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.²¹

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Peserta didik dapat mengekspresikan diri sehingga mampu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu sendiri.

c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam Jurnal Fahmi, Nasrina Nur dan Slamet, terdapat asas-asas yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu:

- a) Asas Kerahasiaan, segala sesuatu dalam proses kegiatan konseling kelompok sesuatu yang dibahas hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kegiatan kelompok.
- b) Asas Kesukarelaan, kesukarelaan anggota kelompok dimuali sejak awal pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok, serta anggota kelompok dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh pemimpin kelompok.
- c) Asas Keterbukaan, asas keterbukaan dalam kegiatan konseling kelompok bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan difikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- d) Asas Kekinian, asas kekinian dimana yang akan dibahas pada konseling kelompok ialah masalah saat ini,

²¹ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007).h.173-174.

maksudnya permasalahan yang saat ini sedang dialami oleh para anggota kelompok.

- e) Asas Kenormatifan, asas kenormatifan dalam pelaksanaan konseling kelompok setiap anggota kelompok harus menghargai pendapat anggota yang lain, dan juga memberikan kesempatan kepada anggota yang lain untuk menyampaikan pendapat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada lima asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian dan kenormatifan.

d. Tahapan dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, Konseling kelompok dilaksanakan dengan mengikuti langkah langkah:

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memaskan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota.

Langkah-langkah pada tahap pembentukan adalah:

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- 4) Teknik khusus
- 5) Permainan penghatan atau pengakraban

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu agar para anggota untuk dapat mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidak sabaran yang timbul pada saat ini. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan tujuan, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh semua anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan dalam segi berkomunikasi menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh setiap anggota kelompok. Langkah langkah tahap kegiatan:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan
- 2) Menetapkan masalah atau topic yang akan dibahas terdahulu
- 3) Anggota membahas masing-masing topic secara mendalam dan tuntas
- 4) Kegiatan selingan .

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini tahapan penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Langkah-langkah tahap pengakhiran:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.²²

2. *Assertive Training*

a. Pengertian *Assertive Training*

Menurut Willis, *Assertive Training* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioristik yang dipahami sebagai teknik yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.²³

Menurut Corey, teknik *assertive training* yaitu: teknik yang berguna untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.²⁴

²² Prayitno Dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017).

²³ Edil Wijaya Nur Muh. Robin Sutomo, “Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Kelas,” *Journal of Indonesian Teachers for ...* 1, no. April (2022): 51–58.

²⁴ Faradita, Elita, and Sinthia, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Smpn Kota Bengkulu.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, no 1, 49-57 (2018)

Sedangkan *Assertive Training* menurut Fortinash merupakan komponen dari terapi perilaku dan suatu proses dimana individu belajar mengkomunikasikan kebutuhan, menolak permintaan dan mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka, jujur, langsung, dan sesuai dengan pemahaman.²⁵

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan strategi dari ilmu psikoterapi yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengungkapkan perasaan, kepercayaan diri, pengungkapan diri, sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasannya atas hal-hal yang terjadi pada dirinya. Tetapi tidak merugikan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

b. Perilaku Assertif

Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* atau *assertion* yang artinya titik tengah antara perilaku *non asertif* dan perilaku agresif. orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku *asertif* orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang yang kurang *asertif* adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.²⁶

²⁵ Khilda Amaliyah, Dede Rahmat Hidayat, “Pengaruh Teknik *Assertive Training* Untuk Siswi Kelas VIII SMP Diponegoro 1 Jakarta,” *Jurnal Bk Unj*, 2003, h. 3.

²⁶ Defriyanto and Siti Masitoh., “Pengaruh *Assertiveness Training* Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016,” 2016. h. 83.,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. h.83 (2016).

Menurut Sukaji, perilaku *asertif* yaitu Perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut ekspresi emosi yang tepat, jujur, relatif teras teras, dan tanpa perasaan cemas terhadap orang lain. Sementara menurut Lange dan Jukubowski, perilaku *asertif* merupakan perilaku seseorang dalam mempertahankan hak pribadi serta mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung dan jujur dengan cara yang tepat.²⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *asertif* adalah perilaku di mana individu mampu mengekspresikan pikiran, perasaan dan keinginan secara tepat, jujur, terbuka, bertanggung jawab, langsung mengarah ketujuan, penuh percaya diri dan teguh pada pendiriannya tanpa adanya perasaan cemas terhadap orang lain, tanpa mengesampingkan dan menyakiti orang lain dan tanpa melanggar hak-hak orang lain.

c. Dasar Teori Assertive Training

Teori *Assertive training* didasarkan pada suatu pendapat bahwa banyak individu yang memiliki perasaan kurang nyaman karena tidak dapat mengungkapkan pendapat, bersikap jujur dan terbuka anak dirinya sendiri, mengutarakan isi hati dan perasaannya tanpa merugikan orang lain.

Sedangkan *Joyce* dan *Weil* mengemukakan bahwa *assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut: (1) latihan asertif menggunakan beberapa asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan kedalam pola perilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) latihan asertif menyatakan secara tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia.²⁸

²⁷ Z Abidin., “Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja,” *Pamator Journal* 2, 2014, h.130.

²⁸ M.Si Drs.Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konsleing*, Akademia P (Jakarta Barat, 2013).

Menurut *Corey*, latihan *asertif* termasuk dalam pendekatan behavioral yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Sedangkan menurut *Alberti* pengertian latihan *asertif* yaitu “prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya”.²⁹

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

d. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik *assertive training* adalah untuk mengajarkan kepada konseli agar bertindak atau berbuat sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka dengan tetap menghormati hak dan kepentingan orang lain.³⁰

Menurut *Joyce* dan *Well* berpendapat bahwa tujuan dari *assertive training* adalah: (1) mengembangkan ekspresi perasaan baik yang positif maupun negatif, (2) mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, (3) mengembangkan perilaku atas dasar praakarsa sendiri. Sedangkan menurut *Smith* dapa: (1) mengembangkan tidak hanya ketrampilan verbal, (2) tetapi juga keterampilan nonverbal seperti kontak mata, postur, gesture, ekspresi wajah, tekanan suara dengan layak. lalu *Lazarus* menyatakan bahwa tujuan *assertive training* untuk meningkatkan empat

²⁹ Abd Mutmainnah Munir Abd Mutmainnah, “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* 1, 2016, h. 62.

³⁰ Mujiyant, “Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training,” *Jurnal Fokus Konseling* 1 no 1 (2015): h. 5.

kemampuan interpersonal yaitu: (1) menyatakan tidak,(2) membuat permintaan, (3) mengekspresikan perasaan positif maupun negatif dan (4) membuka dan mengakhiri.³¹

Berdasarkan pendapat tersebut teknik *assertive training* digunakan untuk melatih peserta didik yang tidak mampu untuk mengekspresikan perasaannya, kesulitan berkata tidak dan respon positif lain nya atas dasar keinginannya tetapi tetap menghormai orang lain.

e. Langkah-Langkah Dalam Pemberian *Assertive Training*

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

Menurut Mochammad Nursalim, langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *assertive training* adalah sebagai berikut.³²

Tabel 2.1

Langkah Langkah Latihan Assertive

Komponen/ Langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1: Rasional strategi	Konselor menjelaskan maksud dari penggunaan <i>assertive training</i> meningkatkan <i>self disclosure</i> yang rendah serta tahapan tahapan dari pelatihan tersebut yang akan dilaksanakan dalam metode konseling kelompok dan <i>role playing</i> .
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan	Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahannya yang dihadapi dan

³¹ M.Si Drs.Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, Akademia P (Jakarta, 2013).

³² Drs.Mochamad Nursalim.

persoalan	sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. konseli menceritakan permasalahan terkait <i>self disclosure</i> .
Langkah 3: Membedakan perilaku <i>asertif</i> dan tidak <i>asertif</i> serta mengeksplorasi target	Konselor dan konseli membedakan perilaku <i>asertif</i> dan perilaku tidak <i>asertif</i> serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi 2. Konseli memberi umpan balik secara verbal 3. Pemberian model yang lebih baik 4. Pemberian penguatan positif dan penghargaan
Langkah 5 : melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang <i>asertif</i> sesuai dengan perilaku yang diharapkan
Langkah 6: Mengulang latihan	Konseling mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan di kehidupan sehari-hari
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan

3. *Self Disclosure*

a. *Pengertian Self Disclosure*

Menurut Devito, keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan orang lain. Istilah keterbukaan diri mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar.³³

Menurut Rime, *Self disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial.³⁴

Pearce & Sharp; Derlegaetal Self disclosure refers tow hat individuals voluntarily yand intentionally reveal about them selves toothers—including thoughts, feeling sand experiences. Pengungkapan diri merupakan pernyataan secara suka rela dan dengan sengaja dalam mengungkapkan dirinya sendiri kepada orang lain tentang pikiran, perasaan dan pengalamannya.

Altman dan Taylor (dalam Maryam B.Gainau), mengemukakan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan “kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab”.³⁵

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan suatu tindakan suka rela dalam menyampaikan informasi diri yang bersifat pribadi berkaitan

³³ Aldila Fitri Radite Nur Maynawati Endah Nur Fajar, Awik Hidayati, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Terhadap Self Disclosure,” *Jurnal Advice* 1, no. 1 (2019): 76–85.

³⁴ Witrin Gamayanti, Mahardianisa, and Isop Syafei, “Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 115–30, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.

³⁵ Gainau, “Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling.”

dengan pikiran, perasaan, dan pengalamannya kepada orang lain. Pengungkapan diri dilakukan dengan tujuan agar individu dapat menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain. Apabila tingkat intensitas Pengungkapan diri tinggi maka akan terjalin hubungan yang lebih mendalam.

b. Aspek-Aspek *Self Disclosure*

Aspek-aspek Pengungkapan diri (*self disclosure*) menurut *Culbert* (dalam Mardani), terdiri dari beberapa aspek, yaitu kedalaman, keluasan ketepatan, target/keintensifan dan waktu. Lebih terperinci aspek-aspek keterbukaan diri akan dipaparkan pada bagian di bawah ini:

a. Keluasan

Keluasan banyaknya informasi yang diberikan dalam satu topik permasalahan biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal.

b. Kedalaman

Kedalaman dan Keluasan terbagi atas dua dimensi yakni keterbukaan diri yang dangkal dan yang dalam. Keterbukaan diri yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat dengan jujur.

c. Target/Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

d. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Keterbukaan diri sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-

norma. Keterbukaan diri (*self disclosure*) yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

e. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri (*self disclosure*). Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain.³⁶

Pengungkapan diri (*self disclosure*) menurut Johnson mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek dalam pengungkapan diri, yaitu :

a. Keberanian mengambil resiko

Keberanian mengambil resiko berhubungan dengan keberanian untuk membuka segala informasi tentang diri.

b. Rasa aman

Seseorang membutuhkan rasa aman untuk mengungkapkan diri sehingga individu tidak bersembunyi di balik kebohongan.

c. Kejujuran

Seseorang membutuhkan kejujuran untuk mengungkapkan segala informasi tentang dirinya.

Terdapat beberapa aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh para ahli. Aspek-aspek tersebut dapat berasal dari dalam dan dari luar individu. Berdasarkan uraian diatas aspek yang digunakan untuk menyusun

³⁶ Adil Prastyanti Mardani, "Peningkatan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014". (SKRIPSI, UNY, 2014, n.d.).

skala psikologis dalam penelitian ini yaitu aspek keluasan, kedalaman, target, ketepatan, dan waktu.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

Pengungkapan diri (*self disclosure*) pada individu akan menjadi lebih baik apabila individu dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri. Magno, Cuason, & Figueroa (Mardani) mengemukakan lima faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri, yaitu:

a. Faktor *beliefs* (Kepercayaan)

Dalam mengungkapkan faktor *beliefs*, individu dapat berbagi pemikiran dan emosi yang dialami terkait dengan kepercayaannya kepada Tuhan, serta berbagi konsep, persepsi, dan pandangan spiritualnya.

b. Faktor *relationships* (Hubungan)

Faktor *relationships* merupakan faktor yang menggambarkan hubungan dengan teman atau sesama.

c. Faktor *personal matters* (Masalah Pribadi)

Faktor *personal matters* merupakan faktor yang berisi pengungkapan rahasia dan sikap seseorang serta persoalan pribadi.

d. Faktor *interest* (minat atau ketertarikan)

Faktor *interest* merupakan faktor yang berisi pengungkapan selera dan persepsi.

e. Faktor *intimate feelings* (perasaan yang intim)

Faktor *intimate feelings* merupakan faktor yang berisi pengungkapan perasaan-perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap masalah yang sedang dihadapi, perasaan cinta, kesuksesan, dan kefrustasian”.

d. Fungsi *Self Disclosure*

Proses komunikasi interpersonal didukung sikap Devito :

1. Keterbukaan (*openess*)

Hasrat untuk saling menginformasikan mengenai diri sendiri, bertindak dengan jujur dari apa yang dikatakan dan bertanggung jawab atas pikiran dan perasaan yang diucapkan.

2. Empati (*emphaty*)

Upaya turut merasakan apa yang dialami dan dirasakan oleh oranglain. Dalam berkomunikasi, orang akan pada posisi yang lebih baik bila ada kepekaan saat komunikasi interpersonal berlangsung.

3. Dukungan

Dalam komunikasi interpersonal diperlukan dukungan :

a. *Descriptiveness*, lingkungan yang deskriptif, yaitu orang disekeliling tidak menilai secara berlebihan sehingga orang merasa terbebani. Karena merasa di evaluasi, maka orang akan malu dan tidak bebas dalam mengungkapkan perasaannya saat di kritik terus menerus.

b. *Spontanity*, yaitu individu yang spontan dalam mengungkapkan dan mempunyai pandangan ke depan yang baik

c. *Provisionalism*, yaitu memiliki pemikiran yang terbuka, merubah posisi atau pandangan bila diperlukan.

d. Dukungan yang tak dikatakan hanya dalam bentuk gerakan seperti menganggukan kepala, tersenyum atau mengedipkan mata.

4. Kepositifan

Dalam komunikasi Interpersonal, bersikap positif dan menghargai orang lain merupakan bentuk dari cara berkomunikasi positif. Kepositifan ini terdiri, perhatian yang positif, perasaan yang positif.

5. Kebersamaan (*equality*)

Berkeinginan untuk bekerjasama dalam melakukan sesuatu atau memecahkan masalah. Tidak mempunyai keinginan untuk berselisih, saling menjatuhkan.

6. Keyakinan (*confidence*)

Keyakinan atau kemantapan dalam berkomunikasi harus dimiliki oleh seorang komunikator yang efektif. Ini dapat diwujudkan dalam bentuk sikap badan dan suara yang fleksibel, tidak canggung dan rasa rileks.

7. Kesiapan

Kesiapan dalam berkomunikasi berupa perhatian dengan lawan bicara, memberi respon dengan segera.³⁷

e. Manfaat *Self Disclosure*

mengungkapkan bahwa terdapat beberapa manfaat pengungkapan diri, antara lain :

a. Mengenal diri sendiri

Individu dapat lebih mengenal diri sendiri melalui pengungkapan diri karena dengan mengungkapkan dirinya individu mampu memperoleh gambaran baru dan mengerti lebih dalam perilaku tentang dirinya.

b. Adanya kemampuan

menyelesaikan masalah Individu dapat mengatasi masalah dengan adanya dukungan dari orang lain.

c. Mengurangi beban

Pengungkapan diri dengan orang lain dapat membantu meringankan beban masalah yang dihadapi. Pengungkapan diri pada individu dapat bermanfaat bagi perkembangan individu diantaranya yaitu memberikan

³⁷ G. J. Setiadi, "Self-Disclosure Individu Androgini Melalui Instagram Sebagai Media Eksistensi Diri.," *Urnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 2019, <https://doi.org/https://doi.org/10.25139/jsk.v3i2.1497>.

gambaran tentang diri, mengembangkan keterampilan berkomunikasi, dan membantu menyelesaikan masalah.

Seterusnya Calhoun mengungkapkan 3 (tiga) manfaat keterbukaan diri yaitu:

- 1) Keterbukaan diri mempererat kasih sayang.
- 2) Dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan. Makin lama individu menyembunyikan sesuatu dalam dirinya maka akan semakin tertekan dan makin terus bergejolak di pikiran. Sekali disingskapkan hal tersebut dirasa tidak lagi mengancam.
- 3) Menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita. Meningkatnya hubungan individu akibat adanya keterbukaan diri dapat memberikan rasa kasih sayang, serta dapat berbagi informasi, dan juga dapat menjadi sarana untuk bercerita bagi individu, sehingga dapat meminimalisir kecemasan-kecemasan yang dialami.³⁸

B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah ini dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, jawaban yang diberikan didasarkan pada teori yang relevan dan belum berdasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara suatu rumusan penelitian yang harus diuji kembali kebenarannya.³⁹

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu apakah konseling kelompok menggunakan Teknik *Assertive Training* terhadap *Self Disclosure* pada peserta didik di SMP 17.1 Gedong Tataan.

³⁸ Ifdil, "Yang Berjudul, Konsep Dasar Self Disclosure Dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Dalam," *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* Vol. XIII (2013.)h.113.

³⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (bandung: Alfabeta, 2011).h.96.

H_0 = Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak berpengaruh terhadap *self disclosure* peserta didik.

H_a = Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh terhadap *self disclosure* peserta didik.

Berikut hipotesis statistiknya:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan:

μ_1 : *Self disclosure* sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

μ_2 : *Self disclosure* setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertivetraining*.



DAFTAR RUJUKAN

- Abd Mutmainnah, Munir. “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa,.” *Jurnal Konseling & Psikoeduksi 1*, 2016, h. 62.
- Abdurrahman Fathoni. *Metode Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Adil Prastyanti Mardani. “Peningkatan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014”. SKRIPSI, UNY, 2014, n.d.
- “AL-Quran Dan Terjemah Kemenag 2019,” n.d.
- Alya Zachra Fauzia, Sri Maslihah, dan Helli Ihsan. “Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung.” *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)* Vol. 3, No (2019).
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Dewa Ketut Sukardi. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Drs.Mochamad Nursalim, M.Si. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Akademia P. Jakarta, 2013.
- . *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Akademia P. Jakarta Barat, 2013.
- Endah Nur Fajar, Awik Hidayati, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Terhadap Self Disclosure.” *Jurnal Advice 1*, no. 1 (2019): 76–85.
- Faradita, Rizki Mutia, Yessy Elita, and Rita Sinthia. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Smpn Kota Bengkulu.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling 1*, no. 2

- (2018): 49–57. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.49-57>.
- Gainau, Maryam B. “Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling.” *Jurnal Ilmiah Widya Warta* 33, no. 1 (2009): 95–112.
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa, and Isop Syafei. “Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 115–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.
- H. Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Depdiknas, 2004.
- Hantono. *Metodologi Penelitian Skripsi Dengan Aplikasi SPSS*. Deepublish. Yogyakarta, 2012.
- Hasil Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling (n.d.).
- Hasil Wawancara Dengan Peserta Didik (n.d.).
- ibid (n.d.).
- Ifdil. “Yang Berjudul, Konsep Dasar Self Disclosure Dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Dalam.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* Vol. XIII (2013): h.113.
- Khilda Amaliyah, Dede Rahmat Hidayat, and M Psi. “Pengaruh Teknik Assertive Training Untuk Siswi Kelas VIII SMP Diponegoro 1 Jakarta,.” *Jurnal Bk Unj*, 2003, h. 3.
- Mahardika, Riangga Diko, and Farida Farida. “Pengungkapan Diri Pada Instagram Instastory.” *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)* 3, no. 1 (2019): 101. <https://doi.org/10.25139/jsk.v3i1.774>.
- Maryam B Gainau. “Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling.” *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiu* Vol. 33, no. No.1 (2009).
- Masitoh., Defriyanto and Siti. “Pengaruh Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016,.’ .2016. h. 83.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no.

- h.83 (2016).
- Muh. Robin Sutomo, Edil Wijaya Nur. “Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Kelas.” *Journal of Indonesian Teachers for ...* 1, no. April (2022): 51–58.
- Mujiyant. “Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training,.” *Jurnal Fokus Konseling 1* no 1 (2015): h. 5.
- Prayitno. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Gramedia Pustaka, 2010.
- Prayitno Dkk. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017.
- Prof. Dr. Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Cet.29. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Rasimin, dan muhammad hamdi. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. bumi aksara, 2021.
- Riska Yunita. “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016,” n.d.
- Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, Rita Sinthia. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas Viii 8 Smp Negeri 18 Kota Bengkulu.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* Vol.1 No.2 (2018): 59.
- Saifuddin Azwar. *Metode Penelitian*. yogyakarta: pustaka pelajar, 2009.
- Septiani, Dila, Putri Nabilla Azzahra, Sari Nurul Wulandari, and Ardian Renata Manuardi. “Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (2019): 265. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>.

- Setiadi, G. J. "Self-Disclosure Individu Androgini Melalui Instagram Sebagai Media Eksistensi Diri." *Urnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 2019. <https://doi.org/https://doi.org/10.25139/jsk.v3i2.1497>.
- Suarningsih, Ni Wayan, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp. "Efektivitas Konseling Rasional Emotif Teknik Formula Abc Dan Teknik Asertif Adaptif Untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa Kelas X Jasa Boga Smk Negeri 2 Singaraja." *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 4–6. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3648/2936>.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cip. Jakarta, 2010.
- Suharso Ana Retnoningsih (Last). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cet. 10. Semarang: Widya Karya, 2011.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Waasi, Isna, Mariyana Widiastuti, and M Safitri. "Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Pengguna Instagram." *JCA Psikologi* 2, no. 1 (2021): 19–27.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Yandri, Hengki, Gusti Rahayu, Neviyarni Suhaili, and Netrawati Netrawati. "Kebermaknaan Konseling Kelompok Dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>.
- Z Abidin. "Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja." *Pamator Journal* 2, 2014, h.130.
- Zulamri, M. Ahmad Jukii. "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol.2 No 2 (2019).