

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

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

Oleh:

**Rahmat Fatriansyah
NPM. 1211080036**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1438 H/2017 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

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

Oleh:

**Rahmat Fatriansyah
NPM. 1211080036**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
Pembimbing II : Defrianto, S.IQ., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1438 H/2017 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP N 9 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**Oleh:
Rahmat Fatriansyah**

ABSTRAK

Percaya diri adalah sikap positif seseorang untuk meyakini terhadap segala aspek-aspek kelebihan dalam dirinya, merasa mampu untuk melakukan sesuatu, memiliki penilaian positif terhadap dirinya ataupun situasi yang dihadapinya, serta memiliki rasa optimis dalam mencapai tujuan hidupnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode yaitu kualitatif. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data dilakukan dengan cara triangulasi sumber, sebab pada penelitian ini data yang diperoleh akan dikumpulkan dan mengetahui kebenarannya. Teknik analisis data terdiri atas sajian data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat 6 (enam) peserta didik kelas VIII SMP N 9 Bandar Lampung yang memiliki sebelumnya memiliki percaya diri yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 9 Bandar Lampung terdapat langkah-langkah dalam melaksanakannya yaitu melakukan langkah pra tindakan, menyusun rencana dan menyiapkan tindakan yang akan dilakukan. Proses pemberian layanan konseling *assertive training* berjalan secara efektif dimana pada hasil akhirnya dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik.

Kata kunci: *percaya diri, teknik assertive training, layanan konseling kelompok.*



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

Alamat: Jl. Jendral H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
KELAS VIII SMP NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN
PELAJARAN 2017/2018**

Nama : RAHMAT FATRIANSYAH
NPM : 1211080036
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

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

Pembimbing I

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 19760427 200701 1 015

Pembimbing II

Defrianto, S.IQ., M.Ed
NIP. 19780319 200801 1 012

Menyetujui,

Kn **Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 19760427 200701 1 015



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

Alamat: Jl. Letkol.H. Endro Suratmih Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul : **Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 9 Bandar Lampung** disusun oleh: **Rahmat Fatriansyah, NPM. 1211080036**, Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada: Hari/Tanggal: **Rabu, 25 Juli 2018**.

TIM MUNAQOSAH

Ketua	: Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd	(..... )
Sekretaris	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(..... )
Pembahas Utama	: Drs. Badrul Kamil, M.Pd	(..... )
Penguji Pendamping I	: Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D	(..... )
Penguji Pendamping II	: Defriyanto, SIQ., M.Ed	(..... )

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
MP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *”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)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobil'alamin, dengan penuh syukur kepada Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Ilahi Rabbi tempat penulis mengabdikan, memuji, bersyukur, berkeluh kesah dan memohon pertolongan, Uswah Hasanah Rasulullah SAW yang telah menunjukkan dan menuntun umatnya ke jalan yang diridhoi-Nya.
2. Kedua orang tua ku tercinta Ayahanda Alamsyah dan ibunda Elvina Fitri yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, semangat, dukungan baik secara moral, materil dan doa yang tiada henti untuk keberhasilan dan kebahagiaanku.
3. Adik ku tercinta Anisa Novita Fitri dan Widya Andani yang selalu memberi semangat sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
4. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah meneduhkan ku dan menambah wawasan dalam berpikir dan bertindak.

RIWAYAT HIDUP

Rahmat Fatriansyah, lahir di Jakarta pada tanggal 24 November 1994. Penulis merupakan anak kandung laki-laki dan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Alamsyah dan ibu Elvina Fitri. Penulis menempuh pendidikan bukan karena keadaan ekonomi yang tinggi, tetapi dikarenakan kemauan yang kuat agar bisa membahagiakan kedua orang tua dan keluarga dimasa tua.

Pada tahun 2000 penulis masuk Sekolah Dasar Negeri 3 Pasar Krui dan lulus tahun 2006. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar kemudian Penulis melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 4 Pesisir Tengah Krui Lampung Barat dan selesai pada tahun 2009 selama SMP penulis aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka. Kemudian Penulis kembali melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Pesisir Tengah Krui Lampung Barat dan selesai pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis melanjutkan kejenjang Perguruan Tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Way Galih Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan, kemudian pada tahun yang sama penulis melakukan praktek pengalaman lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta sholawat salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, nabi Muhammad SAW. Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Chairul Anwar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
4. Bapak Defrianto, S,IQ., M.Ed selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar dan penuh ketelitian dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dra. Hj. Agustina selaku Kepala SMPN 9 Bandar Lampung.
6. Dra.Werdiyati FYP Selaku guru Bimbingan Konseling dan Dewan guru SMPN 9 Bandar Lampung.

7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis, semoga bermanfaat di dunia dan di akhirat.
8. Rekan-rekan satu Kampus, satu Fakultas, satu Jurusan, satu Kelas BK A 2012.
9. Lebih dari sekedar sahabat Ryan Arnando, Doni Irawan, Ana Yunita Pratiwi, Hizbullah, Hartoni, M. Fadhil, Yadi Sentosa, Yogi Saputra, Dwi Arista Bukhari, Yophi Andrean dan Siti Masitoh yang selalu memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Keluarga Besar Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Rayon Tarbiyah dan Rayon Keguruan.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan dan pahala disisi-Nya, Aamiin ya rabbal ‘alamin.

Bandar Lampung, Juli 2018

RAHMAT FATRIANSYAH
NPM. 1211080036

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Batasan Masalah.....	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Ruang Lingkup Penelitian	18
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan dan Konseling	19
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	19
2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	21
3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	23
4. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	25

5.	Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	27
6.	Asas-Asas Konseling Kelompok.....	29
7.	Dinamika Kelompok	30
8.	Tahap-Tahap Konseling Kelompok	32
B.	Tekhnik <i>Assertive Training</i>	32
1.	Pengertian Teknik <i>Assertive Training</i>	32
2.	Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	35
3.	Tujuan <i>Assertive Training</i>	35
4.	Perilaku <i>Assertive</i>	37
5.	Langkah-Langkah Strategi Latihan Asertif	38
C.	Percaya Diri	39
1.	Pengertian Percaya Diri.....	39
2.	Jenis-Jenis Kepercayaan Diri	41
3.	Kondisi Anak Yang Tidak Percaya Diri.....	46
4.	Penyebab Timbulnya Rasa Kurang Percaya Diri	48
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Percaya Diri.....	49
D.	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Asertif Training</i> Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri	50
E.	Penelitian Yang Relevan	53
F.	Kerangka Berpikir	53

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Metode Penelitian.....	55
B.	Penentuan Subyek dan Obyek Penelitian	56
C.	Metode Pengumpulan Data	56
D.	Keabsahan Data	59
E.	Analisis Data	60

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	63
1. Teknik <i>Assertive Training</i>	63
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Percaya Peserta Didik	64
B. Pembahasan	76

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	81
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel Data Permasalahan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 9 Bandar Lampung 6

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah bagian penting dari seluruh proses perkembangan manusia, karena pembentukan karakter dasar yang dimiliki seseorang terjadi pada masa remaja, sehingga orang tua memiliki tanggung jawab untuk mendidik anak agar menjadi pribadi yang baik. Selain orang tua, anak menjadi tanggung jawab masyarakat dan negara, dengan menjamin setiap anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dilingkungannya. Anak adalah aset dan investasi bangsa dan negara di masa mendatang.

Remaja membutuhkan perhatian yang lebih dari orang tua, karena remaja rentan terhadap masalah-masalah sosial. Apabila tidak mendapat bimbingan yang tepat anak akan mencari jalan keluar melalui teman-temannya, seperti mencoba hal baru yang dilarang oleh orang tua. Bahkan anak dapat terjerumus pada hal yang lebih bahaya seperti narkoba dan tindak kriminal. Hal tersebut dapat terjadi karena rasa ingin tahu dan meniru orang terdekatnya.

Pada dasarnya remaja masih membutuhkan penilaian terhadap tingkah lakunya. Jika anak mendapat pujian atas tindakannya anak akan merasa senang dan percaya diri. Orang tua dan lingkungan memegang peran penting dalam membentuk kepercayaan diri anak. Seringkali orang tua memberikan larangan pada anak untuk melakukan sesuatu, sehingga keberanian anak kurang berkembang dengan baik.

Allah juga berfirman dalam Q.S An-Nisa ayat 9:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا

سَدِيدًا ﴿٩﴾

Artinya:

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar.¹

Berdasarkan ayat di atas maka pemberian konseling merupakan sesuatu yang harus dilakukan. Terlebih lagi kepada para peserta didik yang berada pada masa usia remaja yang masih sangat membutuhkan konseling dalam menentukan sikap yang tepat dalam menjalani kehidupannya. Sehingga dengan konseling diharapkan juga agar peserta didik dapat memiliki rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas belajar.

Seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri, maka banyak masalah akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang

¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: CV. Karya Utama Surabaya, 2000), h. 116

berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.² Menurut Pongky orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya.³

Kepercayaan diri merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang dan menjadi hal dasar yang penting untuk dikuasai anak-anak. Kepribadian, kemampuan bersosialisasi, dan kecerdasan bersumber dari rasa percaya diri. Kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Menurut Lauster (dalam Gufron) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

² Pradita Sarastika, *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*, (Yogyakarta: Araska, 2014), h. 41

³ Pongky Setiawan, *Siapa Takut Tampil Percaya Diri ?*, (Yogyakarta: Parasmu, 2014), h. 41

- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁴

Afiatin dan Martaniah merumuskan beberapa aspek dari Lauster dan Guilford

yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu :

1. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
2. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
3. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.⁵

Berikut ini merupakan hasil wawancara dengan guru konseling dan konseling permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung :

”Peserta didik yang masih duduk di bangku SMP adalah peserta didik pada usia remaja, antara usia 13-15 tahun. Pada masa remaja inilah peserta didik harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap peserta didik, karena kepercayaan diri ini mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun. Pada Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung peserta didik masih banyak yang kurang mampu memecahkan konflik yang

⁴ Lauster Peter, *Tes Kepribadian. (Terjemahan Cecilia, G Sumekto)*,(Jakarta: PT Bumi Aksara, 2002), h. 4

⁵ Afiatin, T. & Martianah, 2000. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. Jurnal psikologika*, (No. 6, 2000), h. 67-79. Diunduh pada tanggal 11 Mei 2017

muncul dalam komunikasi antar pribadi dan kurang adanya saling memahami antar peserta didik maupun peserta didik pada guru”.⁶

Kemudian dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang kurang. Peserta didik kurang percaya diri dalam melakukan diskusi, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat didepan kelas, tidak berani berargumen didalam kelas. hilangnya rasa percaya diri membuat kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah hati dalam proses belajar dan mengembangkan kemampuannya. Akibatnya adalah peserta didik akan sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal), tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan. Kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berikut data tentang tingkat kepercayaan diri peserta didik juga dapat penulis sajikan dalam tabel hasil pengamatan, sebagai berikut :

⁶ Dra. Werdiyati F.Y.P, *Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 9 Bandar Lampung*. Wawancara pada 10 Februari 2018

Tabel 1.
Data Permasalahan Rasa Percaya Diri Peserta Didik
Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

No	Nama	Kurang mampu berkomunikasi baik dengan teman	Sulit mengemukakan pendapat	Sulit menerima tantangan dan tugas baru	Sulit berinteraksi dengan lingkungan
1	RP	✓		✓	
2	JA		✓	✓	✓
3	ABM		✓	✓	
4	MT	✓	✓	✓	✓
5	FN		✓	✓	✓
6	SW	✓		✓	✓

Sumber: Dokumentasi guru Konseling dan Konseling masalah percaya diri peserta didik di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik masih kurang, hal ini terlihat di dalam proses pembelajaran dan cara berkomunikasi dilingkungan sekolah, kemampuan berkomunikasi dengan teman dan kemampuan menerima tantangan atau tugas baru memiliki tingkatan sedang. Kemudian berinteraksi dengan lingkungan serta keberanian dan mengemukakan pendapat memiliki tingkatan lemah dari sini tampak jelas bahwa peserta didik masih memiliki tingkat percaya diri yang rendah. Adapun faktor-faktor yang diduga menjadi penyebab rendahnya tingkat kepercayaan diri anak tersebut diantaranya adalah (1) faktor lingkungan keluarga, keadaan lingkungan keluarga sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang; (2) faktor lingkungan sekolah, sekolah memberikan ruang kepada peserta didik untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya kepada teman sebayanya.

Salah satu upaya untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk membantu seseorang berdiri untuk dirinya sendiri dan memperkuat dirinya sendiri.⁷ Jadi, teknik *assertive training* adalah terapi yang digunakan seseorang untuk membantu memperkuat dirinya sendiri. Adapun tujuan dari *assertive training* yaitu untuk mengajarkan peserta didik menyusun strategi yang tepat untuk mengidentifikasi dan bertindak terhadap kebutuhan dan pendapat sendiri sementara tetap menghargai orang lain. Karena tidak semua masalah dapat diselesaikan secara mandiri oleh peserta didik. Beberapa permasalahan harus diselesaikan dengan bantuan orang lain. Tentu saja hal ini mengarahkan peserta didik kepada kebutuhan untuk mendapatkan konseling dari seseorang yang dianggap mampu mengarahkan peserta didik untuk memiliki kepercayaan diri agar ia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga dapat melaksanakan kegiatan belajarnya dengan baik.

Keberhasilan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik dapat diketahui dari prestasi belajar yang mereka peroleh. Prestasi belajar merupakan hasil belajar. Dariyo menyatakan bahwa prestasi belajar (*achievement or performance*) adalah hasil pencapaian yang diperoleh seorang peserta didik setelah mengikuti ujian dalam suatu

⁷ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademika Permata, 2013), h. 141

pelajaran tertentu.⁸ Maka peserta didik dapat dikatakan berhasil dalam kegiatan belajarnya apabila mereka memperoleh prestasi belajar yang baik.

Pemerintah mengupayakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan perkembangan jaman. Salah satu hal yang penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan adalah faktor manusia dan untuk membentuk sistem pendidikan yang berkualitas dibutuhkan SDM (Sumber Daya Manusia) yang optimal untuk dapat mengembangkan hal tersebut.

Pendidikan merupakan keharusan bagi manusia serta mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan menjadi salah satu upaya mewujudkan manusia yang berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur. Dengan pendidikan manusia mempunyai bekal dalam menghadapi kehidupannya sebagai makhluk sosial yang bermartabat di tengah masyarakat. Dalam upaya merealisasikan cita-cita bangsa Indonesia untuk memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Ki Hajar Dewantara juga mengatakan bahwa “pendidikan yaitu tuntunan didalam tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi tingginya”.⁹

Tujuan pendidikan ini telah diatur oleh pemerintah yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 bahwa:

⁸ Agoes Dariyo, *Dasar-Dasar Pedagogi Modern* (Jakarta: Indeks, 2013), h. 89.

⁹ Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan (edisi Revisi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, Cetakan ke-9, 2011), h. 4

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.¹⁰

Secara singkat dikatakan bahwa tujuan pendidikan ialah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia seutuhnya akan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan-kemampuan yang ada pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku, selain itu agar peserta didik dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Untuk dapat mewujudkan tujuan-tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah. Karena sekolah sebagai suatu lembaga yang dirancang untuk pengajaran bagi peserta didik di bawah pengawasan guru dalam melakukan berbagai kegiatan belajar.

Dalam berbagai kesempatan belajar maka pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bisa diarahkan dan dorongan untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan dicita-citakan. Pendidikan di sekolah adalah pendidikan kedua yang diperoleh anak setelah pendidikan keluarga, dan setelah selesai dari sekolah diharapkan peserta didik memiliki pengetahuan yang cukup sesuai dengan jenjang pendidikan.

Oleh karena itu menurut sifatnya pendidikan dibedakan menjadi tiga, ialah:

¹⁰ Undang-undang Pendidikan Nasional, (Jakarta: Sinar Grafika, 2003), h. 5-6

1. Pendidikan formal, yaitu pendidikan yang berlangsung secara teratur bertingkat dan mengikuti syarat-syarat tertentu yang ketat.
2. Pendidikan informal, yaitu pendidikan yang diperoleh seseorang dari pengalaman sehari-hari dengan sadar atau tidak sadar sepanjang hayat.
3. Pendidikan nonformal, yaitu pendidikan yang dilaksanakan secara tertentu dan sadar tetapi tidak terlalu mengikuti peraturan yang ketat.¹¹

Berdasarkan uraian diatas dalam disimpulkan bahwa pendidikan dan pribadi individu itu harus berjalan bersama-sama. Pendidikan bukan hanya mengajarkan materi materi yang disajikan tetapi juga harus membina atau membimbing peserta didik dalam meningkatkan keimanan dan ketaqwaan serta akhlak mulia sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Oleh karena itu peserta didik diharapkan mampu untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab, dan memiliki konsep diri positif yang sesuai dengan norma-norma sehingga dapat diterima dalam masyarakat.

Rasa percaya diri merupakan sesuatu hal penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti halnya ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang di dalamnya terlibat di dalam suatu aktivitas atau kegiatan, rasa percaya diri meningkatkan keefektifan dalam aktivitas kegiatan.¹² Rahayu menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan modal dasar keberhasilan di segala bidang.¹³ Hilangnya rasa kepercayaan diri menjadi sesuatu yang amat mengganggu terlebih ketika dihadapkan pada tantangan ataupun situasu baru. Orang yang percaya diri adalah orang yang memiliki rasa bangga terhadap dirinya.

¹¹ Abu Ahmadi & Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), h. 70

¹² Pradita Sarastika, *Stop Minder & Grogi: Saatnya Tampil Beda dan Percaya Diri*, (Yogyakarta: Araska, 2014), h. 41

¹³ Aprianti Y Rahayu, *Anak Usia TK: Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, (Jakarta: Indeks, 2013), h. 61

Gejala tidak percaya diri umumnya dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah besar. Disadari atau tidak, sebagian besar orang ternyata mengalami gejala tidak percaya diri seperti ini. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri, antara lain di dalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihinggapi keraguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Ketidakpercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor dari lingkungan individu. Faktor dari dalam diri individu adalah rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat menerima kenyataan hidup dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu merupakan sumber permasalahan bagi individu yang mengalami ketidakpercayaan diri. Meskipun kepercayaan diri diidentikkan dengan kemandirian, orang yang percaya dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan antar personal.

Masalah tersebut merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Hal ini sudah tentu akan menghambat proses belajar para peserta didik untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila peserta didik yang tidak memiliki rasa percaya diri yang baik maka dapat dimungkinkan peserta didik tersebut akan

mengalami gagal belajar dan hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Kegagalan dalam belajar sangat mempengaruhi kepribadian peserta didik yang terbentuk karena tidak dapat mencapai apa yang diharapkan. Bila permasalahan ini terus dibiarkan, peserta didik akan gagal dalam studi karena dapat tinggal kelas atau kemungkinan juga bisa putus sekolah.

Untuk mengantisipasi kemungkinan tersebut, maka peran sekolah adalah tempat memberikan layanan dan konseling kepada peserta didik di sekolah. Salah satu komponen sekolah yang berperan penting dalam hal ini ialah konseling dan konseling. Konseling konseling merupakan salah satu sarana bantuan yang berupa layanan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan maupun membantu peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik. Ada beberapa jenis layanan konseling.

Salah satu layanan konseling adalah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan baru dari guru pembimbing (konselor) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan atau topic tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari, dan atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.¹⁴

Dilihat dari penelitian relevan terdahulu yaitu jurnal penelitian yang dilakukan oleh:

¹⁴ Lahmuddin, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia* (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011), h. 57

- 1) Muslihin yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Peserta didik”.¹⁵ Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Muslihin menunjukkan bahwa Sampel penelitian ini berjumlah 90 peserta didik dari total keseluruhan populasi dengan teknik Propotional Random Sampling. Variabel yang digunakan ada variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah Layanan Konseling Kelompok, sedangkan variabel terikat (Y) adalah Rasa Percaya Diri Metode pengumpulan data dipilih metode angket, dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus korelasi product moment. Dari analisa r tabel data tersebut di peroleh harga rxy 0,411 dengan taraf signifikan 5 % rtabel = 0,207 dan N= 90, maka dari perhitungan menunjukkan rhitung > rtabel (0,411>0,207) dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri peserta didik Kelas X SMA KyAgeng Giri Mranggen Demak, Tahun Pelajaran 2013/2014.
- 2) Sri Marjanti “Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Peserta didik X Ips 6 Sma 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran

¹⁵ Muslihin, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa*, Tersedia: e-journal.ikip-veteran.ac.id/index.php/kes/article/view/316/319 (diakses tanggal 20 Mei 2017 Pukul 21.00)

2014/2015”.¹⁶ Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan Konseling dan Konseling melalui 2 siklus. Konseling kelompok dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, terlihat dari data pada siklus 1 pada kategori cukup meningkat pada siklus II menjadi termasuk dalam kategori sangat baik.

Konseling kelompok dapat dilakukan peserta didik untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi diri mereka, sebagai wadah untuk bersama-sama mengungkapkan kegelisahan dan ketidaknyamanan yang mereka rasakan sehingga menyebabkan mereka kurang percaya diri dalam belajar. Sebagai bagian dari kontrol diri dari pada memilih untuk melakukan hal yang mereka senangi namun tidak tepat. Layanan konseling kelompok juga dapat menumbuhkan rasa kepedulian dan simpati peserta didik, karena mereka merasa memiliki masalah yang sama atau bahkan masalah belajar yang mereka miliki lebih sederhana daripada teman kelompok mereka. Sehingga mereka tidak akan merasa sendiri melainkan hal ini akan menimbulkan perasaan nyaman dalam belajar. Kenyamanan dalam belajar ini dapat memberikan pengaruh yang baik dalam aktivitas belajar terutama dalam

¹⁶ Sri Marjanti, *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/ 2015*, Tersedia: <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/412/444> (diakses 20 Mei 2017 Pukul 21.20)

meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dengan kepercayaan diri diharapkan tujuan kegiatan belajar akan dapat diperoleh.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan layanan konseling kelompok ini sangat penting dalam membantu meningkatkan masalah rasa percaya diri peserta didik. Oleh karena itu, maka dapat dilihat bahwa layanan konseling dan konseling harus diberikan kepada peserta didik terutama layanan konseling kelompok dan berbagai bidang lainnya kepada peserta didik. Karena masih sering ditemukan peserta didik yang rasa percaya dirinya kurang baik, meskipun layanan konseling dan konseling yang dilaksanakan oleh guru konseling dan konseling tampak telah memenuhi tahapan-tahapan yang sesuai dengan tahapan konseling dan konseling yang semestinya. Hal ini yang menimbulkan ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

Oleh karena itu berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **“PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat 3 peserta didik yang kurang mampu berkomunikasi baik dengan teman.
2. Terdapat 4 peserta didik yang sulit berinteraksi dengan lingkungan.
3. Terdapat 6 peserta didik yang sulit menerima tantangan dan tugas baru.
4. Terdapat 4 peserta didik yang sulit mengemukakan pendapat

C. Batasan Masalah

Untuk menjelaskan arah penelitian ini, selain karena keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan maka permasalahan dalam penelitian ini terbatas pada: Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian untuk mengetahui apakah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik

assertive training dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

2. Manfaat penelitian

a. Secara teoritis

- 1) Mengembangkan konsep ilmu pada jurusan Konseling dan Konseling khususnya dalam penggunaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri.
- 2) Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam Konseling dan Konseling.
- 3) Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam.

b. Secara praktis

1) Bagi peneliti

Penelitian ini nantinya dapat menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik.

2) Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan peserta didik dapat memiliki kesadaran akan pentingnya percaya diri untuk meningkatkan kualitas belajar serta bersosialisasi dengan baik.

3) Bagi guru Konseling dan Konseling

Dapat memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan tentang layanan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah:

1. Obyek penelitian

Obyek pada penelitian ini adalah meningkatkan percaya diri melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

2. Subyek penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Dalam dunia pendidikan diperlukan adanya suatu bimbingan dan konseling, bahkan bimbingan dan konseling merupakan bagian dari aktivitas dalam proses pendidikan yang sedang berlangsung. Maka untuk mengetahui pengertian tentang bimbingan dan konseling sebagaimana diungkapkan oleh para ahli sebagai berikut:

“Bimbingan adalah proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atau kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat”. (Lefever, dalam *McDaniel*, 1959)

“Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik” (Smith, dalam *McDaniel*, 1959).¹

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian diatas bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna membantu memberikan layanan dan ilmu pengetahuan serta keterampilan guna untuk memperoleh pengalaman dan menyesuaikan diri dengan baik.

¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008) h. 94

Adapun pengertian konseling menurut Jones konseling sebagai suatu hubungan professional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Selanjutnya dikatakan bahwa hubungan ini biasanya bersifat individual atau seorang-seorang, meskipun terkadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya sehingga dapat membuat pilihan yang berarti dan memadai bagi dirinya.²

Dalam melakukan konseling seorang klien mengemukakan masalah-masalah yang sedang dihadapainya kepada konselor, dan konselor menciptakan suasana hubungan yang akrab dengan menerapkan prinsip-prinsip dan teknik-teknik saat sedang melakukan sesi konseling, sehingga masalah yang sedang dihadapi klien tersebut dapat terselesaikan dengan menggunakan kekuatan dirinya sendiri.

Layanan konseling juga diartikan sebagai upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Pelayanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai bentuk upaya pendidikan karena kegiatan bimbingan dan konseling sebagai bentuk upaya pendidikan karena kegiatan bimbingan dan konseling di dalam pendidikan merupakan kensekuensi logis dari upaya pendidikan itu sendiri. Bimbingan dan konseling dalam kinerjanya juga berkaitan dengan upaya mewujudkan pengembangan potensi diri peserta untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

² Jones dalam Dr. H. Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Yogyakarta: Kota Kembang, Cetakan ke-1, 1988), h. 25

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bagi diri sendiri dan masyarakat.

2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling sedikit dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

“Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif”.³

Berdasarkan pengertian tersebut, bisa dilihat bahwa dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, salah satu masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah kemampuan dalam meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini tentu menjadi salah satu dasar teori yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memang tepat dalam mengatasi atau menyelesaikan

³ Thrisia Fabrianti, *Jurnal Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif*, (Bengkulu: Universitas Bengkulu, 2014) h. 22

permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu rasa percaya diri peserta didik yang rendah.

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Selain dari pengertian di atas, Gazda dalam Kurnanto menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut :

“Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsifungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor”.⁴

Dengan memperhatikan tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam suasana

⁴ Kurnanto, M. Edi.. *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta. 2013), h. 8

kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseling dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama agar individu tersebut nantinya bisa mandiri dalam mengatasi masalahnya pada masa yang akan datang.

3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Fungsi layanan konseling kelompok yang paling utama adalah kuratif atau pengetasan masalah. Konseling kelompok tidak hanya merupakan pertolongan yang kuratif (penyembuhan) dan preventif tetapi juga dapat bersifat preservative (memelihara) klien dapat melaksanakan fungsinya di masyarakat mungkin dalam bentuk pengalaman hidupnya.

Bagi peserta didik, konseling kelompok dapat sangat bermanfaat Karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok. Mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Mengingat dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada konseling individual yang hanya menerima sumbangan pikiran dari anggota atau konselor.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self confidence*) dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang implementasinya ke dalam tujuh ciri

yaitu: cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, pemahaman diri sadar akan potensi dengan apa yang akan dikerjakan dan hasilnya, dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan pengendalian perasaan.

Di dalam melakukan konseling kelompok, satu hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus, yaitu sifat pembicaraan dalam konseling kelompok. Sebagaimana dalam konseling perorangan, konseling kelompok menghendaki agar para klien dapat mengungkapkan dan mengemukakan keadaan diri masing-masing dengan sepenuhnya dan terbuka. Dalam hal ini, asas kerahasiaan menjadi menonjol. Masing-masing klien perlu mempercayai konselor dan rekan-rekan sesama anggota kelompok, bahwa kerahasiaan segenap apa yang mereka kemukakan terjamin kerahasiaannya.

Menurut Mayer dan Smith melalui penelitiannya membuktikan bahwa kurangnya kepercayaan para anggota tentang terjaminnya kerahasiaan itu akan mengurangi sikap terbuka para anggota.⁵ Jadi dalam melakukan suatu proses konseling perlu ditekankan adanya asas kerahasiaan agar para anggota dapat percaya dan bersifar terbuka.

Sikap konselor dan para anggota serta suasana yang sepenuhnya sejalan dengan asas kerahasiaan itu merupakan salah satu aturan yang khas harus diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dan hal itu merupakan ciri khusus pula dari konseling kelompok.

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Op. Cit*, h. 313

4. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

a. Tujuan Umum konseling kelompok

Prayitno menyebutkan bahwa tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.⁶

Berdasarkan uraian tersebut bisa disimpulkan bahwa tujuan umum dari kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan peserta didik dalam sosialisasi dan komunikasi. Hal ini dapat terjadi karena dalam kegiatan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok.

Melalui dinamika kelompok, setiap dinamika anggota kelompok diharapkan dapat dan mampu untuk tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain, dan hal ini akan mampu membuat anggota kelompok bisa mengembangkan kemampuannya dalam sosialisasi dan komunikasi dengan anggota lain yang ada dalam kelompok tersebut.

b. Tujuan Khusus konseling kelompok

Prayitno (2004:3) menyatakan bahwa konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta layanan memperoleh dua tujuan sekaligus:

- a) Berkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi / komunikasi, dan

⁶ *Ibid*, h. 2

- b) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.⁷

Berdasarkan tujuan khusus dari layanan konseling kelompok diatas, bias dilihat bahwa, dengan dilakukannya layanan konseling kelompok maka perasaan, pikiran, persepsi, wawasan peserta layanan akan bias berkembang, selain itu sikap peserta layanan akan terarah kepada tingkah laku khususnya dalam komunikasi. Sehingga dengan dilakukannya layanan konseling kelompok ini, maka rasa percaya diri peserta didik yang rendah akan meningkat.

Sementara itu menurut Winkel dalam Kurnanto, konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur diri sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstrktif.
- f) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g) Para anggota kelompok kecil lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

⁷ *Ibid*, h. 3

- h) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memperhatikan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.⁸

5. Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur dan evaluasi.⁹

Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri, sangat takut untuk berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, klien tidak menyadari akan perasaan, motivasi maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan terlalu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu proses konseling kelompok.

Suatu kelompok yang homogen atau lebih fungsional dibandingkan dengan heterogen. Misalnya kelompok remaja yang masalahnya lebih difokuskan pada masalah hubungan antar pribadi, perkembangan seksual, identitas, dan kemandirian. Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota, sebagai berikut :

⁸ Kurnanto, M. Edi, *Op Cit*, h. 10

⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Op. Cit*, h. 25

a. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno yaitu sebagai berikut:

1. Membantu terbina suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok.
2. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
3. Membantu tersusun aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.¹⁰

b. Jumlah peserta

Banyak sedikit jumlah anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dan Lama Pertemuan

Frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok biasanya dilakukan dua kali dalam seminggu dan berlangsung selama 2 jam.

d. Jangka Waktu Pertemuan Kelompok.

Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal 2-7 kali pertemuan.

e. Tempat Pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan suasana kekompakan antar anggota. Di samping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan di luar ruangan terbuka atau di ruangan tertutup.

¹⁰ *Ibid*, h. 32

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas dalam konseling kelompok. Seperti diungkapkan oleh Prayitno mengemukakan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.¹¹

Berikut ini beberapa asas-asas konseling kelompok menurut Prayitno yaitu:

- a) Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b) Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- c) Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- d) Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan konseling kelompok.
- e) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.¹²

Asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat penting untuk dipatuhi, karena dengan dipatuhinya semua asas-asas yang ada maka pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Asas yang paling penting dan sangat utama dalam kegiatan layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan.

¹¹ *Ibid*, h. 13

¹² *Ibid*, h. 13-15

Didalam kegiatan konseling kelompok, segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok. Aplikasi asas kerahasiaan ini penting dalam konseling kelompok karena pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

7. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok adalah suasana kelompok yang hidup, yang ditandai oleh semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok.

Prayitno dalam Kurnanto mengemukakan bahwa :

“Secara khusus, dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok, yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok yang berkembang masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut”.¹³

Kehidupan kelompok yang dijiwai oleh dinamika kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing anggota kelompok dalam

¹³ Kurnanto, M. Edi, *Op. Cit.*, h. 123

mencapai tujuan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai tujuan.

Dalam konseling kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah dikembangkannya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Berdasarkan uraian tentang dinamika kelompok diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam layanan konseling kelompok, dinamika kelompok memegang peranan yang sangat penting. Seperti yang telah dijelaskan diatas, suatu kelompok dikatakan hidup apabila kelompok tersebut dinamis, bergerak dan aktif untuk mencapai suatu tujuan. Melalui dinamika kelompok juga, kemampuan anggota kelompok dalam berbagai hal akan bisa berkembang dengan baik, salah satunya yaitu rasa percaya diri.

8. Tahap-tahap Konseling Kelompok.

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yang meliputi

- a. Tahap pembentukan
Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan perlibatan dari dengan tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok dan saling tumbuhnya minat antar kelompok.
- b. Tahap Peralihan
Tahap peralihan merupakan jembatan antar tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- c. Tahap kegiatan.
Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.
- d. Tahap pengakhiran
Pada tahap ini merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhir, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan perasaan dan harapan.¹⁴

B. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian Teknik *Assertive Training*

Assertive Training atau latihan keterampilan sosial adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (behavior). Untuk

¹⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Op. Cit*, h. 28-30

menjelaskan arti perkataan asertif dapat dilakukan melalui uraian pengertian perilaku asertif. Perilaku asertif adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.¹⁵

Latihan asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Latihan *assertive* ini diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.¹⁶ Latihan asertif merupakan penerapan tingkah laku untuk membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan hubungan langsung dalam situasi-situasi interpersonal.¹⁷

Menurut Goldstein latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.¹⁸ Hal-hal yang dapat dibantu dengan latihan asertif antara lain :

¹⁵ Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2007).h. 215.

¹⁶ *Ibid*, h. 217

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h. 215.

¹⁸ <http://konselingsmkn2plg.blogspot.com/2012/08/latihan-asertif.html> diunduh pada tanggal 10 Agustus 2017

- 1) Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya.
- 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
- 3) Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”
- 4) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapatnya.¹⁹
- 5) Kecemasan dalam diri individu, seperti:
 - a. Merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial
 - b. Takut untuk ditinggalkan
 - c. Kesulitan mengekspresikan perasaan cinta kepada orang-orang disekitarnya²⁰

Menurut Leona E. Tylor, ada lima karakteristik yang merupakan prinsip-prinsip konseling. Kelima karakteristik tersebut adalah:

- a. Konseling tidak sama dengan pemberian nasihat (advicement), sebab di dalam pemberian nasihat proses berpikir ada dan diberikan oleh penasihat, sedang dalam konseling proses berpikir dan pemecahan ditemukan dan dilakukan oleh klien sendiri.
- b. Konseling mengusahakan perubahan-perubahan yang bersifat fundamental yang berkenaan dengan pola-pola hidup.
- c. Konseling lebih menyangkut sikap dari pada perbuatan atau tindakan.
- d. Konseling lebih berkenaan dengan penghayatan emosional daripada pemecahan intelektual. Konseling menyangkut juga hubungan klien dengan orang lain.²¹

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah hubungan antara dua orang yaitu konselor (orang yang mempunyai keahlian) dan konseli (orang yang mengalami masalah) untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli agar dapat melakukan perubahan dalam hidupnya.

Sedangkan penulis menyimpulkan bahwa latihan asertif (*assertive training*) adalah latihan keterampilan sosial atau latihan berkomunikasi dan mengungkapkan

¹⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : CV Alfabeta, 2011), h.108

²⁰ <http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-asertif-training.html> diunduh padatanggal 10 Agustus 2017

²¹ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2010), h. 02.

perasaan kepada orang lain agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Didalam *assertive training* konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain, agar tercipta suatu interaksi sosial yang baik.

2. Dasar Teori *Assertive Training*

Teori *Assertive Training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak asumsi menderita karena perasaan cemas, depresi dan reaksi-reaksi ketidakbahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya. Penekanan *assertive training* adalah keterampilan dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan.

Menurut Joyce dan Weil mengemukakan bahwa “*Assertive Training* menggunakan asumsi sebagai berikut: a) *Assertive Training* menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan kedalam pola perilaku tertentu; b) Bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; c) *Assertive Training* menyatakan secara tidak langsung seperangkat prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia”.²²

Berdasarkan pendapat tersebut maka dengan *Assertive Training* dapat membantu klien mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

3. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini adalah untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Tujuan utama *assertive training* ini adalah mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya dan meningkatkan

²² Sofyan S. Willis, *Konsep Individu Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 142

kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosialnya agar lebih efektif.²³

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

Jadi, teknik *assertive training* ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tidakannya adalah layak atau benar, sedangkan secara umum tujuan dari *assertive training* adalah:

1. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
2. Meningkatkan keterampilan *asasa* sehingga mereka bias menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
3. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.
4. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial.
5. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.²⁴

Dengan demikian tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, untuk meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur

²³ *Ibid*, h. 142

²⁴ Eukaristia, *Teknik Konseling Assertive Training* (online), <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/Teknik-konseling-asertif-training.html>, diakses pada tanggal 11 agustus 2017.

terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan dan mengembangkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih baik dan efektif.

4. Perilaku *Assertive*

Perilaku *assertive* 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.

Perilaku *assertive* menurut Alberti dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Perilaku *assertive* juga memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.²⁵

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

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

²⁵ Sofyan S. Willis, *Op. Cit*, h. 138

Seseorang dikatakan *assertive* jika dirinya mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pandangannya pada pihak lain sehingga tidak merugikan integritas pihak lain. Seseorang dikatakan non- *assertive*, jika gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan/keyakinannya, jika orang tersebut mengekspresikan sedemikian rupa hingga orang lain memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negatif

5. Langkah-langkah Strategi Latihan Asertif

Latihan asertif menggunakan prosedur-prosedur bermain peran. Kecakapan-kecakapan bergaul yang baru akan diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu belajar untuk mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka.²⁶

Adapun langkah-langkah dalam strategi latihan asertif adalah sebagai berikut:

1. Rasional strategi. Yaitu konselor memberikan rasional/ menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
2. Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan. Yaitu konselor meminta klien menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
3. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target. Yaitu konselor dan klien membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
4. Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik. Klien bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor member umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan.
5. Melaksanakan latihan dan praktik. Klien mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.

²⁶ <http://ismizuniar.blogspot.com/2013/05/pengembangan-model-model-konseling.html>
diakses pada tanggal 11 Agustus 2017

6. Mengulang latihan. Klien mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
7. Tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor member tugas rumah pada klien, dan meminta klien mempraktekkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
8. Terminasi yaitu konselor memberikan penguatan serta menghentikan program bantuan.²⁷

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulakn bahwa *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan individu yang mengalami kecemasan dengan teknik yang digunakan agar individu tersebut dapat memiliki perilaku *assertive* yang diinginkan.

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong individu dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam interaksinya, individu mendapat umpan balik yang dapat berupa hadiah dan hukuman. Kepercayaan diri di definisikan sebagai suatu keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri adalah individu yang mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri sering di identikkan dengan kemandirian meski demikian individu yang kepercayaan dirinya tinggi pada umumnya lebih mudah

²⁷ file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR...tIs.../LATIHAN_ASERTIF./pdf diunduh pada tanggal 11 Agustus 2017

untuk terlibat secara pribadi dengan individu lain yang akan lebih berhasil dalam menjalin hubungan secara interpersonal.

Menurut Lindenfield “bahwa orang yang percaya diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya”.²⁸ Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri lahir dari kesadaran jika seorang individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Menurut Hakim “kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya”.²⁹ Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Individu juga merasa optimis dalam melakukan segala aktivitasnya sehingga dapat mengoptimalkan kelebihan-kelebihannya serta dapat membuat tujuan hidup yang realistis bagi dirinya, artinya individu itu menetapkan tujuan hidup yang tidak terlalu tinggi baginya sehingga ia dapat mencapai tujuan hidup yang ia tentukan. Individu yang dapat mencapai tujuan hidupnya akan merasa mampu untuk melakukan sesuatu dalam dirinya sendiri.

Menurut Mastuti “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri

²⁸ Lindenfield, Gael. Alih Bahasa Adiati Kamil. *Mendidik Agar Anak Percaya Diri*, (Jepara: Silas Press 1997), h. 3

²⁹ Hakim, Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), h. 6

sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”.³⁰ Individu yang memiliki sikap positif seperti yang dikemukakan oleh Mastuti tersebut nantinya akan mempunyai rasa optimis di dalam melakukan segala hal, serta mempunyai harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang untuk meyakini terhadap segala aspek-aspek kelebihan dalam dirinya, merasa mampu untuk melakukan sesuatu, memiliki penilaian positif terhadap dirinya ataupun situasi yang dihadapinya, serta memiliki rasa optimis dalam mencapai tujuan hidupnya. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang berfungsi mendorong individu dalam meraih kesuksesan melalui hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, bekerja secara efektif serta dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab.

2. Jenis - Jenis Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri bersumber dari dalam diri individu dan dari luar/tingkah laku individu. Oleh karena itu kepercayaan diri dapat dibagi menjadi beberapa bagian. Menurut Lindenfield mengemukakan bahwa:

Hasil analisis tentang percaya diri ada dua percaya diri yang berbeda yaitu percaya diri batin dan percaya diri lahir. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi pada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan

³⁰ Mastuti Indari, *50 Kiat Percaya Diri*, (Jakarta: Hi-Fest Publishing, 2008), h. 13

baik. Percaya diri lahir adalah percaya diri yang memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan pada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita.³¹

a. Kepercayaan Diri Batin

Kepercayaan diri batin ialah kepercayaan diri yang tumbuh dari dalam diri seseorang dan sebagai acuan pada tindakan yang akan dilakukan dalam berbagai situasi. Menurut Lindenfield “ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, berfikir positif”.³²

a) Cinta diri

Anak yang mencintai diri sendiri adalah anak yang percaya pada diri mereka sendiri dan peduli tentang diri sendiri karena perilaku dan gaya hidup mereka untuk memelihara diri. Manfaat dari anak yang memiliki unsur percaya diri batin adalah anak dapat mempertahankan kecenderungan untuk menghargai segala kebutuhannya baik kebutuhan jasmani maupun rohani yang setara dengan kebutuhan orang lain. Dengan demikian maka anak akan merasa dapat berusaha sendiri untuk memenuhi kebutuhannya dan tidak akan menyiksa diri sendiri dengan rasa bersalah setiap kali menginginkan sesuatu atau mendapatkan sesuatu. Kepercayaan diri batin ini akan membuat anak merasa senang bila diperhatikan orang lain, menjadi bangga atas sifat-sifat mereka yang baik dan tidak akan membuang waktu dan tenaga untuk memikirkan kekurangan – kekurangan diri sendiri.

³¹ Lindenfield, *Op. Cit*, h. 4

³² *Ibid*, h. 4-7

b) Pemahaman diri

Anak yang memiliki kepercayaan diri batin akan sadar diri, mereka tidak akan terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur akan memikirkan perasaan, pikiran dan perilaku mereka, dan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka. Anak yang memiliki pemahaman diri yang baik akan sangat menyadari kekuatan diri mereka untuk mengembangkan kemampuan mereka sepenuhnya.

Anak akan mengenal kelemahan dan keterbatasan mereka, sehingga mereka tidak akan mengulangi kesalahan dan membiarkan diri mereka mengalami kegagalan berulang kali. Anak yang memiliki pemahaman diri yang baik akan tumbuh dengan kesadaran yang mantap tentang identitas diri sendiri sehingga mereka lebih mampu dan puas menjadi diri sendiri, mereka punya pengertian yang sehat dan akan selalu terbuka untuk menerima umpan balik dari orang lain dan bersedia mendapat bantuan dan pelajaran dari orang lain.

c) Tujuan yang jelas

Anak yang percaya diri adalah anak yang selalu tahu tujuan hidupnya, hal tersebut disebabkan karena mereka mempunyai pemikiran yang jelas dan mereka tahu mengapa mereka melakukan suatu tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang mereka harapkan. Unsur-unsur yang dapat memperkuat kepercayaan diri anak dengan tujuan yang jelas yaitu dengan cara anak membiasakan diri menentukan sendiri tujuan yang dapat mereka capai dan tidak harus bergantung pada orang lain, memiliki motivasi yang kuat, dan belajar menilai diri sendiri.

Dengan demikian maka anak akan memiliki kepercayaan diri dengan tujuan yang jelas dalam kehidupannya. Anak akan menjadi tau arah tujuan dan keputusan yang akan diambil untuk mencapai tujuannya.

d) Berfikir positif

Orang-orang yang percaya diri biasanya adalah orang-orang yang menyenangkan, karena orang-orang tersebut dapat melihat kehidupan dari sisi lain dengan kekuatan batin. Dengan berfikir positif maka anak akan memandang orang lain dari sisi yang positifnya, anak akan percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan dan tidak akan memandang masa lalu tetapi masa depan, anak mau bekerja dan menghabiskan waktu dan energi untuk belajar karena mereka percaya bahwa diri mereka mampu untuk mencapai tujuan mereka.

b. Kepercayaan Diri Lahiriah

Kepercayaan diri lahiriah ialah kepercayaan diri seseorang yang akan dilaksanakan dalam berbagai situasi dan didorong dari dalam oleh kepercayaan diri batin. Percaya diri tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Namun dipandang perlu oleh seseorang untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar. Berkenaan dengan hal tersebut maka individu yang bersangkutan perlu mengembangkan keterampilan yang meliputi bidang komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan. “Adapun manfaat dari keterampilan tersebut adalah komunikasi, penampilan diri, pengendalian perasaan”.³³

³³ *Ibid*, h. 7-11

a) Komunikasi

Komunikasi ialah kemampuan mendasar untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan baik disituasi apapun dan dimanapun. Dengan memiliki dasar yang baik dalam bidang keterampilan berkomunikasi anak akan dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbicara dengan segala usia dan dari segala latar belakang, mengerti kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, menggunakan komunikasi non-verbal secara efektif, membaca dan memanfaatkan bahasa tubuh orang lain, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih dan dapat berbicara didepan umum tanpa rasa takut.

b) Penampilan Diri

Penampilan diri yang dimaksudkan adalah pakaian dan gaya hidup yang digunakan oleh seseorang yang sesuai dengan kepribadiannya. Keterampilan penampilan diri akan mengajarkan pada seseorang betapa pentingnya, tampil sebagai orang yang percaya diri. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memilih gaya pakaian dan warna yang cocok untuk berbagai peran dan peristiwa sesuai dengan kepribadian, serta menyadari dampak gaya hidupnya (misalnya mobil dan rumah) terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

c) Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan ialah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol atau mengendalikan emosi atau perasaan dalam situasi apapun. Perasaan yang tidak

dikelola dengan baik dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tak terduga. Dalam hidup sehari-hari seseorang perlu mengendalikan perasaan agar hati tidak memerintah pikiran. Dengan mengetahui cara mengendalikan diri, seseorang dapat lebih percaya diri, berani menghadapi tantangan dan resiko karena bisa mengatasi rasa takut, khawatir dan frustrasi, dapat menghadapi kesedihan secara wajar, membiarkan diri bertindak secara spontan karena yakin tidak akan lepas kendali, serta mencari pengalaman dan hubungan yang memberi kesenangan, cinta, dan kebahagiaan, karena individu tidak mudah terbenam dalam hawa nafsu amarahnya.

Kepercayaan diri lahiriah merupakan tindakan atau tingkah laku wujud kepercayaan diri yang dapat dilihat oleh orang lain. Peserta didik yang ikut serta dalam penelitian harus memiliki kepercayaan diri lahiriah tersebut agar dapat dilihat wujud peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti kegiatan penelitian. Peserta didik harus dapat memperbaiki beberapa keterampilan yang ada yaitu komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan. Bertambahnya kemampuan peserta didik dalam keterampilan tersebut maka secara otomatis kepercayaan diri peserta didik tersebut juga akan bertambah.

3. Kondisi Anak yang Tidak Percaya Diri

Menurut Santrock (2003: 338) mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain :

1. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik.
2. Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
3. Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.

4. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya.³⁴

Menurut Hakim orang yang mengalami gejala tidak percaya diri mempunyai ciri-ciri yang tampak, antara lain :

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan
2. Gugup dan terkadang bicara gagap.
3. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
4. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
5. Mudah putus asa.
6. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
7. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.³⁵

Menurut Mastuti individu yang kurang percaya diri, ada beberapa ciri atau karakteristiknya seperti :

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
4. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
5. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir.
6. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).³⁶

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa anak yang selalu ragu atau kurang percaya diri biasanya selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri. Selalu ada kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Anak yang

338 ³⁴ Santrock, Jhon W, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.

³⁵ Hakim, Thursan, *Op. Cit*, h. 8-9

³⁶ Mastuti, Indari, *Op. Cit*, h. 14-15

ragu terhadap kemampuan diri sendiri / tidak percaya diri biasanya kurang dapat berbicara atau menyampaikan pesan kepada orang lain karena salah satu faktor penyebab tidak percaya diri datang dari kemampuan berkomunikasi secara verbal, dengan berbicara.

4. Penyebab Timbulnya Rasa Kurang Percaya Diri

Gejala rasa tidak percaya diri dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang, sehingga orang tersebut mengalami gejala tidak percaya diri.

Menurut Hakim "berbagai kelemahan pribadi yang menjadi penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri adalah cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, pendidikan rendah, sulit menyesuaikan diri".

Faktor-faktor penyebab rasa tidak percaya diri tersebut adalah:

1. Perlakuan keluarga yang keras, keluarga lebih banyak mencela daripada memuji. Dan lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang dan penghargaan, terutama pada masa kanak-kanak dan pada masa remaja.
2. Kurangnya komunikasi dalam berinteraksi dengan lingkungan.
3. Kekurangan jasmani.
4. Kegagalan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.
5. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (Idealisme yang tidak realistis)
6. Kurang memahami nilai dan peranan Iman dalam hidup.
7. Anak tidak meyakini fungsi diri: anak tidak yakin bahwa keseluruhan dirinya akan berfungsi dengan baik. Sehingga tidak mampu mendorong dirinya untuk berkembang total, maksimal dan optimal. Dengan semua itu, maka anak tersebut tidak dapat mencapai kemandirian.
8. Belum dapat mengontrol temperament yang lebih baik.³⁷

³⁷ Hakim, Thursan, *Op. Cit*, h. 12-24

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan anak tidak percaya diri berasal dari faktor internal yaitu diri sendiri, faktor eksternal yaitu keluarga dan lingkungan yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan dalam masyarakat. Kedua unsur tersebut yang dapat menyebabkan anak merasa kurang percaya diri dikarenakan kurang adanya dukungan dari faktor eksternal yaitu lingkungan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Percaya Diri

Menurut Hakim menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya percaya diri, yaitu:

a. Faktor internal

1) Konsep diri

Konsep diri merupakan penilaian mengenai diri sendiri. Terbentuknya konsep diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam sosialisasi dengan lingkungan. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya memiliki konsep diri yang negatif, sebaliknya seseorang yang mempunyai rasa percaya diri biasanya memiliki konsep diri yang positif.

2) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik dan ketidakmampuan fisik seseorang juga bias menyebabkan rasa rendah diri pada orang tersebut.

3) Pengalaman hidup

Kepercayaan yang terbentuk dalam diri setiap orang merupakan hasil pengalaman sepanjang hidup. Biasanya seseorang memiliki pengalaman yang mengecewakan, akan menyebabkan timbulnya rasa rendah diri pada dirinya. Terlebih jika seseorang memilih rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Tingkat Pendidikan yang rendah cenderung akan membuat seseorang di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya seseorang yang memiliki Pendidikan yang tinggi akan lebih mandiri dan tidak bergantung pada

orang lain. Seseorang tersebut akan mampu memenuhi kebutuhan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya.

2) Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan rasa percaya diri yang tinggi pada diri seseorang.³⁸

Krisis percaya diri adalah persoalan yang penting untuk diselesaikan, Karena kepercayaan diri adalah modal awal hidup untuk siapa saja dalam menjalani hidup yang penuh dengan persaingan. Tentu saja banyak cara yang dapat dilakukan bahkan dilatih untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam jangka waktu yang panjang.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat hanya individu yang bersangkutan dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Pongki Setiawan menyatakan cara memupukan rasa percaya diri yaitu, menilai diri secara obyektif, beri penghargaan yang jujur terhadap diri, *positif thinking*, berani mengambil resiko dan belajar menikmati serta mensyukuri rahmat tuhan.³⁹

D. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Asertif Training* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk memperoleh kesepakatan dan pembahasan serta pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok, dinamika kelompok

³⁸ Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 121

³⁹ Pongky Setiawan, *Op.Cit*, h. 46

adalah suasana yang hidup, berdenyut, bergerak, berkembang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.

Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada layanan konseling individual atau perorangan. Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan yang diharapkan sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat tercapai. Selain itu, anggota kelompok dapat berlatih untuk mengeluarkan gagasan, ide, saran maupun sanggahan yang bersifat membangun.

Terdapat beberapa teknik konseling yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan rasa percaya diri peserta didik. Maka dalam hal ini teknik yang digunakan yaitu teknik *assertive training* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Assertive Training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.⁴⁰

Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi kecemasannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan

⁴⁰ Corey, G, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2009) h. 215

pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Dari pendapat diatas dapat diketahui bahwa *assertive training* dapat membantu peserta didik untuk bergaul dan bersikap lebih percaya diri dalam komunikasi perorangan, dan kelompok serta memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dalam bergaul dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para peserta didik yang merupakan salah satu syarat terwujudnya rasa percaya diri.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dengan kemampuannya, karena itu sering menutup diri.⁴¹

Menurut Thursan Hakim kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁴²

⁴¹ Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Purwa Suara, 2005), h. 87

⁴² *Ibid*, h. 6

Dapat disimpulkan bahwa pemberian *assertive training* dapat melatih keterampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, keterampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Bishop memaparkan bahwa *assertive training* akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan diri dalam menilai, berpendapat dan menghormati orang lain.⁴³

E. Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian relevan yang sebelumnya dilakukan oleh Ranni Rahmayanthi Z yaitu Penggunaan tehnik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri dan hasilnya cukup baik dan konseli mengalami peningkatan rasa percaya diri setelah diberi *assertive training*. Dapat dikatakan bahwa peserta didik yang telah diberikan *assertive training* memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.⁴⁴ Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri konseli.

F. Kerangka Berfikir

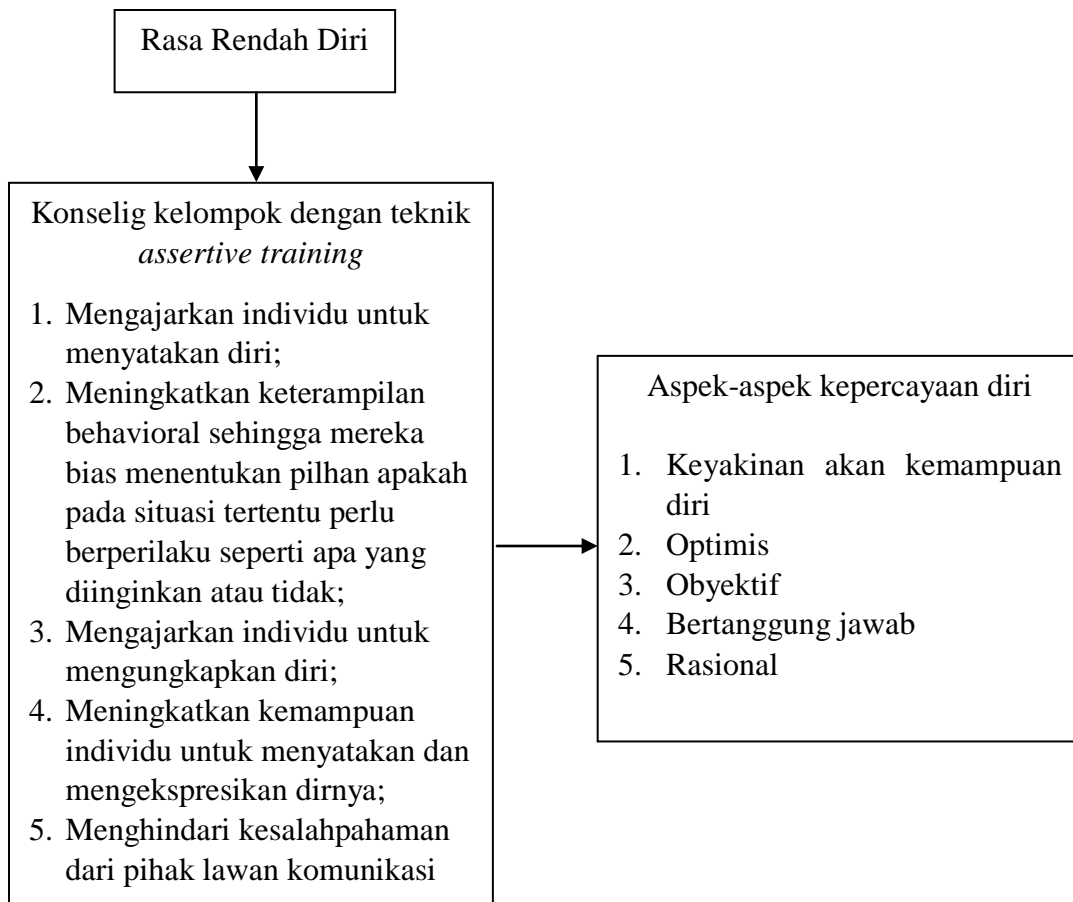
Menurut Sugiono kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variable yang disusun dengan berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dikritis dan

⁴³ Bishop, Sue.. *Assertiveness Skills Training*, (New Delhi : Viva Books Pivated Limited, 1999), h. 76

⁴⁴ Ranni Rahmayanthi Z, Penggunaan tehnik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VII SMP N 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015. Diakses pada 05 September 2017 pukul 15.00 WIB.

sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antar variabel yang diteliti. Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sangat berkaitan dengan meningkatkan rasa percaya diri. Berikut dapat digambarkan kerangka berfikir dalam penelitian ini:

Gambar Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian dan Sifat Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian kualitatif tidak bermaksud untuk menggambarkan karakteristik populasi atau menarik generalisasi kesimpulan yang berlaku bagi populasi, melainkan lebih fokus terhadap fenomena yang terjadi:

Lincoln dan Guba mengemukakan bahwa penelitian kualitatif itu berakar pada latar alamiah sebagai keutuhan, mengandalkan manusia sebagai alat penelitian, memanfaatkan metode kualitatif, mengadakan analisis data secara induktif, mengarahkan sasaran penelitiannya pada usaha menemukan teori dari dasar, bersifat deskriptif, lebih mementingkan proses dari pada hasil, membatasi studi dengan focus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan penelitiannya bersifat semetara, dan dari hasil penelitiannya disepakati oleh kedua belah pihak yaitu peneliti dan subyek penelitian.²

Metode dalam penelitian ini menggunakan bentuk deskriptif karena data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan berupa angka. Hal ini disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif dan cenderung menggunakan analisis

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif R&D* (Bandung; Alfabeta, 2008), h. 3

² Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1994), h. 27

dengan pendekatan induktif. Proses dan makna (perspektif subyek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif.³

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, disebabkan karena penelitian ini ingin mengungkapkan data dengan apa yang sesuai dengan hasil temuan dilapangan dan peneliti juga secara langsung berhubungan dengan responden yang akan diteliti.

B. Penentuan Subyek Penelitian dan Obyek Penelitian

Penentuan subyek dan obyek adalah usaha penentuan sumber data, artinya dari mana data penelitian dapat diperoleh. Yang menjadi subyek penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 9 Bandar Lampung. Sedangkan obyek dari penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung

C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data atau informasi dalam suatu penelitian.⁴

Untuk memperoleh data-data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2006), h. 60

⁴ Sugiyono, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&d*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 193

1. Metode Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap fenomena obyek yang diteliti secara obyektif dan hasilnya akan dicatat secara sistematis agar diperoleh gambaran yang lebih konkrit dan kondisi dilapangan. Selanjutnya Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun. Dan yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁵ Observasi merupakan kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera.

Adapun metode observasi dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, dapat dibedakan menjadi dua bentuk yaitu sebagai berikut:

- a. Observasi partisipan (berperan serta)
Dalam observasi ini, peneliti terlibat langsung dalam aktifitas orang-orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.
- b. Observasi *non* partisipan
Dalam observasi ini peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis observasi *non* partisipan, dimana peneliti tidak turut serta ambil bagian dalam kehidupan orang-orang yang diobservasi. Metode ini digunakan untuk mengetahui layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung

⁵ *Ibid*, h. 203

⁶ *Ibid*, h. 203-204

2. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan alat pengumpulan informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan untuk dijawab secara lisan pula.⁷ Jadi wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan cara mengadakan Tanya jawab lisan dengan orang yang tepat memberikan keterangan. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara pada pokok-pokok yang ditentukan terlebih dahulu. Adapun wawancara ini ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling serta peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

Menurut Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi dilihat dari sifat dan teknik pelaksanaannya wawancara dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Wawancara tak terpimpin (bebas) adalah proses wawancara dimana wawancara tidak sengaja mengarahkan tanya jawab pada pokok-pokok persoalan dan fokus penelitian dan interview.
- b. Wawancara terpimpin adalah wawancara yang menggunakan paduan pokok-pokok masalah yang diteliti.
- c. Wawancara bebas terpimpin adalah kombinasi antara keduanya, pewawancara hanya membuat pokok-pokok masalah yang akan diteliti, selanjutnya dalam proses wawancara berlangsung mengikut situasi. Pewawancara harus pandai mengarahkan yang diwawancarai apabila ternyata ia menyimpang.⁸

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara bebas terpimpin. Metode ini digunakan untuk mewawancarai peserta didik dan guru bimbingan dan konseling tentang layanan konseling kelompok dalam menangani masalah rasa percaya diri peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

⁷ *Ibid*, h. 165

⁸ Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), h. 84-85

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel beberapa catatan, transkrip, agenda, foto, dan sebagainya. Peneliti menggunakan metode ini untuk memperoleh data-data yang tidak diperoleh dengan cara interview. Berdasarkan penggunaan dokumentasi dalam pengumpulan data penelitian, peneliti mengupayakan melihat rencana pelaksanaan konseling serta proses konseling.

Metode dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi keterangan-keterangan yang peneliti butuhkan yaitu memperoleh data tentang sejarah berdirinya SMP Negeri 9 Bandar Lampung, daftar guru, daftar peserta didik, visi misi sekolah SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

D. Keabsahan Data

Penelitian kualitatif harus mengungkapkan kebenaran yang obyektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.⁹

Adapun metode wawancara yang dilakukan menggunakan triangulasi sumber, yang artinya peneliti mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Menurut Patton “triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan

⁹ *Ibid*, h. 330

mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif".¹⁰

E. Analisis Data

Menganalisis data sangat diperlukan dalam penelitian ini agar memperoleh hasil penelitian yang dapat digunakan sebagai hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah data yang dapat diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam dan dilakukan terus menerus.¹¹

Untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian, peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif, yang salah satu modelnya adalah analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Analisis tersebut ada tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain, yaitu:

1. Reduksi data (*data reduction*)

Mereduksi data dapat diartikan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang terpenting dicari tema dan polanya membuang yang tidak perlu.¹² Dalam proses ini dilakukan penajaman, memokuskan, penyisihan data yang kurang bermakna dan menatanya sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat ditarik dan diverifikasi. Dengan demikian data yang telah direduksi akan

¹⁰ *Loc. Cit*

¹¹ Sugiono, *Op.Cit*, h, 333

¹² *Ibid*, h. 338

memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari bila diperlukan.

2. Penyajian data (*data display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay berbagai macam data yang telah direduksi perlu disajikan dengan tertata rapi dengan narasi plus matriks, grafik atau diagram dan sejenisnya. Melalui penyajian data yang sistematis akan mempermudah penarikan kesimpulan atau menentukan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.

3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman, sebagai mana di kutip oleh Sugiono adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.¹³

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Jadi, kesimpulan dalam penelitian kualitatif ini adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan baru berupa deskripsi

¹³ *Ibid*, h. 345

atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih belum jelas, kemudian setelah diteliti menjadi jelas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Teknik *Assertive Training*

Assertive training atau sering dikenal dengan latihan keterampilan sosial adalah salah satu dari sekian banyak teknik yang ada dalam terapi tingkah laku (behavior). *Assertive training* adalah kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain, namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. *Assertive training* ini diberikan kepada individu atau kelompok yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan mudah tersinggung.

Assertive training merupakan teknik yang dapat diterapkan pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan diri merupakan tindakan yang benar. Teknik ini dapat diterapkan pada terapi dan konseling individual maupun kelompok. Tujuan diberikannya metode *assertive training* ini adalah untuk mengajarkan kepada individu agar mampu menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga

memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan kemampuan behavior seseorang sehingga mereka bias menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak, mengajarkan kepada individu untuk mengungkapkan dirinya dengan cara sedemikian rupa, diberikan metode *assertive training* juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial dan menghindari kesalahpahaman dari lawan bicara.

2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Percaya Peserta Didik.

Sebelum melakukan rencana tindakan yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok, terlebih dahulu guru atau konselor melakukan langkah pra tindakan agar dapat mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum diberi layanan konseling sehingga dapat mendukung pelaksanaan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Adapun langkah-langkah diantaranya:

- a. Konselor melakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik untuk mengetahui kondisi awal percaya diri peserta didik yang kurang baik dan rendah.
- b. Konselor melakukan observasi awal terhadap peserta didik untuk mengetahui kondisi dari peserta didik yang akan dikenai tindakan.
- c. Memberikan pemahaman dan penjelasan teknis kepada peserta didik mengenai layanan konseling kelompok dengan teknis *assertive training*, cara melakukan tindakan dan peran yang dilakukan oleh

peserta didik dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

- d. Menyiapkan tindakan yang akan dilaksanakan dalam tiap-tiap langkah dalam melaksanakan layanan.

Sebelum melaksanakan setiap langkah, konselor menyusun rencana sebagai berikut:

- a. Konselor berkoordinasi dengan wali kelas untuk menentukan sasaran yang akan dikenai layanan.
- b. Menetapkan jadwal pelaksanaan layanan dan berdiskusi bersama peserta didik (konseli).
- c. Menyiapkan bahan (materi) yang dibutuhkan dalam *assertive training* serta menetapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan layanan.

Tindakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknis *assertive training* dilakukan secara sadar dan terkendali. Pemberian layanan ini berupa *simulating real life* yang disederhanakan dalam sebuah permainan peran. Tindakan yang dilaksanakan bersamaan dengan observasi yang berfungsi untuk mendokumentasikan tindakan dan pengaruhnya.¹ Permainan peran dan diskusi dilaksanakan dalam tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok. Materi *assertive training* pada setiap tahapan tindakan disesuaikan dengan indikator yang akan ditingkatkan. Adapun tindakan yang dilakukan oleh konselor kepada konselinya yaitu:

¹ Suwarsih Madya, *Pengenalan Diri*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006), h. 62

- a. Kemampuan untuk membuka diri, bersikap dan berkata jujur, menghargai lawan bicara, bertanggung jawab atas perkataan dan pemikiran yang disampaikan;
- b. Kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain tanpa kehilangan identitas diri dan mengekspresikan empati secara tepat;
- c. Kemampuan untuk mengurangi kecemasan, perasaan tidak nyaman atau ketakutan dalam interaksi sosial, kemampuan untuk menangani reaksi negatif lain atau menanggapi kritik tanpa stres;
- d. Kemampuan untuk melibatkan kesediaan dalam berkomunikasi, menikmati proses komunikasi, membela hak-hak diri sendiri tanpa mengabaikan perasaan atau hak orang lain;
- e. Kemampuan menerima lawan bicara secara penuh dan menunjukkan sikap positif terhadap lawan bicara.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang merupakan bagian dari terapi behavior ini, guru bimbingan dan konseling disini bertindak sebagai konselor menggunakan konseling kelompok untuk 6 orang peserta didik SMP Negeri 9 Bandar Lampung yang memiliki kepercayaan diri rendah yakni peserta didik dengan inisial RP, JA, ABM, MT, FN, dan SW. Dalam praktek konseling kelompok ini konselor menggunakan cara yang merupakan salah satu komponen dari teknik *assertive training*.

Pada pertemuan pertama, yakni pada waktu pulang sekolah yang sudah disepakati terlebih dahulu dengan peserta didik yang bersangkutan. Pada pertemuan pertama ini, guru bimbingan dan konseling berusaha membangun

hubungan yang baik dengan cara menyambut klien, menanyakan bagaimana kabar mereka satu persatu dengan tujuan agar lebih akrab dan mereka bisa nyaman bercerita. Setelah itu, mulai memposisikan diri agar saat pelaksanaan layanan konseling kelompok mereka merasa nyaman dan santai. Pada pertemuan pertama, guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa tujuan dari konseling kelompok ini untuk bersama-sama belajar menumbuhkan rasa percaya diri dan meminta mereka untuk bekerja sama agar mendapat hasil dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Awalnya, guru bimbingan dan konseling mengajukan pertanyaan kepada klien satu persatu mengenai percaya diri, menanyakan arti percaya diri menurut mereka. Jawaban dari mereka sama saja, yaitu “percaya diri adalah berani tampil didepan orang lain” katanya. Kemudian guru bimbingan dan konseling meminta agar mereka menceritakan perasaannya ketika ditanya oleh guru, berada di dalam kelas dan ketika bergaul bersama teman-temannya.

Klien JA menceritakan bahwa ia merasa sangat gugup dan takut ketika ada guru yang bertanya kepadanya. Apalagi untuk bertanya kepada guru, ia merasa tidak ada keberanian sama sekali meskipun sering tidak mengerti dengan pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran dikelas. Klien JA pun memiliki sifat yang pasif selama proses pembelajaran berlangsung, ia hanya mendengarkan apa yang dibicarakan oleh gurunya, tidak ada inisiatif untuk mencatat jika tidak disuruh. Selain itu, JA mengaku bahwa ia merasa dirinya paling bodo dan merasa tidak memiliki hak untuk berbicara dikelas.

Klien RP menceritakan bahwa ia tidak bias menjawab pertanyaan yang diberikan guru, tubuhnya selalu gemetar jika guru mengadakan kuis, ia selalu ingin menghindar dari pandangan guru, seperti berpura-pura menulis, pura-pura membaca dan lain sebagainya. Ia pernah ditunjuk oleh guru untuk menjawab sebuah pertanyaan, tetapi ia tidak bias menjawabnya dan ia merasa sangat malu kepada guru dan teman-temannya di kelas. Tetapi, ketika ingin menjawab ia selalu merasa takut jika jawabannya salah dan kemudian ditertawakan oleh teman-temannya.

Klien ABM mengaku bahwa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, ia selalu mencontek jawaban dari teman-temannya. Ia takut jawaban yang ia tulis tersebut salah dan selalu takut jika guru memintanya mengerjakan tugas di depan kelas sedangkan jawaban yang ia miliki berbeda dengan teman-temannya yang lain.

Selama bercerita, klien MT selalu berkata bahwa dirinya tidak bias dan ia memilih untuk mengurungkan niatnya ketika ada sesuatu yang hendak ia capai. Dalam hatinya, ia ingin sekali menjadi juara kelas, tetapi lagi-lagi ia berpikir bahwa ia tidak akan mampu mengalahkan temannya yang sudah sering mendapat juara kelas.

Sedangkan klien FN menceritakan bahwa ia merasa sulit berinteraksi dengan lingkungan tidak akan pernah bisa untuk menjadi orang yang pintar walau bagaimanapun usahanya. Sama halnya dengan klien JA, klien MT pun mengaku bahwa ia jarang sekali bahkan hampir tidak pernah mengajukan pertanyaan

kepada guru. Alasannya sama seperti klien JA dan ABM, ia pun takut jika pertanyaannya tidak masuk akal atau terkesan meleset dan pelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga ia takut jikalau nantinya ditertawakan oleh teman-temannya. Padahal dalam hati kecilnya, ia ingin mengajukan sebuah pertanyaan kepada guru yang mengajarnya, hanya saja belum ada keberanian yang dimiliki dan rasa malu ketika ingin mengangkat tangan untuk mengajukan pertanyaan.

Menyambung dari lima klien tersebut, siswi yang berinisial SW juga mengatakan bahwa ia merasakan hal yang sama seperti ketiga temannya itu selama berada di dalam kelas. Seringkali, ia pun memilih untuk mengambil sikap diam seribu bahasa ketika berada di kelas. Klien SW mengaku bahwa ia kesulitan untuk mengucapkan sebuah kata ketika ada guru yang bertanya kepadanya, sehingga walaupun dirayu oleh teman sebangkunya untuk menjawab, ia tetap dengan pendiriannya yang salah yaitu bersikap diam dan menggelengkan kepala, bahkan ia mengaku rasanya ingin menangis ketika ada guru yang menunjukkannya untuk menjawab sebuah pertanyaan.

Dari cerita ke enam klien diatas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan klien RP, JA, ABM, MT, FN, dan SW ini semuanya sama. Mereka selalu merasakan takut untuk bertanya kepada guru dengan alasan takut ditertawakan oleh teman-temannya bahkan mereka juga merasa takut jikalau ada guru yang menunjukkannya untuk menjawab sebuah pertanyaan yang diberikan oleh guru tersebut. Selain itu, mereka juga memiliki rasa malu yang berlebihan kepada

teman-temannya sehingga mereka lebih memilih bersikap pasif selama proses pembelajaran berlangsung.

Setelah berbincang-bincang dan menyimpulkan permasalahan klien, guru bimbingan dan konseling memutuskan untuk mengakhiri pertemuan pertama ini dan membuat janji dengan para klien untuk bertemu dan berkumpul kembali untuk melakukan praktek konseling kelompok selanjutnya.

Setelah guru bimbingan dan konseling mengetahui permasalahan konseli atau klien, pada pertemuan kedua ini guru bimbingan dan konseling mulai melakukan terapi, langkah pertama yang guru bimbingan dan konseling lakukan adalah menanyakan kesiapan klien untuk bersedia memupuk rasa percaya dirinya dan membuang jauh-jauh rasa takut yang tidak masuk akal dan rasa malu yang berlebihan yang kini menghinggap diri mereka, agar mereka pun berani untuk mengungkapkan pendapat di depan umum dan percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, diharapkan agar klien juga mampu dan berani untuk berkata tidak pada sesuatu yang tidak sesuai dengan perasaan dan pikirannya sehingga ia pun mampu untuk menyampaikan segala sesuatu yang diinginkannya, menyampaikan apa yang dirasakannya tetapi dengan cara yang santun.

Dengan demikian guru bimbingan dan konseling menggunakan teknik latihan asertif dengan metode bermain peran dan diskusi. Pertama-tama guru bimbingan dan konseling meminta salah satu klien untuk berperan sebagai guru di kelas, konselor meminta konseli ABM untuk mengambil peran tersebut. Kemudian, guru bimbingan dan konseling bersama dengan ke lima klien lainnya

yakni RP, JA, MT, FN dan SW berperan sebagai peserta didik dan mencontoh sikap mereka ketika berada di dalam kelas. Treatment ini konselor lakukan secara berulang hingga 4 kali pertemuan dengan layanan konseling kelompok dengan *assertive training* untuk mendapat hasil kepercayaan diri yang hendak dicapai.

Pada *treatment* pertama dan kedua, konseli masih merasa grogi dan canggung. Konselor yang berperan menjadi konseli mencoba mencontoh sikap para konseli ketika berada di dalam kelas yaitu bersikap pasif, malu bertanya dan takut ditertawakan oleh teman. Dalam *treatment* ini para konseli pun terlihat masih merasa malu-malu dan takut. Konselor terus memberikan motivasi dan masukan dengan menggunakan kata-kata seperti saya pasti bisa, saya bangga pada diri saya sendiri, saya adalah penentu bagi hidup saya. Konselor juga meminta agar ke empat konseli ini mengulangi kata-kata tersebut secara bersama-sama dan meminta konseli untuk selalu mengucapkan kata-kata itu dimanapun mereka berada dengan tujuan agar tertanam di benak mereka bahwa mereka itu pasti bisa melakukan sesuatu yang mereka inginkan.

Selain itu, pada *treatment* kedua ini konselor meminta ke empat konseli untuk menilai dirinya dengan jujur, mengungkapkan keahlian yang mereka miliki dalam bidang apapun, prestasi yang pernah diraih dan hal-hal positif yang pernah mereka lakukan. Konselor juga terus memotivasi mereka agar tidak perlu malu ketika berbuat salah, dan tidak perlu takut salah karena keduanya sangat merugikan. Selain itu, konselor meminta mereka untuk mencoba bertanya kepada guru dan merasakan akibat dari bertanya tersebut.

Pada *treatment* ketiga yakni seminggu setelah *treatment* kedua dilaksanakan. konselor bertemu dengan ke enam konseli dan menanyakan kabar mereka, mereka tidak lagi menjawab dengan malu-malu seperti pada *treatment* pertama dan kedua. Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk mengambil posisi duduk santai dan senyaman mungkin untuk melakukan refleksi agar dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik ini, konseli merasa tenang dan tidak canggung lagi. Pada tahap awal, konselor meminta para konseli untuk menarik nafas dalam-dalam selama 3 kali berturut-turut. Pada tahap kedua, konselor meminta agar konseli membayangkan dirinya ada di sebuah tempat yang mereka senangi yang membuat mereka merasa nyaman dan tenang. Ketiga, konselor meminta konseli membayangkan hal-hal yang indah yang ingin sekali ia wujudkan.

Setelah itu, konselor memberikan arahan kepada para konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri, kali ini diawali dari konselor yang berperan sebagai guru dan mereka dalam peran aslinya yakni sebagai peserta didik. Konselor mencoba untuk menjadi guru yang mengajukan pertanyaan kepada para konseli tersebut untuk melihat reaksi konseli, kali ini reaksi mereka masih tetap sama yaitu masih merasa malu-malu untuk menjawab pertanyaan dari konselor.

Kemudian, mereka bertukar peran, konselor menjadi peserta didik dan salah satu dari mereka menjadi guru, jika pada pertemuan kedua responden ABM yang menjadi guru, kali ini konselor meminta klien JA untuk berperan sebagai

guru sedangkan lima orang klien lainnya yaitu RP, ABM, MT, FN dan SW diminta agar memperhatikan sikap klien ketika menghadapi guru (klien JA). Disini, konselor berusaha untuk menunjukkan sikap percaya akan kemampuan diri sendiri dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Dengan tujuan agar ke empat konseli inipun mampu meniru dan mengetahui bagaimana seharusnya mereka bersikap ketika diberi pertanyaan oleh guru di kelas.

Setelah permainan peran ini selesai, konselor kembali memberikan dorongan kepada konseli konseling kelompok ini agar membuang rasa malu dan takut salah tersebut dan memotivasi konseli untuk mencoba mulai berani bertanya, karena pada dasarnya dengan berani mencoba maka akan tahu hasilnya seperti apa.

Pada *treatment* ketiga ini, selain menggunakan permainan peran, konselor juga berusaha untuk memberikan sugesti-sugesti yang positif kepada para konseli, agar mereka semakin termotivasi. Konselor pun meminta mereka membuang keinginan-keinginan yang tidak realistis seperti ingin kaya, ingin cantik, ingin populer dan lain sebagainya. Karena hal tersebut semakin menghambat seseorang untuk hidup di dunia nyata. Selain itu, konselor memberikan arahan agar mereka tidak merasa minder atas latar belakang keluarga dan ekonomi serta berbagai macam faktor lainnya.

Karena pada wawancara yang konselor lakukan sebelumnya, ke enam konseli ini merasa minder dengan alasan seperti itu, konselor menjelaskan bahwa setiap manusia itu berhak memiliki kehidupan yang lebih baik dan memotivasi

mereka agar mau memperbaiki diri dan kehidupannya. Konselor pun menekankan kepada mereka bahwa setiap orang berhak memiliki teman yang banyak tanpa harus merasa minder untuk bergaul dengan teman yang latar belakangnya berbeda dengan kita. Karena, dimata Allah semua manusia itu sama, yang membedakan bukanlah harta tetapi iman dan taqwanya.

Pertemuan ketiga ini kemudian di akhiri dengan memberikan para konseli tugas, yaitu untuk mulai berani bertanya kepada guru dan mulai membaaur bersama teman-teman yang lain. Konseli konseling kelompok inipun sepakat dan bersedia mencoba melakukan hal tersebut.

Pada pertemuan ke empat, konselor mengawali dengan menanyakan apa saja yang sudah dilakukan para konseli selama seminggu terakhir ini, konseli JA menceritakan bahwasannya ia telah mencoba bergabung dengan teman-teman sekelasnya, ia pun mengaku bahwa teman-teman sekelasnya bersikap ramah kepadanya bahkan ia diajak kumpul bersama di depan kelas saat jam istirahat.

Sedangkan klien MT menceritakan bahwasannya ia kurang mampu berkomunikasi, pernah sekali mencoba untuk berkomunikasi dengan guru bimbingan dan konseling, meskipun kurang baik dalam berkomunikasi dengan guru bimbingan dan konseling ketika itu, tetapi guru dan teman-temannya tidak menertawakannya malah guru nya menuntun dan memberikan arahan kepadanya. Teman-teman di kelasnya pun memberikan reaksi yang positif.

Klien ABM mengakui ternyata anggapannya selama ini tentang guru dan teman-temannya itu salah. Selain itu RP, JA, MT, FN dan SW pun bercerita

bahwasannya ia pun sudah mulai berbaur dengan teman-teman sekelasnya, ia kini sudah memiliki banyak teman. Tak kalah dengan mereka, SW pun menceritakan bahwa ia juga berusaha membuang jauh rasa minder yang selama ini menghinggapi dirinya, ia mencoba untuk memulai mengawali pembicaraan dengan teman-temannya yang lain, respon baik dari teman-temannya pun cukup mengejutkan JA, kini ia dan teman-temannya kini sering mengajaknya bermain dan belajar bersama, ia pun merasa sangat senang sekali.

Setelah mendengar cerita dari enam konseli tersebut, peningkatan yang signifikan dari para konseli, dan konselor melihat keinginan mereka bahwa mereka benar-benar ingin mengubah dirinya agar menjadi seseorang yang lebih percaya diri. Kemudian konselor melakukan refleksi, kegiatan refleksi dilakukan untuk memahami proses dan mengetahui sejauh mana *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik serta kendala yang terjadi selama proses layanan. Refleksi dan kembali memberikan stimulus-stimulus guna menghilangkan pikiran negatif yang selama ini ada pada diri klien. Konselor melakukannya secara berulang-ulang, agar para konseli tersebut dapat mengurangi perasaan malu dan takutnya itu secara perlahan serta meningkatkan pikiran yang positif dan selalu optimis.

Setelah proses refleksi selesai, konselor kembali menanyakan kesungguhan para konseli untuk merubah dirinya menjadi seseorang yang lebih percaya diri, mereka menjawab bahwa mereka mau benar-benar berubah dan berusaha menjadi orang yang percaya diri karena mereka menyadari ruginya menjadi orang yang tidak percaya diri, mau melakukan apapun pasti merasa malu.

Pertemuan ke empat ini diakhiri dan kembali konselor menekankan agar konseli terus mengulang kata-kata yang sebelumnya pernah konselor sampaikan. Pertemuan ke empat ini konselor akhiri dan membuat janji untuk bertemu dengan konseli pada 5 hari yang akan datang.

Pada pertemuan kelima, konselor bertanya kepada mereka apakah mereka sudah merasa lebih baik dari sebelumnya dan apakah mereka sudah berani untuk mengatakan sesuatu sesuai yang dirasakannya. Para klien tersebut mengaku bahwa mereka merasa jauh lebih baik dan selalu termotivasi, ketika hendak mengurungkan niatnya untuk bertanya kepada guru, ia berpikir kembali dan pada akhirnya memberanikan diri untuk bertanya seputar materi yang disampaikan oleh gurunya itu. Mendengar cerita para konseli dan melihat gerak tubuh mereka yang semakin rileks ketika berbicara, akhirnya konselor sepakat untuk mengakhiri terapi ini. Dan konselor juga meminta mereka untuk terus dan terus lagi memberikan motivasi pada dirinya serta untuk pandai dalam bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT ketika itu, serta mendorong mereka untuk berani bertanggung jawab atas dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya.

B. Pembahasan

Percaya diri di definisikan sebagai suatu keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri adalah individu yang mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri sering identik dengan kemandirian meski demikian individu yang kepercayaan dirinya

tinggi pada umumnya lebih mudah untuk terlibat secara pribadi dengan individu lain yang akan lebih berhasil dalam menjalin hubungan secara interpersonal.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang untuk meyakini terhadap segala aspek-aspek kelebihan dalam dirinya, merasa mampu untuk melakukan sesuatu, memiliki penilaian positif terhadap dirinya ataupun situasi yang dihadapinya, serta memiliki rasa optimis dalam mencapai tujuan hidupnya. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang berfungsi mendorong individu dalam meraih kesuksesan melalui hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, bekerja secara efektif serta dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab.

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan percaya diri dari enam orang klien yang telah guru bimbingan dan konseling tangani kasusnya selama kurang lebih satu bulan ini, terlihat perubahan tingkah laku dari ke enam klien tersebut, dari yang tadinya kurang percaya diri untuk bergaul bersama teman-temannya yang memiliki latar belakang berbeda dengan mereka, sekarang dari masing-masing klien tersebut sudah mampu berkomunikasi baik dengan teman maupun guru disekolah, mampu untuk mengungkapkan pendapat, mudah untuk menerima tantangan dan tugas baru, dan selalu berpikir positif serta selalu optimis.

Selain itu klien kini memiliki kepercayaan diri untuk bertanya kepada guru tentang pelajaran yang tidak ia mengerti, merekapun tidak lagi merasa takut dan

malu yang berlebihan ketika pertanyaan yang mereka sampaikan kepada guru meleset atau tidak berkaitan dengan materi yang disampaikan .

Perubahan tingkah laku inipun terjadi saat klien berinisial JA mengerjakan soal matematika dan ia mempercayai kemampuan dirinya sehingga berani tampil kedepan dan mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru sesuai dengan jawaban yang ia miliki.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan disimpulkan hasil penelitian pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Sebelum melakukan rencana tindakan yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok, terlebih dahulu guru atau konselor melakukan langkah pra tindakan agar dapat mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum diberi layanan konseling sehingga dapat mendukung pelaksanaan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Adapun langkah-langkah diantaranya:

- a. Konselor melakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik untuk mengetahui kondisi awal percaya diri peserta didik yang kurang baik dan rendah.
- b. Konselor melakukan observasi awal terhadap peserta didik untuk mengetahui kondisi dari peserta didik yang akan dikenai tindakan.

- c. Memberikan pemahaman dan penjelasan teknis kepada peserta didik mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, cara melakukan tindakan dan peran yang dilakukan oleh peserta didik dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.
- d. Menyiapkan tindakan yang akan dilaksanakan dalam tiap-tiap langkah dalam melaksanakan layanan.

Sebelum melaksanakan setiap langkah, konselor menyusun rencana sebagai berikut:

- a. Konselor berkoordinasi dengan wali kelas untuk menentukan sasaran yang akan dikenai layanan.
- b. Menetapkan jadwal pelaksanaan layanan dan berdiskusi bersama peserta didik (konseli).
- e. Menyiapkan bahan (materi) yang dibutuhkan dalam *assertive training* serta menetapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan layanan.

Berdasarkan tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* menunjukkan bahwa adanya peningkatan percaya diri terhadap diri pada peserta didik tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung sudah ada perkembangan dan peningkatan.

B. Saran

Setelah penulis menyimpulkan pembahasan dalam isi skripsi ini maupun dari hasil penelitian dan hasil dari analisis data maka penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pihak SMP Negeri 9 Bandar Lampung (khususnya kepala sekolah) hendaknya dapat menambahkan kembali jam kepada guru bimbingan konseling untuk masuk kedalam kelas, serta diharapkan agar memberikan kesempatan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti seminar dan pelatihan bimbingan dan konseling agar lebih mengoptimalkan pengaplikasian kinerja guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaanya untuk memberikan pemahaman tentang percaya diri kepada peserta didik.
2. Untuk guru bimbingan dan konseling hendaknya terus meningkatkan kinerjanya dalam memberikan pemahaman percaya diri kepada peserta didik melalui proses konseling dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* agar tercapainya sikap-sikap yang dapat peserta didik terapkan didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.
3. Bagi peserta didik, hendaknya selalu meningkatkan percaya dirinya melalui sikap-sikap yang telah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

4. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang meningkatkan lagi percaya dirinya peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Nur Uhbiyati, 2001, *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Afiatin, T. & Martianah, 2000, *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. Jurnal psikologika*, Diunduh pada tanggal 11 Mei 2017.
- Agoes Dariyo, 2013, *Dasar-Dasar Pedagogi Modern* Jakarta: Indeks.
- Aprianti Y Rahayu, 2013, *Anak Usia TK: Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, Jakarta: Indeks.
- Bishop, Sue, 1999, *Assertiveness Skills Training*, New Delhi : Viva Books Pivated Limited.
- Cholid Narbuko dan Abu Ahmadi, 2007, *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Corey, G, 2009, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama,
- Departemen Agama, 2000, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Surabaya: CV. Karya Utama Surabaya.
- Eukaristia, *Teknik Konseling Assertive Training* (online), <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/Teknik-konseling-asertiftraining.html>, diakses pada tanggal 11 agustus 2017.
- Fenti Hikmawati, 2010, *Bimbingan Konseling*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Gerald Corey, 2009, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama.
- Hakim Thursan, 2002, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara.
- _____, 2005, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwa Suara.
- Hasbullah, 2011, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan edisi Revisi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, Cetakan ke-9.
- http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR...tls.../LATIHAN_ASERTIF./pdf diunduh pada tanggal 11 Agustus 2017

<http://konselingsmkn2plg.blogspot.com/2012/08/latihan-asertif.html> diunduh pada tanggal 10 Agustus 2017

<http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-asertif-training.html> diunduh pada tanggal 10 Agustus 2017

<http://ismizuniar.blogspot.com/2013/05/pengembangan-model-model-konseling.html> diakses pada tanggal 11 Agustus 2017

Kurnanto, M. Edi, 2013, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta.

Lahmuddin, 2011, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia* Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.

Lauster Peter, 2002, *Tes Kepribadian. Terjemahan Cecilia, G Sumekto*, Jakarta: PT Bumi Aksara.

Lexi J. Moleong, 1994, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.

Lidenfield, Gael. Alih Bahasa Adiati Kamil. 1997, *Mendidik Agar Anak Percaya Diri*, Jepara: Silas Press.

Mastuti Indari, 2008, *50 Kiat Percaya Diri*, Jakarta: Hi-Fest Publishing.

Mochamad Nursalim, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling* Jakarta: Akademika Permata.

Mohammad Surya, Cetakan ke-1. 1988, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, Yogyakarta: Kota Kembang.

Muslihin, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa*, Tersedia: ejournal.ikipveteran.ac.id/index.php/kes/article/view/316/319, diakses tanggal 20 Mei 2017 Pukul 21.00

Pradita Sarastika, 2014, *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*, Yogyakarta: Araska.

_____, 2014, *Stop Minder & Grogi: Saatnya Tampil Beda dan Percaya Diri*, Yogyakarta: Araska.

Prayitno dan Erman Amti, 2008, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Pongky Setiawan, 2014, *Siapa Takut Tampil Percaya Diri ?*, Yogyakarta: Parasmu.

Santrock, Jhon W, 2003, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, Jakarta: Erlangga.

Dra. Werdiyati F.Y.P. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 9 Bandar Lampung. Wawancara pada 10 Februari 2018

Sri Marjanti, *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*, Tersedia: <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/412/444> diakses 20 Mei 2017 Pukul 21.20

Singgih Gunarsa, 2007, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : Gunung Mulia.

Sofyan S. Willis, 2011, *Konseling Keluarga*, Bandung : CV Alfabeta,

_____, 2014, *Konsep Individu Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.

Sugiono, 2006, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif R&D*, Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2013, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&d*, Bandung: Alfabeta.

Suwarsih Madya, 2006. Pengenalan Diri. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Thrisia Fabrianti, 2014, *Jurnal Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif*, Bengkulu: Universitas Bengkulu

Undang-undang Pendidikan Nasional, 2003, Jakarta: Sinar Grafika.