

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA
DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs MUHAMMADIYAH
SUKARAME BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**



Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh :

Melda Ratna sari

NPM : 1511080085

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Pembimbing 1 : Drs.H.Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Nova Erlina, SIQ.,M.Ed

**FAKULTAS TRBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1440 H / 2019 M

ABSTRAK

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang menampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Namun kenyataan yang terjadi di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung terdapat peserta didik kelas VIII yang memiliki masalah percaya diri seperti peserta didik tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya di lingkungan sosial, gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai, takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan tehnik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimental* dengan desain *Nonequivalent control grup design*. Hasil perhitungan rata-rata skor percaya diri rendah kelompok eksperimen sebelum mengikuti layanan konseling kelompok *assertive training* adalah 285 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok *assertive training* meningkat menjadi 411. Dari hasil uji *Wilcoxon*, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,812 dengan p value (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,005 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Tahun Ajaran 2019/2020.



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

Alamat : Jalan, Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Nama : Melda Ratna Sari
NPM : 1511080085
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Badrul Kamil, M.Pd.
NIP.196104019810310031

Pembimbing II

Nova Erlina, S.Ol, M.Ed.
NIP.197811142009122003

Mengetahui

Ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd.
NIP.1967062219940322




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

Alamat : Jalan, Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSESSIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020** disusun oleh **MELDA RATNA SARI NPM 1511080085** Program studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari /tanggal kamis, 5 september 2019.


TIM SEMINAR SIDANG MUNAQASYAH

Ketua : Dr. H. Subandi, M.M 

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd 

Pembahas utama : Drs. H. Yahya AD, M.Pd.I 

Pembahas pendamping I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I 

Pembahas pendamping II : Nova Erliana, S.I.Q., M.Ed 



Mengetahui
 Ketua BKPI
Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd 

02640828 198803 2 002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣﴾

Artinya: “janganlah kamu bersikap lemah dan jangan (pula) kamu bersedih hati. Padahal kamulah orang-orang yang Tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.” (Ali’Imran : 139)¹



¹ Departemen Agama RI *Al-Quran Cordoba Tajwid dan Terjemah* (Bandung: Magfira Pustaka , 2013), hal 67.

PERSEMBAHAN

Semua yang ku raih tidak lepas dari segala syukur kepada Allah SWT. atas izin Allah SWT telah kuselesaikan sebuah karya ilmiah yang merupakan wujud tanggung jawab dan perjuangan diri dalam setiap langkah ku untuk menuju masa depan yang meyakinkan ku bahwa semua yang kuraih adalah bagian doa tulus dari orang-orang terkasih yang selalu mensupport, menyayangi dan mencintaiku. Dengan segeleh kerendahan hati serta penuh cinta dan kasih sayang, karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Sairin dan Ibu Yusrita semua ini kulakukan untuk membuat bapak ibu tersenyum,terimakasih untuk bapak ibu yang selalu mewujudkan setiap keinginan ku, setiap cucuran keringat mu dan air mata, pengorbanan, kepercayaan, dan limpahan cinta kasih sayang yang telah menjadi semangatku dalam mengiringi setiap langkahku.
2. Kakak adik ku tersayang Rolis Kurniawan, Riska Melisa dan adik ku Reza Alfian, Giena Renata yang telah menantiku untuk segera menyelesaikan study karena ingin melihatku mengenakan toga atas dukungan moril dan meterial ku ucapakan terimakasih banyak.
3. Teman-teman seperjuanganku Muhammad Johand, Anisa Agustina, Yesi Yusdianasari, Nika Mustika, Intan Fitria, Desi Purwasi, Liani Sari, Meisari, Alfi Yunis Nilaridah, Lili Afriyanisari dan Mahasiswa BKPI kelas A angkatan 2015.
4. Kelompok KKN (Kulia Kerja Nyata) 163 dan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan)
5. Almamaterku tercinta UIN RADEN INTAN LAMPUNG

6. RIWAYAT HIDUP

7. Penulis bernama Melda Ratna Sari dilahirkan pada tanggal 09 juni 1997 di Ogan Lima, Kecamatan Abung Barat, Kabupaten Lampung Utara, penulis adalah anak ke 3 dari 5 bersaudara dari pasangan bapak Sairin dan Ibu Yusrita. Penulis menempuh pendidikan formal di PAUD/TK Inten Teman dari tahun 2003 sampai dengan 2004, SD N 01 Bumi Tabung 2004 sampai dengan 2009, SMP N 1 Abung Barat dari tahun 2009 sampai dengan 2012, SMA N 4 Kota Bumi 2012 sampai dengan 2015.

8. Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2015/2016 Program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2018 tepatnya bulan juli sampai dengan agustus penulis telah mengikuti Kulia Kerja Nyata (KKN) di Desa Mandah Kecamatan Natar dan penulis juga telah mengikuti kegiatan Peraktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 9 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'allamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan ilmu nya kepada semua makhluk, sholawat dan salam kita sanjung kan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita menuju jalan kebahagiaan baik didunia maupun di akhirat.

Penyusun skripsi ini merupakan kajian mengenai **“Efektivitas Layanan Konseling kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”** penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk hal ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, yang telah memberi kesempatan untuk belajar di fakultas ini.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I. selaku pembimbing utama terimakasih atas kesediaan nya dalam memberikan bimbingan dan saran.

5. Nova Erlina, S.I.Q.,M.Ed selaku pembimbing kedua terimakasih yang telah memberikan arahan, saran sehingga terwujudnya karya ilmiah ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang dengan sabar memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
7. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung terimakasih atas kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat admintrasi.
8. Terimakasih untuk semua pihak yang telah turut serta dalam membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memberikan rahmat untuk semua pihak yang telah turut serta mebantuu baik yang tercantum maupun yang tidak tercantum, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin Yarobbal Allamin.

Bandar Lampung , 25 Agustus 2019

Penulis

Melda Ratna Sari

NPM. 1511080085

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| RIWAYAT HIDUP | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABLE..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 13 |
| C. Batasan Masalah..... | 14 |
| D. Rumusan Masalah | 14 |
| E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian | 14 |
| F. Ruang Lingkup Penelitian..... | 16 |
| BAB II PENGKAJIAN TEORI | 17 |
| A. Konseling Kelompok..... | 17 |
| 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling | 17 |
| 2. Pengertian Konseling Kelompok..... | 19 |
| 3. Tujuan dan Layanan Konseling Kelompok | 20 |
| 4. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok..... | 21 |
| 5. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok | 22 |
| 6. Keterampilan Yang Perlu dikuasai Kelompok | 23 |
| B. Teknik <i>Assertive Training</i> | |
| 1. Pengertian <i>Assertive Training</i> | 23 |
| 2. Perilaku <i>Assertive Training</i> | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 3. Tujuan <i>Assertive Training</i> | 26 |
| 4. Prosedur <i>Assertive Training</i> | 27 |
| C. Percaya Diri | |
| 1. Pengertian Percaya Diri | 30 |
| 2. Aspek-Aspek Percaya diri | 33 |
| 3. Ciri-Ciri Individu Percaya Diri..... | 34 |
| 4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri | 36 |
| 5. Manfaat Percaya Diri dan Dampak Negatif Kurang Percaya Diri | 37 |
| 6. Ciri-ciri Individu Tidak Percaya Diri | 38 |
| 7. Jenis-jenis Percaya Diri | 42 |
| D. Tinjauan Pustaka | 43 |
| E. Kerangka Berpikir | 46 |
| F. Hipotesis..... | 47 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 49 |
| A. Jenis Penelitian | 49 |
| B. Desain Penelitian | 50 |
| C. Variabel Penelitian..... | 52 |
| D. Definisi Oprasional | 53 |
| E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling | 55 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 57 |
| G. Penegmbangan Instrumen Penelittian..... | 61 |
| a. Uji Validasi Instrumen..... | 63 |
| b. Uji Reliabilitas Instrumen..... | 65 |
| H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data | 66 |
| 1. Teknik Pengolahan Data..... | 66 |
| 2. Analis Data | 67 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 69 |
| A. Hasil Penelitian..... | 69 |
| 1. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> | 70 |
| 2. Data Deskripsi <i>Pretest</i> | 80 |
| 3. Data Deskripsi <i>Posttest</i> | 81 |
| 4. Uji Hipotesis Wilcoxon | 85 |
| B. Pembahasan | 94 |
| C. Keterbatasan Peneliti | 97 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 99 |
| A. Kesimpulan..... | 99 |
| B. Saran..... | 100 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABLE

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Peserta Didik Yang Memiliki Percaya Diri Rendah (Kelas Eksperimen)..... | 7 |
| 2. Peserta Didik Yang Memiliki Percaya Diri Rendah (Kelas Kontrol) | 8 |
| 3. Prosedur <i>Assertive Training</i> | 29 |
| 4. Defini Oprasional..... | 53 |
| 5. Jumlah Populasi Penelitian | 55 |
| 6. Skor Alternatif Jawaban..... | 59 |
| 7. Kriteria Percaya Diri | 60 |
| 8. Kisi-Kisi Pengembang Instrumen | 62 |
| 9. Uji validitas Instrumen | 64 |
| 10. Uji Reabilitas Instrumen | 65 |
| 11. Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> | 69 |
| 12. Hasil <i>Pretest</i> kelas Eksperimen..... | 79 |
| 13. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol | 80 |
| 14. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen | 81 |
| 15. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol | 83 |
| 16. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen..... | 85 |
| 17. Wilcoxon Rank Kelompok Eksperimen | 86 |
| 18. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen..... | 87 |
| 19. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol | 87 |
| 20. Wilcoxon Rank Kelompok Kontrol | 88 |
| 21. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol | 88 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kerangka Berpikir | 47 |
| 2. Pola <i>Non-Equivalent Control Group Design</i> | 51 |
| 3. Variabel Penelitian | 53 |
| 4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Ekaperimen | 80 |
| 5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol | 81 |
| 6. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen | 82 |
| 7. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol | 83 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan senantiasa berkaitan dengan manusia. Dalam pengertiannya pendidikan adalah usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Pendidikan dapat mengembangkan karakter melalui berbagai macam kegiatan seperti penanaman nilai, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan dalam lingkungan sosialnya. Pengertian pendidikan dalam undang-undang No. 20 tahun 2003 disebutkan bahwa:

Pendidikan adalah “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.¹

Dalam undang-undang tersebut sudah dijelaskan bahwa pendidikan adalah suatu sarana untuk mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Manusia adalah makhluk sosial. Dimana hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial, yang dimaksud adalah manusia tidak dapat hidup

¹ Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional (SISDIKNAS), Sinar Grafika, Jakarta, 2011. Hal. 3

tanpa bantuan orang lain. Manusia memiliki keperluan dan kemampuan serta kebiasaan untuk berinteraksi dengan individu lain dalam kehidupannya.

Beragam bentuk interaksi dilakukan dalam hubungan sosial meliputi interaksi individu dan kelompok. Interaksi sosial merupakan aksi dan reaksi, baik secara langsung atau tidak langsung. Salah satu ayat al-qur'an yang mengakui adanya interaksi sosial antar sesama manusia ialah:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاٖۗٔلٍ لِتَعَارَفُوْۤا
 اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰنَكُمْ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Artinya :”Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”.(Qs. Al-Hujuraat, 13)²

Satu bidang kehidupan manusia yang di dalamnya terdapat interaksi sosial paling nyata adalah dibidang pendidikan. Pendidikan berperan penting untuk membantu manusia agar mengembangkan potensi dirinya sehingga bisa menghadapi setiap perubahan. Melalui pendidikan, individu mampu meningkatkan kemampuan kreativitas terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan sosial. Sebagai salah satu lembaga pendidikan yaitu sekolah memiliki peran penting untuk mengembangkan intelektual dan emosional peserta didik kearah yang positif.

² Al-Quran dan Terjemahannya, Depertemen Agama, Syaamil Qur'an ,(Bandung), 2007, hal, 517

Hal ini disebabkan seiring dengan bertumbuhnya kehidupan masyarakat yang selalu berubah secara dinamis, setiap orang harus bisa beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut. Mengingat hal itu dibentuklah sistem pendidikan yang didalamnya bisa membimbing dan mendidik perkembangan peserta didik dengan bantuan seorang pembimbing/guru BK disekolah. Khusus bagi pembimbing/guru BK pendidikan mempunyai tugas dan bertanggung jawab memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik di satuan pendidikan.

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang dilakukan oleh pembimbing/guru BK kepada peserta didik untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi, sehingga peserta didik mampu menerima keadaan dirinya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri.³ Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalahnya salah satunya dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok adalah upaya pembimbing/guru BK untuk membantu peserta didik memecahkan masalah pribadi yang dialami setiap masing-masing peserta didik agar tercapai perkembangan yang optimal. diharapkan dengan layanan konseling kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok proses konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan terbuka untuk membahas dan memecahkan permasalahan pribadi yang dialami oleh setiap konseli.

³ Rifda El fiah , *jurnal Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kuislata komunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat* T.P2015/2016

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi peserta didik yaitu tidak percaya diri terhadap dirinya, karakteristik dari kurangnya percaya diri menurut Hakim (2002:5) yaitu, "ketika melakukan suatu hal dihadapan banyak orang dengan perasaan gugup", dimaksud dengan perasaan gugup adalah seseorang belum berani untuk menunjukkan potensi yang dia miliki didepan orang banyak contohnya keberanian berpendapat, minder atas kekurangan dirinya dan merasa tidak percaya diri membuat seseorang merasa sulit mengaktualisasikan potensi dan kelebihan yang dimiliki dilingkungan sosialnya.⁴

Mastuti menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.⁵ Sejalan dengan menurut Wira Negara mendiskripsikan percaya diri yaitu yakin terhadap kemampuan diri sendiri, yakin pada tujuan hidupnya percaya dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang akan mereka inginkan orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang lain.⁶

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri dalam diri peserta didik sangatlah penting untuk dapat mengembangkan potensi diri dan tidak terganggu dari penilaian hal negatif terhadap dirinya. Selain pendidikan formal agamapun mengajarkan kita agar memiliki rasa percaya diri dan mengembangkan rasa percaya diri tersebut. Sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Fusshilat:30 yaitu :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya:” Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan Tuhan Kami ialah Allah SWT kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka maka

⁴ Asrowi, jurnal ilmiah pesantren, Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMA Karanganyar, (Volume 3, Nomor 1, Januari-Juni, 2017)

⁵ Imas Mastuti, *50 Kiat Percaya Diri*, (Jakarta: Hi-Fest Publishing, 2008), hal.13

⁶ Ibid. Hal 13.

malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu” (Fusshilat:30).⁷

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa sangatlah penting membangun percaya diri karena dengan percaya diri akan membantu membentuk sikap tegas, yakin, dan berpendirian yang teguh. Dengan adanya sikap percaya diri akan memperoleh suatu keuntungan dalam meraih keinginannya atau cita-citanya. Percaya diri seseorang masih sangat dipengaruhi oleh masa perkembangannya yang sedang dilaluinya terutama bagi remaja percayaan diri akan mudah berubah-ubah.

Peserta didik yang tidak memiliki rasa percaya diri akan cenderung diam dan tidak berani untuk tampil dalam mempersentasikan kemampuan dirinya di depan orang banyak. Hal ini sering menyebabkan membuat mereka menutup diri dari lingkungan sekitar. Percaya diri yang rendah rentan resikonya tidak dapat optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya sebagai remaja. Sedangkan peserta didik yang tingkat rasa percaya nya tinggi mereka lebih cenderung berani tampil bahkan tanpa persiapan apapun dan tanpa memikirkan hasilnya.

Adapun karakteristik peserta didik yang kurang memiliki rasa percaya diri menurut Thursan Hakim sebagai berikut:

- a. Ketika melakukan suatu hal didepan orang banyak dengan perasaan gugup.

⁷ Depertemen Agama RI *Al-Quran Cordoba Tajwid dan Terjemahan* (Bandung : Maghfirah Pustaka, 2013), h.379.

- b. Tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi dan kelebihan dirinya di lingkungan sosial.
- c. Tidak berani dalam berpendapat didepan orang banyak.
- d. Minder atas kekurangan diri .⁸

Sedangkan menurut Mastuti ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri kurang optimal atau negatif yaitu:

- a. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- b. Sulit menerima realita (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- c. Selalu menempatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain)
- d. Takut gagal sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.⁹

Peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung masih banyak masalah tidak percaya diri terutama pada kelas VIII B hal ini didasarkan dari hasil observasi dan angket yang dilakukan oleh peneliti pada hari kamis tanggal 14 Maret 2019 kepada guru BK. Guru BK mengatakan bahwa peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung masih banyak yang memiliki masalah percaya diri rendah hal ini ditandai dengan:

- a. Peserta didik tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya di lingkungan sosial.
- b. Peserta didik gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak

⁸ Thursan hakim, *Mengatasi rasa tidak percaya diri*, (Jakarta : 2002), Puspa Swara.

⁹ Septi Rahayu Purwati, *Mengatasi Masalah Kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok*, (Jurnal Skripsi Progran Stara 1 Universitas Negri Semarang UNNES : 2013)

- c. Peserta didik minder akan kekurangan terhadap dirinya.
- d. Peserta didik takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai.
- e. Peserta didik menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya.

Tabel 1
Hasil Pra Penelitian Percaya Diri Rendah Peserta Didik Kelas VIII B Di
MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung
(Kelas Eksperimen)

| No. | Inisial | Indikator | | | | |
|-----|---------|--------------------|-------|--------|-------------|----------|
| | | Tidak percaya diri | gugup | minder | Takut gagal | Khawatir |
| 1 | AN | √ | | √ | | √ |
| 2 | DE | | √ | | | |
| 3 | FTG | √ | | | √ | |
| 4 | GFH | | | √ | | √ |
| 5 | JS | √ | | | √ | |
| 6 | RM | | √ | √ | | √ |

Sumber: Hasil dari penyebaran angket di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Berdasarkan tabel 1 di atas dari 37 peserta didik kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung terdapat 6 peserta didik (kelompok eksperimen) yang memiliki masalah percaya diri rendah, diantaranya peserta didik yang memiliki inisial nama AN mempunyai 2 indikator yaitu tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya di lingkungan sosial dan minder akan kekurangan terhadap dirinya; peserta didik DE mempunyai 1 indikator yaitu gugup saat mengungkapka

pendapat didepan orang banyak; peserta didik FTG mempunyai 2 indikator yaitu tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dan takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target yang ingin di capai, peserta didik GPH mempunyai 2 indikator yaitu minder akan kekurangan terhadap dirinya dan menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya; peserta didik JS mempunyai 2 indikator yaitu tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial dan takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target yang ingin dicapai; peserta didik RM mempunyai 3 indikator yaitu gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak; minder akan kekurangan terhadap dirinya; menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya.

Tabel 2
Hasil Pra Penelitian Percaya Diri Rendah Peserta Didik Kelas VIII B Di
MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung
(Kelas Kontrol)

| No. | Inisial | Indikator |
|-----|---------|-----------|
|-----|---------|-----------|

| | | Tidak percaya diri | gugup | Minder | Takut gagal | Khawatir |
|---|-----|--------------------|-------|--------|-------------|----------|
| 1 | FM | | | √ | | |
| 2 | TM | | √ | √ | | |
| 3 | HLV | √ | | | | √ |
| 4 | EL | | | √ | √ | |
| 5 | SW | | √ | | | √ |
| 6 | MRA | √ | | √ | | √ |

Sumber: Hasil dari penyebaran angket di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Berdasarkan tabel 2 di atas dari 37 peserta didik kelas VIII B MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung terdapat 6 peserta didik (kelompok kontrol) yang memiliki masalah percaya diri rendah; diantaranya peserta didik yang memiliki inisial nama FM mempunyai 1 indikator yaitu minder akan kekurangan terhadap dirinya; peserta didik TM mempunyai 2 indikator yaitu gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak dan minder akan kekurangan terhadap dirinya; peserta didik HLV mempunyai 2 indikator yaitu tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial dan menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya; peserta didik EL mempunyai 2 indikator yaitu minder akan kekurangan terhadap dirinya dan takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai; peserta didik SW mempunyai 2 indikator yaitu gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak dan menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya; peserta didik MRA mempunyai

2 indikator yaitu tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial dan minder akan kekurangan terhadap dirinya.

Oleh karena itu permasalahan ini harus ditangani agar peserta didik mampu berinteraksi dengan baik dilingkungan sosialnya. Berkenaan dengan aktivitas pendidikan baik dari interaksi sosial, hubungan sosial dan perilaku sosial peserta didik merupakan suatu hal terpenting untuk diperhatikan agar menunjang sikap peserta didik dalam berperilaku dan belajar. Maka dengan hal ini perlu adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* guna untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan behavior, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku yang baru lebih baik.

Menurut bromo *assertive training* merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Hartono bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri.¹⁰

Berdasarkan pendapat tersebut teknik *assertive training* merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan rasa kepercayaan diri, ketegasan diri, dengan teknik ini peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri yang baik sehingga

¹⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta : Indeks, 2003), h. 138

peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang dialami atau berkaitan dengan dirinya.

Menurut Goldstein *assertive training* adalah 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.¹¹ Senada dengan pendapatnya Bruno *assertive training* merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan keterampilan atau aturan sikap yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan melatih peserta didik untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, keinginan serta kebutuhannya dengan percaya diri dengan adanya *assertive training* membantu individu untuk mengembangkan potensinya dalam membina hubungan dilingkungan sekitarnya.

Allah SWT memerintahkan untuk berkata benar dan tegas dari hal yang kita anggap benar atau salah. Adapun ayat Al-Qur'an yang menjeaskan tentang *assertive training* yaitu:.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَقُولُوْا قَوْلًا سَدِيْدًا ﴿٧٠﴾

Artinya: wahai orang-orang beriman bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar (Q.S Al-Ahzab:70)¹²

Dari penjelasan ayat Al-Qur'an diatas dapat disimpulkan bahwa yang disebut *assertive training* menurut ajaran islam adalah perilaku yang penuh

¹¹ Badrul Kamil, Mega Aria Monica, Jurnal Bimbingan dan Konseling, *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*, (ISSN 2089-9955), h. 25.

¹² *Ibid*, hal 418.

dengan ketegasan untuk memperthankan hal yang mutlak dan benar menurut agama dan menempatkan sesuatu perasaan positif maupun negatif sesuai pada tempatnya.

Dengan adanya perilaku asertif (*assertive training*) di sekolah agar dapat membantu peserta didik diantaranya dapat mengajukan pendapat, pertanyaan, permintaan karena perlakuan tidak adil, terbiasa berbicara terus terang dan terbuka didalam kelas ataupun dilingkungan sekolah, merasa nyaman untuk mengekspresikan pandangan ketika tidak setuju dengan pandangan orang lain, mampu menerima atau setuju dengan keputusan yang telah dibuat, mampu menerima pujian dan kritikan dari orang lain, mampu dan berkeinginan memberikan kritik dan pujian, mampu menangani penghinaan atau menghadapi orang lain saat menghina, dan mampu menghadapi keputusan-keputusan yang sulit dan bukan menghindarinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Imam Prasetyo pada tahun ajaran 2017/2018 dengan judul, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan *Teknik Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung”

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok dengan *tekini assertive training* dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri belajar peserta didik di kelas VIII Di SMP PGRI Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan skor kepercayaan diri pada subjek sebelum diberilayanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan sesudah

diberilayanan konseling kelompok dengan teknik *asserive training*. Berdasarkan hasil uji *t paired simple t test*, diketahui bahwa $\text{sig}=0,000<0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima.¹³

Dengan adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* akan membantu peserta didik dalam meningkatkan hubungan intrapersonal peserta didik. Salah satunya bentuk hubungan intrapersonal dapat terjalin dengan baik apabila peserta didik memiliki rasa percaya diri yang baik. Berdasarkan dengan hal ini maka peneliti berasumsi bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, dan peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII B di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

¹³ Imam Prastyo, *layanan konseling kelompok dengan tekini assertive training dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri belajar peserta didik di kelas VIII Di SMP PGRI Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.*

1. Terdapat 12 (duabelas) peserta didik kelas VIII B di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, yang memiliki masalah percaya diri rendah diantaranya peserta didik tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai, menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya
2. Belum efektifnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertiv training* oleh guru BK di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka peneliti membatasi masalah pada Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berasakan latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalahnya adalah percaya diri peserta didik masih rendah maka yang

menjadi rumusan masalah “Apakah teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung ?

E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk mengetahui efektivitas dari teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.
2. Manfaat dari penelitian secara teoristik dan praktis adalah sebagai berikut:
 - a. Manfaat teoristik

- 1) Dapat memperkaya keilmuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling terlebih rincinya dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui *assertive training*

- 2) Memberikan sumbangan pemikiran ilmu pengetahuan khususnya layanan konseling kelompok dapat dijadikan sebagai rujukkan bahan peneliti selanjutnya pada kajian yang sama namun ruang lingkup yang berbeda tentunya lebih luas dan mendalam di bidang layanan konseling kelompok.

- b. Manfaat praktis

- 1) Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan layanan konseling yang tepat dan sesuai kebutuhan

peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam penggunaan layanan konseling kelompok dengan *teknik assertive training* untuk mengurangi rendahnya rasa percaya diri pada peserta didik.

2) Bagi sekolah

Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk merekomendasikan guru bimbingan yang lain dalam layanan konseling kelompok

3) Bagi peneliti

Menambah pengalaman dan keterampilan cara dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan *teknik assertive*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah:

1. Objek penelitian

Objek pada penelitian ini adalah Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri pada

peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

2. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

3. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.



BAB II

PENGKAJIAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Istilah konseling secara etimologis berasal dari bahasa latin (Counsiliium) yang berarti (dengan) atau (bersama) yang dirangkai dengan (menerima) atau (memahami). istilah konseling selalu mengikuti istilah bimbingan dan konsling sebagai “jantung hatinya program bimbingan” juga merupakan salah satu teknik bimbingan aktivitas dalam bimbingan dan konseling diantara sejumlah teknik lainnya.¹⁴

Dalam pengertian bahwa pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dari manusia untuk manusia dan oleh manusia. Dari manusia artinya pelayanan itu diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiaanya. Untuk manusia dimaksudkan bahwa pelayanan tersebut diselenggarakan demi tujuan-tujuan yang mulia dan positif bagi kehidupan kemanusiaan menuju manusia seutuhnya, baik manusia sebagai individu maupun kelompok.¹⁵

¹⁴ Prayiton dan Erma Armati, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), h. 99.

¹⁵ Ibid, hal. 92.

Menurut Smith menjelaskan bahwa, “Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan, rencana-rencana dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik”.¹⁶

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu ataupun kelompok untuk memberikan layanan dan ilmu pengetahuan serta keterampilan guna memperoleh pengalaman dan menyesuaikan diri dengan baik.

Adapun pendapat dari Lewis “konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor atau seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien”¹⁷.

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

Pelayanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai bentuk upaya pendidikan karena kegiatan bimbingan dan konseling di dalam pendidikan merupakan konsekuensi logis dari upaya

¹⁶ *Ibid.* hal. 94.

¹⁷ *Ibid.* hal. 105-106.

pendidikan itu sendiri, bimbingan dan konseling dalam kinerjanya juga berkaitan dengan upaya mewujudkan pengembangan potensi diri yang ada pada peserta didik untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian diri, kecerdasan dan akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bagi dirinya dan masyarakat.

2. Pengertian Konseling Kelompok

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

Konseling kelompok menurut Pauline Harison mendefinisikan konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam kemampuan membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.¹⁸ Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik tersebut

Dengan demikian menurut para ahli ditarik kesimpulan dengan adanya konseling kelompok dapat membantu peserta didik dalam

¹⁸ M. Edi Kuntoro, *Konseling Kelompok*, (Bandung) Alfabeta : 2014, hal 7.

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

3. Tujuan dan Layanan Konseling Kelompok.

Tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya. (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya) berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.

Menurut Dewa Ketut Sukardi bahwa tujuan konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Melatih anggota agar berani berbicara dengan orang banyak atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertanggung jawab rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan dengan anggota kelompoknya.
- c. Dapat mengembangkan minat dan bakat masing-masing anggota dan,
- d. Mengentaskan permasalahan kelompok maksudnya agar dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.¹⁹

¹⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta rineka cipta, 2008), hal 49-50

Dari pendapat tersebut yang dimaksud individu yaitu orang yang dibimbing baik dengan cara kelompok untuk mewujudkan diri sesuai hakekatnya sebagai manusia, untuk menjadi manusia yang sesuai dengan perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukan sebagai makhluk Allah, makhluk individu, sosial, dan sebagai makhluk berbudaya.

Dalam bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok memiliki tujuan yang secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi melalui layanan kelompok hal-hal yang dapat menghambat kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkapkan sehingga kemampuan bersosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

4. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dalam pelaksanaannya berbagai tahapan, tahapan tidak dimaksudkan untuk memberikan kesan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat berbagai kegiatan berdiri sendiri, semua tahapan dalam konseling kelompok menjadi satu kesatuan yaitu antara satu kegiatan dengan kegiatan yang lain merupakan kegiatan yang utuh dalam praktiknya.

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari hasil pelaksanaan dan perencanaan yang terinci, perencanaan yang meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama

waktu, frekuensi lama waktu pertemuan, struktur, format kelompok, metode, prosedur dan evaluasi.

5. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Menurut prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada empat tahap yang meliputi:

a. Tahap pembentukan

Yaitu tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

b. Tahap peralihan

Merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga, adapun tujuan dari peralihan adalah terbebaskannya anggota dari pereraan atau sikap enggan, ragu, malu-malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka akan semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap kegiatan

Bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Tahapan ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dengan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas mendalam.

d. Tahap pengakhiran

Merupakan tahapan dan tindak lanjut agar ada tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera di akhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan membahas kegiatan lanjut dan mengemukakan perasaan dan harapan²⁰

²⁰ Prayitnon dan Erma Armati, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), hal. 28-30.

6. Keterampilan yang perlu dikuasai Ketua Kelompok

Menurut Corey, seorang ketua kelompok harus mempunyai keterampilan dalam menjadi ketua kelompok yaitu sebagai berikut:

- a. Mendengar,
- b. Dorongan minimum,
- c. Parafrasa,
- d. Membuat penjelasan
- e. Pertanyaan terbuka dan tertutup
- f. Fokus dan menyatukan ide
- g. Penafsiran atau interpretasi
- h. Konfrontasi
- i. Menghalangi atau blocking
- j. Merumuskan dan mengakhiri²¹

B. Assertive Training

1. Pengertian Assertive Training

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan behavior, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku yang baru lebih baik.

Menurut Bromo assertive training merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain.²²

Sedangkan menurut Hartono bahwa assertive training merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri.²³

Berdasarkan pendapat tersebut teknik assertive training merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan

²¹ Salleh, Zuriyah Mahmud, Saleh Amat, *Bimbingan dan konseling sekolah*, (Kuala Lumpur, Malaysia, Watan SDN BHD, 2006), hal 132-145.

²² Mochamad Nursali, *Strategi dan intervensi konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013, hal. 141.

²³ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana 2013, hal. 129

rasa kepercayaan diri, ketegasan diri, dengan teknik ini peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri yang baik sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang dialami atau berkaitan dengan dirinya.

2. Perilaku assertive

Dalam perilaku assertive individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain dengan cara berkomunikasi individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Menurut Jakuwboski & Lange, perilaku assertive adalah mengekspresikan perasaan dan perilaku baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain.²⁴

Lebih lanjutnya dikemukakan juga oleh Alberti dan Emmos bahwa ada sepuluh kunci perilaku assertive yaitu: 1. Dapat mengekspresikan diri secara penuh, 2. Sangat memberi respek pada kepentingan orang lain, 3. Langsung dan tegas, 4. Jujur, 5. Menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan, 6. Verbal mengandung isi pesan(perasaan, fakta, pendapat, permintaan, keterbatasan), 7. Nonverbal mengandung bentuk perasaan(kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan), 8. Layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal, 9. Dapat diterima secara sosial, 10. Dipelajari bukan bakat yang diturunkan.²⁵

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dengan memiliki sepuluh kunci perilaku assertive peserta didik dapat mengungkapkan pendapat secara jujur, jelas, terbuka tanpa merugikan perasaan orang lain. Hal ini

²⁴ *Ibid*, hal 138

²⁵ *Ibid*, hal 138

dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, dan kelancaran bicara. Dan memiliki perilaku asertive individu akan menghargai hak dirinya maupun hak orang lain. Dan adanya perilaku asertive membantu hubungan antar individu satu dengan yang lain akan lebih baik karena individu akan melakukan apa yang diinginkan namun tetap memperhatikan kepentingan orang lain sehingga orang lain tersebut akan merasa dihargai.

Menurut Khan menjelaskan “perilaku asertive merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak atau kepentingan pribadi. Menurut orang yang tidak asertive dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang kreatif.”²⁶

Berdasarkan dari pendapat Khan peserta didik yang memiliki perilaku asertive bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap keinginan atau pendapat, pemalu. Tetapi orang yang mengungkapkan perasaan tanpa bertindak agresif dan tidak bertindak pasif.

Zatrow mengatakan dengan jelas perbedaan dan bentuk dari ciri-ciri interaksi. Individu yang pasif, agresif, dan asertif sebagai berikut:

1. Dalam perilaku pasif (non asertive) individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat kearah lain menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaan sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain.
2. Dalam perilaku agresif individu memberi respon sebelum orang lain bicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, tatapan melotot, bicara dengan cepat, menyatakan perasaan dan perasaan dengan nafsu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, menyakiti orang lain untuk menyakiti diri sendiri.

²⁶ *Ibid*, hal 139

3. Dalam perilaku asertive individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat kearah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan perasaan dan pendapat secara terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti dirinya maupun orang lain.²⁷

Berdasarkan pendapat diatas perilaku pasif, agresif, asertive sangat berbeda. Perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain tanpa memikirkan dirinya sendiri dan selalu minder dengan orang lain. Perilaku agresif cenderung merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain dan lebih memikirkan kebutuhan dirinya. Sedangkan perilaku asertive individu dapat bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang dirasakan dan yang diinginkannya namun tetap sewajarnya menghargai perasaan orang lain.

3. Tujuan Assertive Training

Menurut Bruno mengemukakan pada dasarnya latihan asertive yaitu suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Senada dengan pendapat Houtson bahwa latihan asertive adalah program untuk mengajarkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain merasa terancam, rugi terhadap tindakan yang dilakukan.

Lazarus mendiskripsikan bahwa tujuan latihan asertive adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-

²⁷ *Ibid*, hal 139

respon emosional yang dan mengeliminasi pemikiran irasional serta dapat meningkatkan kemampuan interpersonal yang terbagi menjadi empat yaitu:

1. Menyatakan tidak.
2. Membuat permintaan.
3. Mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif.
4. Membuka dan mengakhiri percakapan.²⁸

Sedangkan pendapat Joyce dan Weil tujuan dari latihan assertive adalah mengembangkan perasaan mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif (bertentangan), mengembangkan perilaku atas dasar diri sendiri.²⁹

Tujuan adanya latihan assertive adalah melatih individu yang mempunyai kesulitan untuk berkata “tidak” akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil, melatih individu yang merasa dirinya yang tidak memiliki hak untuk mengungkapkan, menyatakan permintaan, kepercayaan, perasaan serta meningkatkan kemampuan untuk menghargai diri sendiri maupun orang lain.

4. Prosedur Assertive Training

Prosedur dasar dalam latihan assertive mempunyai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling.

Sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Redd, porterfield, dan Anderson, kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain

²⁸ *Ibid*, hal 143

²⁹ *Ibid*, hal 143

desensitasasi sistematis, tidak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai asertif training. Tetapi menurut mereka prosedur asertif training meliputi tiga bagian utama yaitu membahas materi, latihan atau bermain peran dan praktik nyata.³⁰

Menurut Alberti dan Emmos terdapat 17 tahapan untuk melaksanakan latihan asertif sebagai berikut: 1) mengamati perilaku sendiri, 2) mengamati perilaku asertif pada diri sendiri, 3) mengesat tujuan yang realistis, 4) berkonsentrasi pada situasi khusus, 5) mereviu respon. 6) mengamati model, 7) mempertimbangkan respon alternatif, 8) menghadapi situasi dengan imajinasi, 9) mempraktikkan pikiran positif, 10) mencari bimbingan, 11) uji coba, 12) menerima umpan balik, 13) membentuk perilaku, 14) menguji perilaku dalam situasi nyata, 15) mengevaluasi hasil, 16) melanjutkan latihan, 17) menetapkan penguatan sosial.³¹

Untuk lebih memahami tentang tahapan dalam pelaksanaan latihan asertif, langkah-langkah disajikan dalam bentuk sebagai berikut:³²

³⁰ *Ibid*, hal 143

³¹ *Ibid*, hal 145

³² *Ibid*, hal 146

Tabel 3 Prosedur *Assertive Training*

| Komponen/Langkah | Isi Kegiatan |
|---|--|
| Langkah 1: Rasional Strategi Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan | a. Konselor memberikan penjelasan maksud strategi. b. Konselor memberikan tahapan-tahapan implementasi strategi. a. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul |
| Langkah 3: Membedakan perilaku <i>assertive</i> dan tidak <i>assertive</i> serta mengeksplorasi target | a. Konselor dan konseli membedakan perilaku <i>assertive</i> dan perilaku tidak <i>assertive</i> serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan |
| Langkah 4: Bermain peran, memberi umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik | a. Konseli bermain peran sesuai permasalahan yang dihadapi, b. Konselor memberi umpan balik secara verbal c. Pemberian model perilaku yang lebih baik. d. Pemberian penguatan positif dan penghargaan. |
| Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik | a. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang <i>assertive</i> sesuai dengan target perilaku yang diharapkan |
| Langkah 6: Mengulang latihan | a. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing |
| Langkah 7: Tugas rumah dan tidak lanjut | a. Konselor memberi tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari |
| Langkah 8: | a. Konselor menghentikan program bantuan |

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah *assertive* merupakan sistematis dari keterampilan sikap yang dapat mengembangkan dan melatih individu untuk menyampaikan terusterang keinginan, pikiran, perasaan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Teknik ini membantu klien untuk mengembangkan kemampuan klien dalam

mengekspresikan berbagai hal sesuai dengan emosionalnya, mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku asertive yang tepat untuk dirinya sendiri.

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri atau dalam bahasa Inggris juga disebut *self confidence*. Menurut kamus besar bahasa Indonesia percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang menampilkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.³³

Definisi percaya diri menurut beberapa para ahli, sebagai berikut:

- a. Menurut pendapat Supriyono percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakat, umatnya dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.³⁴
- b. Hal ini senada dengan pendapat Wiranegara yang menyatakan bahwa percaya diri adalah yakin pada kemampuan diri sendiri, yakin akan tujuan hidupnya, percaya bahwa dengan akal budi seseorang akan mampu melaksanakan apa yang ingin mereka laksanakan.³⁵

³³ Imas mastuti, *50 kiat-kiat percaya diri*, (Jakarta : Hi-Fest Publishing, 2008), hal 13.

³⁴ Supriyono, *Studi kasus bimbingan dan konseling*, (Semarang : Niew Setapak, 2008), hal 44

³⁵ Wiranegara, *kepercayaan diri secara total*, (Yogyakarta : Madani Press, 2010), hal 33.

- c. Pendapat diatas diperkuat dengan pendapat Barbara yaitu sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan.³⁶

Berdasarkan pendapat para ahli dapat dipahami bahwa percaya diri adalah keyakinan yang mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari kekurang pada dirinya serta mampu berbuat sesuatu terhadap dirinya dan orang-orang disekitarnya, individu yang memiliki rasa percaya diri yang optimal dalam aktivitasnya dia akan selalu yakin bahwa dirinya mampu untuk mengerjakan aktivitas tersebut dengan memberikan hasil yang baik

Kepercayaan diri adalah sikap positif individu untuk mengembangkan hal positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sosial yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu mampu dan kompten dalam melakukan segala sesuatu dengan seorang diri. Rasa percaya diri yang maksud yaitu hanya merujuk beberapa aspek dari kehidupan individu dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karna didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan, yang realistik terhadap diri sendiri.

Percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya tidak merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab terhadap perbuatanya, sopan dalam interaksi dengan lawan bicara atau dengan lingkung sosialnya, dan

³⁶ Barbara D Anglis, *Confidence (percaya diri) sumber sukses dan kemandirian*, (Jakarta Gramedia pustaka umum , 2005) hal 5.

memiliki dorongan prestasi selain itu juga mampu mengenal/mengetahui kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri.

Dalam ajaran agama islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat yang paling tinggi karena kelebihan akal yang di miliknya sehingga sepatutnyalah ia percaya dengan kemampuan yang ia miliki.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Al-Imron ayat 139:

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

Artinya: janganlah kamu berikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.³⁷

Menurut Iwidharmajaya dan Agung “definisi percaya diri yaitu seseorang individu dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri individu dapat meningkatkan kreativitas dirinya, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai norma, sikap dan pandangan, harapan dan aspirasi.³⁸

Sejalan dengan pendapatnya Mastuti dan Aswi menjelaskan individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin tinggi kepercayaan dirinya semakin tinggi pula apa yang ingin dicapai.³⁹

³⁷ Departemen Agama RI *Al-Quran Cordoba Tajwid dan Terjemah* (Bandung: Magfira Pustaka, 2013), hal 67.

³⁸ Asrullah Syam, *Jurnal Pengaruh Percaya Diri Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Perestasi Belajar Mahasiswa* (Parepare), hal 92.

³⁹ *Ibid*, hal 92.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas tersebut dapat disimpulkan pengertian percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan yang ingin dicapai pada diri sendiri walaupun banyak menghadapi tantangan dan masalah serta bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan. Kepercayaan diri adalah suatu sikap yakin percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga tidak bergantung pada orang lain.

2. Aspek-Aspek Percaya Diri

Menurut Lauster dalam M. Nur Ghupron menyatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif ditunjukkan sikap sebagai berikut:⁴⁰

- a. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Seseorang yang percaya diri akan merasa yakin akan kemampuannya dan sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis adalah sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif adalah orang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut kebenaran pribadi.

⁴⁰ M. Nur Ghupron & Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta : Ar-Ruz Media, 2012), hal 35-36

- d. Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional adalah analisa terhadap masalah, terhadap suatu hal, dengan kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal sehat dan sesuai dengan kenyataan.

Dari pemaparan di atas disimpulkan percaya diri memiliki karakteristik atau aspek-aspeknya yaitu: keyakinan dan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan berpikir rasional.

3. Ciri-Ciri Individu Yang Percaya Diri

Ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri menurut Mardatillah, 2010 tentunya memiliki ciri-ciri yakni sebagai berikut:

- a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- b. Membuat standart atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.
- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau tidak berhasil namun lebih banyak intropeksi diri sendiri.
- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa tidak mampuan yang menghadapinya.
- e. Mampu mengatasi mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya
- f. Mampu tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatu yang dihadapinya.
- g. Berpikir positif dan
- h. Maju terus tanpa harus menoleh ke belakang.⁴¹

⁴¹ Asrullah Syam, Amri, *jurnal pengaruh percaya diri berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa*, hal 92.

Sedangkan Taylor mendiskripsikan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri, sebagai berikut:

- a. Merasa rileks, nyaman dan aman
- b. Yakin kepada diri sendiri
- c. Tidak percaya bahwa orang lain selalu baik
- d. Melakukakan sesuatu sebaik mungkin sehingga pintu kebaikan terbuka dikemudian hari
- e. Menetapkan tujuan tidak terlalu tinggi sehingga bisa diraihny
- f. Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- g. Tidak mengambil kompensasi atas rasa tidak amanan dengan bertindak kurang ajar dan agresif
- h. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri sekalipun ia tidak merasa demikian
- i. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan
- j. Merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain
- k. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan⁴²

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri dapat mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mampu mengatasi rasa tertekan dan cemas, mampu menghadapi stiap permasalahan yang sedang dihadapinya, berpikir positif, kreatif, inisiatif dan optimis, bertanggung jawab. Sedangkan orang yang memilik rasa percaya diri yang rendah memiliki ciri-ciri yang berlawanan dengan orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Dari penjelasan ciri-ciri kepercayaan diri dapat dijadikan tolak ukur dalam penelitian untuk menilai peserta didik yang memiliki rasa percayaan diri yang rendah.

⁴² R. Taylor, *Kiat-Kiat Membangun Rasa Percaya Diri*. (Yogyakarta: Diva Press, 2009), hal 20.

4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Individu kurang percaya diri disebabkan oleh beberapa faktor, Menurut Heru Mugiarto mengemukakan faktor penyebab kurang percaya diri antara lain:

- a. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik dari segala hal
- b. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan
- c. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban
- d. Menganggap bahwa orang lainlah yang harus berubah
- e. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik
- f. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang atau penghargaan terutama pada masa kanak-kanak dan masa remaja
- g. Kegagalan atau kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai
- h. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal sikap orang tua yang memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak.⁴³

Berdasarkan pendapat yang telah diungkapkan diatas dapat di simpulkan bahwa faktor individu yang kurang percaya diri yaitu:

- a. Faktor internal

Faktor internal adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya untuk mencapai apa yang diinginkan, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri bukan dari orang lain.

- b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat, sosial dan

⁴³ Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang : UPT UNNES Press, 2002), hal 58

dapat menyebabkan individu kurang memiliki kepercayaan diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Lingkungan teman sebaya adalah satu lingkungan sosial bagi remaja.

Remaja yang banyak beraktivitas diluar rumah bersama teman sebayanya sebagai kelompok mangka pengaruh teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan, perilaku, sdan kepercayaan diri, lebih besar daripada pengaruh keluarga, kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya.

5. Manfaat Percaya Diri dan Dampak Negatif Kurang Percaya Diri

Idealnya setiap anak memiliki keberanian untuk mengeksperisikan dirinya tanpa rasa takut berani berbuat, berkata, dan berani bertanggung jawab atas perlakuannya tersebut, namun ternyata tidak mudah bagi orang tua menstimulus keberanian anak.

Menurut Lidenfield mendefinisikan bahwa upaya yang dilakukan dalam mengembangkan sikap berani dan bertanggung jawab pada anak adalah:

- a. Berikan ruang untuk bereksplorasi, hindari membatasi anak, tanpa alasan tidak logis misalnya karena takut kotor atau terpapar sinar matahari. Kurangnya tempat bereksplorasi membuat anak menjadi ragu atau takut untuk mencoba hal-hal baru, orang tua cukup mengawasi dan memastikan anak tidak melakukan hal yang membahayakan dirinya

- b. Latihan kemandirian sangat penting untuk merangsang keberanian anak berikan aktivitas sesuai usia dan kemampuan anak misalnya menggunakan alat makan sendiri, mengancingkan baju, membereskan piring bekas makan kedapur atau merafikan maenannya sendiri.
- c. Hindari mengancam anak misalnya “ kalau adek gak mengikuti mama, mama tinggal ya.” Bagi anak belita berpisah dengan ayah ibunya adalah hal yang menakutkan sehingga mengancam tersebut akan berdampak buruk bagi perkembangannya.
- d. Membantu anak mengatasi rasa takut misalnya saat anak takut dalam kegelapan dikamar maka sebaiknya orang tua menawarkan diri untuk membuatnya nyaman dengan menghidupkan lampu secara perlahan lampu bisa dibuat redup atau terang jika anak sudah merasa nyaman.
- e. Keberanian berkembang secara bertahap dan membutuhkan proses, jika si kecil merasa takut dan kurang merasa percaya diri orang tua sebaiknya bersabar dan mendorong lebih berani menghadapi masalahnya.
- f. Perbanyak aktivitas yang merangsang keberanian anak misalnya permainan yang membutuhkan ketangkasan dalam koordinasi motorik seperti bersepeda, berenang, flying fox atau bermain.⁴⁴

6. Ciri-Ciri Individu Tidak Percaya Diri

Adapun individu yang mempunyai rasa percaya diri rendah akan menunjukkan gejala-gejala dalam perilakunya. Berikut beberapa pendapat ahli tentang ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri rendah, sebagai berikut:

Menurut Santrock berpendapat bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:

- a. Merendahkan orang lain
- b. Menggerakkan tubuh secara dramatis
- c. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik
- d. Memberikan alasan ketika gagal melakukan sesuatu
- e. Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain
- f. Membuat secara berlebihan tentang prestasi, keterampilan dan penampilan fisik

⁴⁴ Ibid, hal 53.

- g. Merendahkan diri sendiri secara verbal dan depresiasi diri
- h. Berbicara terlalu keras
- i. Tidak mengekspresikan pandangan dan pendapat
- j. Memosisikan diri secara submisif⁴⁵

Sedangkan pendapat dari Supriyono yang memaparkan bahwa ciri-ciri orang yang kurang percaya diri, antara lain:

- a. Perasaan takut atau gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak
- b. Sikap pasrah pada kegagalan dan memandang masa depan suram
- c. Perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya
- d. Selalu berusaha menghindari tugas atau tanggung jawab dan pengorbanan
- e. Kurang senang dengan keberhasilan orang lain
- f. Sensitifasi batin yang berlebihan mudah tersinggung,cepat marah, pendendam
- g. Suka menyendiri dan cenderung egosentris
- h. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku
- i. Sering menolak apabila diajak ketempat yang ramai⁴⁶

Sedangkan Imas masrtuti mengatakan bahwa ciri-ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformitas semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
- b. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan sulit menerima realita diri(terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri
- c. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- d. Takut gagal sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani pasang target untuk berhasil
- e. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus
- f. Selalu menempelkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu

⁴⁵ JW. Santrock, Adolesence. *Perkembangan Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2003). Hal 338.

⁴⁶ Supriyono, *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*, (Semarang : Niew Setapak, 2008). Hal 45.

- g. Mempunyai sifat mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain.⁴⁷

Dari hasil pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang percaya diri akan mempunyai keyakinan negatif terhadap kekurangan yang ada pada dirinya sendiri sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Individu tersebut memiliki kecenderungan sikap pesimis terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan ciri-ciri yang telah disebutkan oleh para ahli dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tidak percaya akan kemampuan diri sendiri

Individu yang tidak memiliki percaya diri adalah tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya ia akan merendahkan dirinya sendiri dan melihat kelebihan orang lain yang dianggap lebih mampu dari pada dirinya.

- b. Bersikap konformitas

Dalam aktifitas sehari-hari individu yang tidak percaya diri cenderung bertindak tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh dirinya sendiri karena takut akan ditinggalkan atau dikucilkan oleh kelompok individu yang mengakibatkan individu bergantung kepada orang lain dan merasa mampu untuk berdiri sendiri.

⁴⁷ Imas Mastuti, *50 Kiat-Kiat Percaya Diri*, (Jakarta : Hi-Fest Publishing, 2008). Hal 14

c. Takut akan penolakan

Individu yang sangat peduli dengan penilaian dari orang lain akan membuat dirinya menderita sendiri karena tidak mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, pada umumnya seseorang yang takut dengan penolakan akan berusaha mengikuti dan meniru orang lain atau kelompok dengan tujuan agar dirinya tidak ditinggalkan oleh orang lain atau kelompok tersebut.

d. Sensitif

Individu yang melibatkan perasaannya dalam menyelesaikan masalahnya merupakan gambaran individu yang sensitif, pribadi yang sensitif membutuhkan waktu lama untuk beradaptasi dibandingkan orang yang tidak sensitif. Pada dasarnya sensitif memang penting sebagai bentuk kewaspadaan tetapi apabila berlebihan justru akan membuat individu sulit berkembang dan beradaptasi.

e. Takut gagal

Sebagian besar individu menganggap kegagalan sebagai suatu bencana yang pahit, individu yang takut gagal biasanya terlalu kompetitif ia memaksakan dirinya untuk memperlakukan semua orang sebagai saingan dan melihat semua kesempatan sebagai ancaman, individu yang seperti itu akan menjadi gugup dan penuh rasa takut untuk mencoba karena takut mendapatkan kegagalan.

f. Sulit menerima realita

Seorang sukses adalah seseorang yang penuh mengalami kegagalan karena dari kegagalan tersebut seseorang akan selalu belajar untuk menjadi yang lebih baik, individu yang tidak memiliki percaya diri memiliki impian yang tinggi namun kesulitan dalam meraihnya karena ia selalu beranggapan bahwa semua impian dapat diraih dengan mudah dan ketika menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginannya ia akan lari dari kenyataan yang sedang dihadapinya.

7. Jenis-Jenis Percaya Diri

Menurut Mungin Eddy Wibowo bahwa ada tiga jenis percaya diri yang perlu dikembangkan sehingga individu benar-benar layak menjadi orang yang berkepribadian mandiri, yaitu sebagai berikut:

- a. Percaya diri dalam tingkah laku
- b. Percaya diri yang berkembang dengan emosi
- c. Percaya diri yang bersifat spiritual⁴⁸

Untuk menjadi individu yang sepenuhnya percaya diri hendaknya individu mampu mengembangkan ketiga hal tersebut yang berkaitan dengan tingkah laku, emosi, dan spiritual. Dapat disimpulkan individu yang percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. percaya dalam tingkah laku adalah percaya diri yang berkenaan dengan tingkah laku yaitu keyakinan untuk bertindak dan

⁴⁸ Munggin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang : UPT UNNES Press, 2002). Hal 58-59

menyelesaikan tugas-tugas untuk meraih cita-cita. Individu yang memiliki percaya diri dalam tingkah laku selalu yakin untuk melakukan segala sesuatu secara yakin, maksimal sesuai dengan keinginan dan harapannya.

- b. Percaya diri yang berkaitan dengan dengan emosi adalah keyakinan untuk menguasai segenap sisi emosi dengan adanya percaya diri emosional individu akan memiliki keyakinan diri yang kuat untuk menguasai dirinya sendiri.
- c. Percaya diri berifat spiritual adalah percaya diri yang sangat penting kerana tidak mengukin individu mengembang kedua jenis percaya diri yang lain jika percaya diri spiritual tidak didapat oleh individu.

D. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kajian penulisan ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. A. Bustomi Maghrobi pada tahun Ajaran 2016/2017 dengan judul, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan teknik *Assertive Training* Untuk Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negri 8 Bandar Lampung”.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini dapat lihat dari adanya peningkatan skor pada peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan *teknik assertive*

training pada kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Ditunjukkan dari perubahan perilaku pada peserta didik dalam setiap pertemuan pada kegiatan layanan konseling kelompok dan perilaku peserta didik dalam kegiatan sehari-hari disekolah ditinjau dari berinteraksi atau bersosialisasi, dapat bekerjasama dalam kelompok dan lebih terbuka serta lebih percaya diri.

2. Imam Prasetyo pada tahun ajaran 2017/2018 dengan judul, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan *Teknik Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung”

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok dengan *teknik assertive training* dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri belajar peserta didik di kelas VIII Di SMP PGRI Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan skor kepercayaan diri pada subjek sebelum diberilayanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan sesudah diberilayanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil uji *t paired simple t test*, diketahui bahwa $\text{sig}=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima

3. Rahmat Fartiansyah pada tahun ajaran 2017/2018 dengan judul, “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.”

Dengan hasil penelitian dan 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.

4. Essy Pratiwi pada tahun ajaran 2017/2018 dengan judul, "Implementasi Bimbingan Dan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Pada Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 7 Bandar Lampung."

Hasil penelitian dengan tahapan-tahapan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* yang dilaksanakan oleh ibu Nizarwati guru BK di SMA Negeri 7 Bandar Lampung Lampung menempuh beberapa tahapan seperti, tahapan persiapan, tahap evaluasi, tahap analisis hasil evaluasi dan tahap tindak lanjut. Berdasarkan proses pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *teknik assertive training* yang dilakukan oleh guru BK dalam mengupayakan untuk meningkatkan percaya diri (*self confidence*) tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* sesuai indikator yang dibuat meskipun belum sepenuhnya terlaksana dengan baik.

5. Rani Rahmayanti pada tahun ajaran 2014/2015 dengan judul, ” Pengaruh Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung.”

Hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa dapat ditingkatkan melalui teknik *assertive training*. Hal ini dibuktikan dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh dan dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh hasil signifikan 5% hasil Z hitung = -2,351 dan Z tabel = 2. Karena Z hitung < Z tabel terdapat perbedaan signifikan antara skor percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Kesimpulannya adalah teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri .

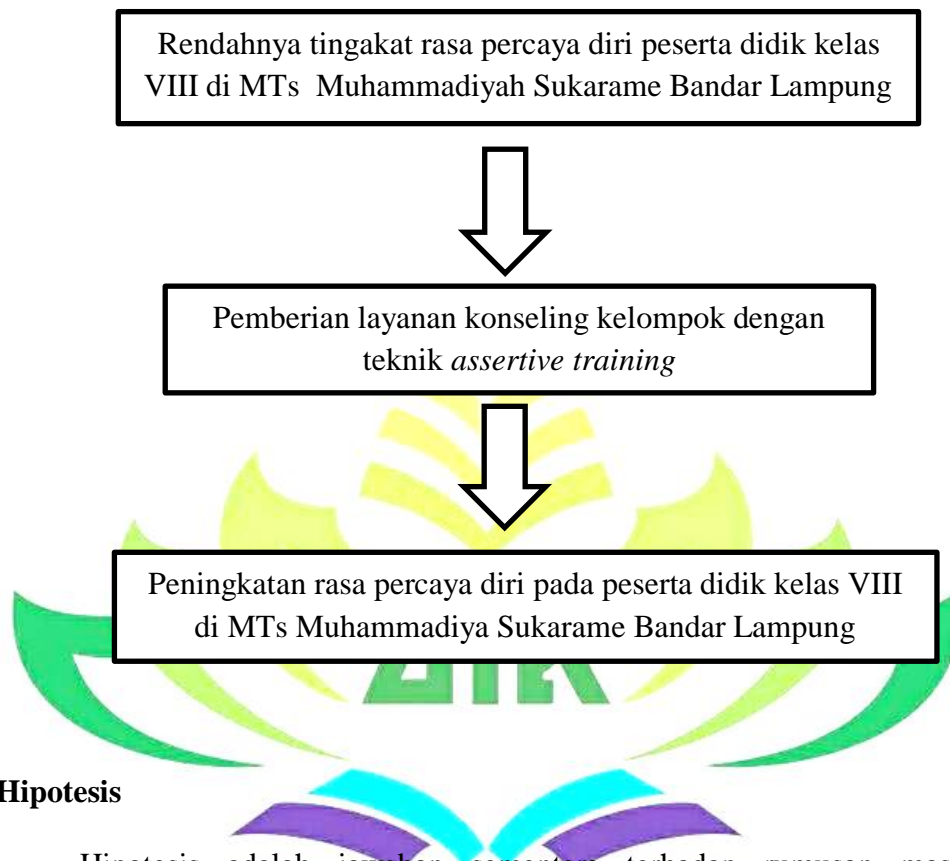
E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan akhir pemikiran peneliti sebab setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin dicapai serta mengharapkan hasil dari penelitian tersebut. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat dependent.⁴⁹ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dengan variabel terikatnya adalah rasa percaya diri.

Untuk lebih jelas peneliti menggambarkan proses kerangka pikir dalam bentuk tabel sebagai berikut:

⁴⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Alfabeta, Bandung, 2015, hal 91

Gambar 1
Kerangka berpikir



F. Hipotesis

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

Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternative (H_a) dan hipotesis nol (H_0), yang dimaksud hipotesis alternative (H_a) adalah yang menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y, atau adanya

perbedaan antara dua kelompok. Sementa yang dimaksud dengan hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel yakni variabel X dan Variabel Y.⁵⁰

Rumus uji hipotesis sebagai berikut:

H_a = *Assertive training* efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

H_0 = *Assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

Hipotesis statistiknya sebagai berikut:

H_a : $\mu_1 \neq \mu_2$

H_0 : $\mu_1 = \mu_2$

Keterangan :

μ_1 : Percaya diri peserta didik sebelum pemberian *assertive training*.

μ_2 : Percaya diri peserta didik sesudah pemberian *assertive training*.

⁵⁰ *Ibid*, hal 96

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, penelitian diartikan sebagai kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisa dan penyajian data dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan masalah atau menguji suatu hipotesa untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum. Metode merupakan alat bantu yang digunakan untuk membantu memperlancar suatu penelitian. Secara umum metode penelitian digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan atau kegunaan tertentu.

Maka penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono “penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendalikan”.⁵¹ Alasan peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen karena penelitian ini akan dicari pengaruh setelah sampel penelitian mendapatkan perlakuan *treatment*.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung : Alfabeta, 2012). Hal 30

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak sepenuhnya berfungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain yang digunakan oleh penelitian yaitu *Nonequivalent Control Group Design* adalah kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.⁵² Pada dua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *treatment* dengan teknik *assertive training* dan kelompok kontrol diberikan perlakuan *treatment* metode diskusi.

Pertama dilakukan pengukuran *pretest*, selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Selanjut dilakukan pengukuran kembali menggunakan yaitu *posttest* untuk melihat ada tidaknya pengaruh *treatment* yang telah diberikan kepada subyek yang diteliti.

⁵² Sugiyon, *Metode Penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2015). Hal 114.

Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

| | Pengukuran (<i>Pretest</i>) | Perlakuan | Pengukuran (<i>Posttest</i>) |
|----------|----------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| E | O ₁ | X | O ₂ |
| K | O ₃ | | O ₄ |

Gambar 2

Pola Non-Equivalent Control Group Design

Keterangan:

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O₁ : nilai *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*)

X : pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

O₂ : setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

O₃ : sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

O₄ : tidak diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* (metode diskusi) ⁵³

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian *quasi-eksperimen* merupakan penelitian untuk mencari pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dengan cara pretest (sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*) dan sesudah diberikan (layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*).

⁵³ Ibid. Hal 123.

C. Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja (suatu atribut, sifat, nilai dari orang, obyek) yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

1. Variabel independen(X)

Variabel independen dalam bahasa Indonesia disebut dengan variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab peubahannya dan timbulnya variabel dependen (terikat).⁵⁴ Variabel independen dalam penelitian ini yaitu *assertive training*.

2. Variabel dependen(Y)

Variabel dependen dalam bahasa Indonesia disebut dengan variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.⁵⁵ Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri.

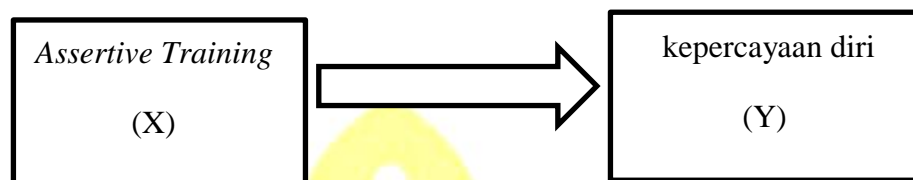
Dalam penelitian ini *assertive training* merupakan variabel bebas dengan diberi simbol (X) sedangkan kepercayaan diri peserta didik merupakan variabel terikat dengan diberikan simbol (Y).

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010). Hal 162.

⁵⁵ *Ibid*, hal 162.

Korelasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3
Variable penelitian



D. Definisi Oprasional

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui *assertive training*. Variabel bebas juga disebut dengan variabel eksperimen. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara oprasional:

Tabel 4.
Definisi Oprasional

| No. | Variabel | Devinisi variabel | Indikator | Alat ukur | Hasil ukur | Skala ukur |
|-----|--|---|-----------|------------------------|------------|------------|
| 1 | Variabel bebas (X) adalah layanan konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> | Konseling kelompok yaitu proses pemberian bantuan yang diberikan untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi oleh individu dengan dinamika kelompok. <i>Teknik assertive</i> | | Observasi Wawancara | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|-------------------|--|------------|
| | | <i>training</i> yaitu salah satu teknik pendekatan behavior yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku yang baru lebih baik. | <ul style="list-style-type: none"> a. Percaya diri b. Pengakuan diri c. Penegasan diri | | | |
| 2 | Variabel terikat (Y) adalah percaya diri | <p>percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan yang ingin dicapai pada diri sendiri walaupun banyak menghadapi tantangan dan masalah serta bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan.</p> <p>Kepercayaan diri adalah suatu sikap yakin percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga tidak bergantung pada orang lain.</p> | <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial b. Gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak c. Minder akan kerugian terhadap dirinya. d. Takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai. e. Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya. | Angket, wawancara | Menggunakan skala pengukuran percaya diri yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan kriteria pertanyaan positif dan negatif dengan pilihan jawaban SS(sangat sesuai), S(sesuai), TS(tidak sesuai), STS(sangat tidak sesuai) | Interval . |

E. Populasi, Sampel dan teknik sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.⁵⁶ Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya yaitu peserta didik kelas VII B di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang berjumlah 37 peserta didik.

Tabel 5
Jumlah Populasi Penelitian

| Kelas | Jumlah | Jumlah peserta didik |
|-------|--------|----------------------|
| VIII | 1 | 37 peserta didik |

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁷ Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Berdasarkan jumlah populasi yang berjumlah 37 peserta didik, maka pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 12 peserta didik yang rendah dan dibagi menjadi dua

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif Kualitatif, dan R & D*, Alfabeta, (Bandung), 2015.

⁵⁷ *Ibid*, hal 117.

kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan jumlah 6 peserta didik, kelompok kontrol dengan jumlah 6 peserta didik.

3. Teknik sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sample untuk menentukan sample yang akan digunakan dalam penelitian. Terdapat berbagai macam teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu.⁵⁸ Dari angket yang telah disebar pada peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Dengan pemberian skala percaya diri peserta didik yang berupa angket pada peserta didik kemudian akan diperoleh peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah. Skala percaya diri berfungsi untuk mengetahui peserta didik yang memiliki percaya diri rendah dengan pretest untuk mendapatkan sampel penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan kemudian akan diberikan layanan konseling kelompok dengan *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

⁵⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. (Bandung : Alfabeta, 2013)
h. 126

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi yang terwawancara⁵⁹. Jadi wawancara yaitu suatu cara dalam pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara lisan dengan orang yang tepat untuk memperoleh permasalahan yang harus diteliti.

Teknik yang digunakan dalam wawancara ini merupakan teknik wawancara tidak berstruktur atau bebas. Metode ini digunakan untuk mencari informasi yang berkaitan dengan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020, maka dilakukan wawancara kepada guru bk yaitu dengan Ibu Evi dari hasil wawancara masih banyak peserta didik yang percaya diri rendah terutama di kelas VIII B yaitu tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai, menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap ponalakan dari lingkungan sosialnya

⁵⁹ Ibid, hal 194

2. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.⁶⁰ Nasution juga mengungkapkan tentang observasi yaitu suatu pengamatan yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti yang terjadi dalam kenyataan.⁶¹

Dalam penelitian ini observasi digunakan sebagai alat pengumpul data setelah angket yang disebar selain itu observasi juga digunakan untuk melihat percaya diri yang dialami oleh peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung sebelum diberikan *treatment assertive training* dan sesudah diberikan *treatment assertive training*.

3. Metode Kuesioner/Angket

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁶² Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab setiap pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁶³

⁶⁰ Ibid, hal 204

⁶¹ Nasution, *Metode Reserch*, (Jakarta, bumi aksara : 3003), hal 128.

⁶² Sugiyono, *kuantitatif kualitatif dan R & D*, (Bandung : 2005), hal 199.

⁶³ Sugiyono, *kuantitatif kualitatif dan R & D*, (Bandung : 2005) hal 134.

Angket ini digunakan pada saat *pree-test* untuk mengukur sejauh mana tingkat rasa percaya diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, dan angket ini juga digunakan pada saat *post-test* yang berguna untuk mengukur sejauh mana berhasilnya layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Alternatif jawaban skala likert yang digunakan hanya 1-4 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan terhadap responden untuk menjawab setiap pertanyaan yang telah disiapkan. Skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6

Skor Alternatif Jawaban

| Jenis pernyataan | Sangat sesuai | Sesuai | Tidak sesuai | Sangat tidak sesuai |
|-----------------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
| <i>Favorable(+)</i> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Unfavorable(-)</i> | 1 | 2 | 3 | 4 |

Penilaian percaya diri dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak 40 item pertanyaan.

Interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel: skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi.
- b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel: skor minimal ideal = jumlah skor x terendah.

- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel: rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal
- d. Mencari interval skor
Interval skor = rentang skor/4⁶⁴

Berdasarkan pendapat tersebut maka interval kriteria percaya diri

dapat ditentukan sebagai berikut:

- a. Skor maksimal ideal : $22 \times 4 = 88$
- b. Skor minimal ideal : $22 \times 1 = 22$
- c. Rantang skor : $88 - 22 = 66$
- d. Interval : $66/3 = 22$

Tabel 7
Kriteria Percaya Diri

| Interval | Kriteria | Deskripsi Perilaku |
|----------|----------|---|
| 66-88 | Tinggi | Kategori ini peserta didik sudah terlihat percaya diri saat menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, tidak gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, tidak takut gagal sehingga berani memasang target dalam hal yang ingin dicapai, tidak menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya. |
| 43-65 | Sedang | Kategori ini peserta didik cukup terlihat percaya diri saat menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, tidak gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, tidak takut gagal sehingga berani memasang target dalam hal yang ingin dicapai, tidak menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya. |

⁶⁴ Sudjana, *Metode Statiska*, (Bandung), Tarsito, 2005, hal, 27-48.

| | | |
|------|--------|---|
| 0-42 | Rendah | Kategori ini peserta didik tidak terlihat percaya diri saat saat menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, tidak gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, tidak takut gagal sehingga berani memasang target dalam hal yang ingin dicapai, tidak menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya |
|------|--------|---|

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan peneliti lebih terarah dan mudah hasilnya pun lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah.⁶⁵ Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data adalah angket. Dalam pengembangan instrumen percaya diri peneliti menggunakan instrumen pada peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti dengan judul, Peningkatan Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIIIB di SMP Negeri Berbah Tahun Ajaran 2015/2016.

⁶⁵ Suharsimi arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, (Jakarta). Hal. 203.

Tabel 8
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

| No. | Aspek | Sub indikator | Favorable (+) | Unfavorable (-) | Σ |
|---------------|-------------------------------|--|---------------|-----------------|-----------|
| 1 | Keyakinan akan kemampuan diri | a. Keyakinan akan kemampuan diri. | 1, 5 | 3, 8 | 4 |
| | | b. Mempunyai kemampuan untuk hubungan sosial | 9, 21 | 4, 22 | 4 |
| 2 | Optimis | a. Tidak ragu-ragu untuk mencoba hal baru | 2, 6 | 11, 7 | 4 |
| 3 | Bertanggung jawab | a. Memiliki komitmen yang baik | 10, 13 | 15, 18 | 4 |
| 4 | Rasioanal dan realistis | a. Menerima kenyataan yang baik | 20,16,21 | 17, 21,21 | 6 |
| | | b. Memiliki sikap dan pemikiran yang dapat diterima secara akal. | 12 | 14 | 2 |
| Jumlah | | | | | 22 |

Sebelum angket ini digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan realiabel angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut ini dijelaskan langkah-langkah dalam pengujian:

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti.⁶⁶ Uji validitas instrumen ini dilakukan untuk menguji validitas angket, dalam keperluan ini diuji teknik

⁶⁶ Sugiono, *Kuantitatif kualitatif dan R & D*, (Bandung). Hal, 363.

korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Uji validitas yang digunakan oleh peneliti menggunakan rumus *korelasi product moment* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : daya beda untuk butir ke-i
 n : banyaknya subyek yang dikenai tes
 X : skor untuk butir ke-i (dari subyek uji coba)
 Y : total skor (dari subyek uji coba).

Nilai $r_{x(y-1)}$ akan dibandingkan dengan koefesien korelasi tabel $r_{tabel} = r_{(a,n-2)}$. Jika $r_{x(y-1)} \geq r_{tabel}$, maka instrumen valid. Pada *output SPSS, corrected item-total correlation coefficient* $t \geq r_{tabel}$, maka instrument validitas (n = banyaknya responden).⁶⁷

Untuk menentukan keberatian dan koefesien validitas, digunakan uji t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = r_{xy} \sqrt{\frac{n-2}{1-r_{xy}^2}}$$

jika nilai t dari perhitungan lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 (t hitung), maka dikatakan valid.⁶⁸

⁶⁷ Novalia Dan Muhammad Syazali. *Olah Data Penelitian Pendidikan*. (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja (AURA), 2014) h. 38

⁶⁸ Sudjana. *Metode Statistika*. (Bandung: Tarsito,2005), h. 380.

Table 9
Uji validitas

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 37 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 37 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Realibitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan suatu data dinyatakan reliabel apabila dua data lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.⁶⁹ Sebelum angket akan diuji kepada responden, angket diuji terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya.

Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum si^2}{St^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

n : banyaknya butir pertanyaan

si^2 : jumlah varians item

⁶⁹ *Ibid*, hal 364.

st^2 : varians total.

Nilai koefisien alpha (r) akan dibandingkan dengan koefisien korelasi tabel $r_{tabel} = r_{(a,n-2)}$. Jika $r_{11} > r_{tabel}$, maka instrument reliable. Pada *output* SPSS, jika *Cronbach's Alpha* $> r_{tabel}$, maka instrumen Reliabel.⁷⁰

Tabel 10
Uji realibilitas

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .919 | 22 |

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa kolom *cronbach's Alpha* = 0,919 $>$ 0.50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Teknik pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*

- a. *Editing* (pengeditan data) yaitu merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner, apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

⁷⁰ Novalia Dan Muhammad Syazali. *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Op.Cit ha.39

- b. *Coding* (pengkodean) yaitu setelah pengeditan selanjutnya dilakukan pengkodean yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan
- c. *Data entry* (pemasukan data) yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode angka atau huruf dimasukkan kedalam program “*software*” *SPSS For Windows release 16* yang sering digunakan untuk pemasukan data penelitian.
- d. *Cleaning data* (pembersihan data) yaitu apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan ada kesalahan-kesalahan kode dan tidak lengkap kemudian dilakukan pengoreksian.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, observasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen adanya peningkatan rasa percaya diri dari hasil *teratment* peserta didik.

Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok

dengan teknik *assertive training* dengan menggunakan analisis uji non-paramateris (*wilcoxon*) dengan rumus:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4} N(N + 1) \right]}{\sqrt{\frac{1}{24} (N)(N + 1)(2N + 1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxons

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel⁷¹



⁷¹ Ibid, hal.334

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan menjelaskan hasil penelitian yang dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung pada 16 Juli sampai dengan 15 Agustus 2019 yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah dan sasaran/subjek penelitian. Dalam pembahasan tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket/kuesioner bertujuan untuk memperoleh data mengenai sikap percaya diri peserta didik, hasil awal penyebaran angket/kuesioner dijadikan analisis untuk merumuskan program konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kemudian uji coba kembali untuk memperoleh keefektifan. Populasi dalam penelitian ini terdapat 37 peserta didik dan menjadi sampel 12 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 6 peserta didik kelompok eksperimen dan 6 peserta didik kelompok kontrol.

1. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 juli 2029 di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tersusun dalam jadwal yang dibentuk pada table sebagai berikut ini:

Table 11
Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training*

| No. | Tanggal | Kegiatan yang dilaksanakan dalam penelitian |
|-----|----------------|--|
| 1 | 16 Juli 2019 | Melakukan pertemuan dengan kepala sekolah dan guru untuk mendiskusikan jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> untuk meningkatkan percaya diri |
| 2 | 19 Juli 2019 | bertemu dengan peserta didik untuk menepakati waktu pelaksanaan dalam layanan konseling kelompok dan melakukan Pre-test kelompok kelas eksperimen, kelompok kelas kontrol |
| 3 | 22 Juli 2019 | Pertemuan pertama materi layanan konseling kelompok tentang pengertian <i>assertive training</i> |
| 4 | 25 Juli 2019 | Pertemuan kedua materi layanan konseling kelompok tentang meningkatkan percaya diri |
| 5 | 29 Juli 2019 | Pertemuan ketiga materi layanan konseling kelompok tentang cara mengatasi rasa minder |
| 6 | 1 Agustus 2019 | Pertemuan keempat materi layanan konseling kelompok tentang cara mengatasi takut gagal |
| 7 | 5 Agustus 2019 | Pertemuan kelima materi layanan konseling kelompok tentang cara bersosialisasi yang baik |
| 8 | 7 Agustus 2019 | Pertemuan keenam pemberian post-test |

Berdasarkan penjelasan table di atas pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung dilaksanakan sebanyak enam kali *treatment*/perlakuan, sebelum pemberian *treatment*/perlakuan maka akan dilakukan *pre-test* setelah itu untuk mengetahui atau mengevaluasi hasil dari pemberian *treatment*/ perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* maka akan dilakukan *post-test* dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2019

Kelompok eksperimen menggunakan teknik *assertive training* dan kelompok kontrol menggunakan metode ceramah, tema/topik dalam layanan konseling kelompok yang dibahas dalam diskusi ini setiap kelompok sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok dengan teknik *assertive training* anggota kelompok bersama-sama saling bertukar pikiran dan saling tukar informasi tentang tema/topik masalah untuk mencari pemecahan masalah tersebut.

a. Tahapan Pemberian *Treatment* Kelas Eksperimen Menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

1. Tahap ke satu

Tahap ke satu ketua kelompok / penelitian pada tanggal 19 Juli di ruang kelas melaksanakan *pre-test* sebelum menyebar angket percaya diri peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari

angket tersebut dan memberikan waktu kepada peserta didik untuk mengisi angket yang telah mereka terima pengisian angket selama 30 menit setelah pre-test peneliti melakukan identifikasi yang mengakibatkan mereka tidak percaya diri yaitu peserta didik tidak percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, gugup saat mengungkapkan pendapat didepan orang banyak, minder akan kekurangan terhadap dirinya, takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai, menyimpan rasa takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya.

Selanjutnya peneliti menentukan sample dari 37 peserta didik terdapat 12 peserta didik yang memiliki masalah percaya diri yang akan dijadikan sample penelitian, pada tahapan ini bertujuan untuk membina hubungan baik dengan peserta didik dan anggota kelompok agar saling mengenal satu sama lain. Sebelum memasuki tahapan selanjutnya peneliti menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

2. Tahap ke dua

Setelah pelaksanaan *pretest* peneliti penulis menganalisis data tersebut dan membentuk anggota kelompok untuk mengisi lembar persetujuan responden untuk mengisi lembar persetujuan, responden selanjutnya peneliti menentukan jadwal pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* serta menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan. Dalam hal ini diharapkan peserta didik mampu memahami tugas dari setiap kelompok serta berperan aktif dalam setiap kegiatan mengemukakan pendapat dan memberi saran serta ide yang dimilikinya. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* di laksanakan dari tanggal 19 Juli -7 Agustus 2019.

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan serta memaparkan kegiatan dari teknik *assertive training* yang akan dilakukan tujuan dari pelaksanaan ini ialah membantu peserta didik agar mampu menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Dari hal itu penulis berperan sebagai ketua kelompok yang menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sebagai berikut:

1) *Rational Strategi*

Dalam hal ini ketua kelompok menjelaskan mengenai teknik *assertive training* dan tujuan penggunaan teknik

assertive training. *Assertive training* merupakan teknik yang digunakan untuk melatih individu agar dapat bertindak sesuai dengan keinginan individu namun tanpa merugikan orang lain. Tujuan diadakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah untuk membantu peserta didik agar berperilaku *assertive* dan dapat memahami dirinya sesuai dengan yang diharapkan.

2) *Rapport*

Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan ucapan terimakasih atas kehadirannya.

3) Melakukan Do'a

4) *Structuring*

Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai struktur pelaksanaan kegiatan konseling kelompok serta asas-asas dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan kesepakatan waktu dalam kegiatan konseling kelompok.

5) Pemimpin kelompok mengadakan perkenalan dimulai dari nama serta identitas lain dan dilanjutkan dengan peserta didik secara bergantian.

6) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan janji konseling dengan tidak menceritakan apapun tentang apapun yang dibahas pada kegiatan konseling kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok:

- a) Sikap dan perilaku asertif
- b) Membangun rasa percaya diri
- c) Mengatasi rasa minder
- d) Cara bersosialisasi yang baik
- e) Cara mengatasi takut gagal

3. Tahap ke tiga

Pada tahapan ini dalam kegiatan konseling kelompok merupakan tahapan peralihan pemimpin kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok tujuan penggunaan teknik *assertive training* telah dipahami dengan baik. Mengulang tentang *Structuring* pada pertemuan yang lalu setelah anggota kelompok siap pemimpin kelompok memberikan kebebasan pada anggota kelompok untuk berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok secara terbuka.

4. Tahap ke empat

- a) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan

Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Setelah konseli menceritakan permasalahan yang menjadi permasalahannya.

- b) Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif secara mengeksplorasi target.

Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.

- c) Pemberian umpan balik secara pemberian model perilaku yang lebih baik.

Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konselor memberi umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguatan positif dan penghargaan.

- d) Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan dan mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.

5. Pertemuan ke lima

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan LAISEG (Layanan Segera) untuk anggota kelompok dengan memberikan tindak lanjut dengan mengharapkan agar anggota kelompok dapat melakukan dalam kegiatan dikemudian hari.

Setelah itu pemimpin kelompok menghentikan program bantuan kegiatan ini.

6. Pertemuan ke enam

Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik dilaksanakan kemudian peneliti melakukan *posttest* pada tanggal 7 agustus 2019 dengan tujuan untuk mengetahui peserta didik yang telah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil pengamatan peserta didik melakukan *posttest* dapat berjalan dengan lancar dilihat dari kesediaan peserta didik memberikan informasi terkait permasalahannya setelah diberikan treatment pada peserta didik yang memiliki percaya diri rendah kemudian peserta didik mengisi angket sesuai petunjuk pengisian.

b. Tahapan Pemberian *Treatment* Kelas Kontrol Menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Metode diskusi

Kelompok kelas kontrol peneliti menggunakan *treatment* metode diskusi, metode diskusi yaitu digunakan sebagai suatu cara penyajian/penyampaian bahan pelajaran dimana guru memberikan kesempatan pada peserta didik/ kelompok-kelompok peserta didik

untuk mengadakan pembicaraan ilmiah guna mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, atau menyusun berbagai alternative pemecah masalah.

Jadi metode diskusi berfungsi sebagai metode yang digunakan suatu kelompok peserta didik untuk berpikir ,mengeluarkan pendapat mengenai permasalahan-permasalahan yang tidak dapat di selesaikan dari satu cara saja tetapi memerlukan wawasan yang mampu mencari jalan keluar yang terbaik

kelas pembanding untuk mengukur apakah teknik *assertive training* efektif atau tidak, sebagai pemberian bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah percaya diri rendah di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Pada metode diskusi ini yang peneliti gunakan susunan teknik konseling hampir sama dengan penggunaan teknik *assertive training* hanya dalam penyampaiannya berbeda yaitu dengan diskusi atau sama dengan tanya jawab untuk pemecahan masalah.

Adapun tahapan-tahapan dalam pemberian *treatment* sebagai berikut:

1. Tahap satu

Ketua kelompok/peneliti di kelas melakukan pretest setelah itu menentukan sample dan ketua kelompok menjelaskan pelaksanaan konseling, tujuan, cara, asas-asas, serta tahapan yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya.

2. Tahap kedua

Ketua kelompok/peneliti di ruang bk setelah menganalisis hasil *pre-test*, dan menentukan sample kemudian membentuk kelompok. Ketua kelompok mengajak semua anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri agar terjalin nya hubungan yang baik selanjutnya membuat kesepakatan dalam janji konseling, menentukan jadwal pertemuan, menjelaskan topik yang akan dibahas pada setiap pertemuan nanti.

3. Tahap ketiga

Ketua kelompok/peneliti di ruang bk yaitu tahap peralihan dimana ketua kelompok menjelaskan tata tertib yang harus ditaati oleh anggota kelompok untuk memasuki tahap pelaksanaan pemberian *treatment* dengan teknik ceramah dan tanya jawab.

4. Tahap keempat

Ketua kelompok/peneliti pada ruang bk pada tahapan ini ketua kelompok melakukan identifikasi masalah yang menjadi penyebab tidak percaya diri anggota kelompok selanjutnya anggota kelompok memberikan kesimpulan dan menanyakan kesan pesan dalam mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok.

5. Tahap kelima

Ketua kelompok/peneliti di ruang bk, tahap ini adalah tahap pengakhiran dimana pada tahap tersebut ketua kelompok

menginformasikan bahwa kegiatan akan berakhir dan meminta anggota kelompok untuk mengisi angket/ kuesioner percaya diri.

2. Data Deskripsi *Pretest*

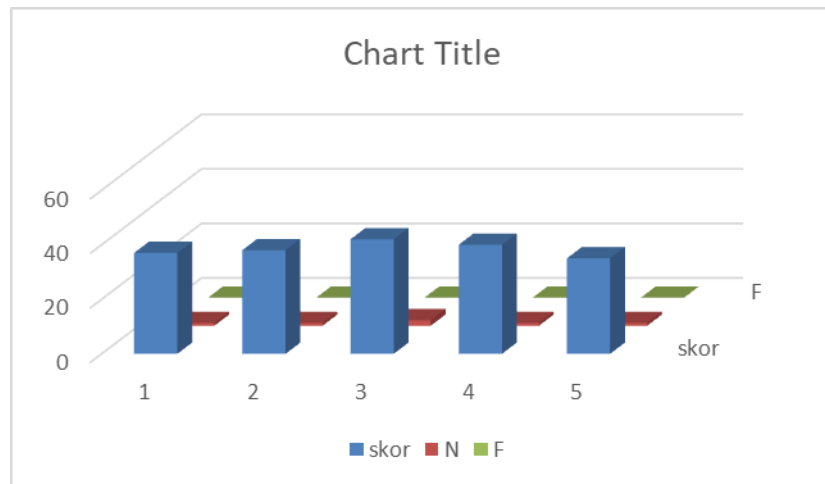
a. Hasil *Pretest* Percaya Diri Peserta Didik Kelas Eksperimen

Hasil pre-test ini digunakan untuk mengetahui gambaran awal saat sebelum diberikan *treatment* (perlakuan) konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hasil *pretest* percaya diri peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 12
Hasil *pretest* kelas eksperimen

| No. | skor | N | F |
|-----|--------|---|--------|
| 1 | 37 | 1 | 16.67% |
| 2 | 38 | 1 | 16.67% |
| 3 | 42 | 2 | 33.33% |
| 4 | 40 | 1 | 16.67% |
| 5 | 35 | 1 | 16.67% |
| | JUMLAH | 6 | 100% |

Dari tabel di atas terdapat 1 peserta didik dengan skor 37 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 38 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 38 (16.67%), terdapat 2 peserta didik dengan skor 42 (33.33%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 40 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 35 (16.670) secara keseluruhan terdapat 6 peserta didik dari *pretest* percaya diri rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 4. Grafik hasil *pretest* kelas eksperimen

b. Hasil *Pretest* Percaya Diri Peserta Didik Kelas Kontrol

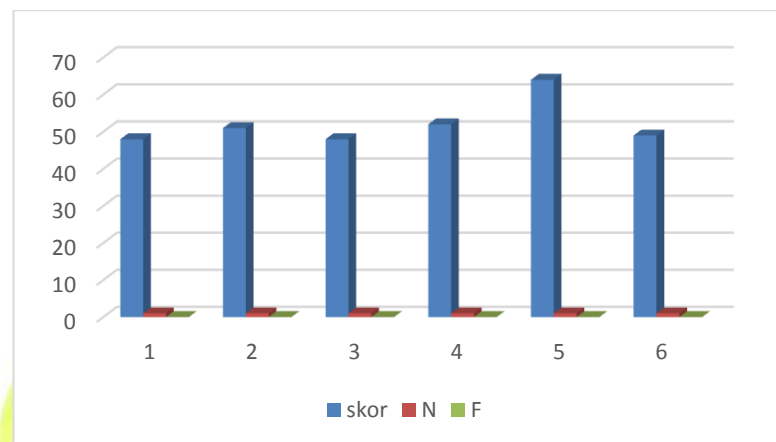
Hasil *pretest* percaya diri peserta didik pada kelompok kontrol dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 13
Hasil *pretest* kelas kontrol

| No. | Skor | N | F |
|-----|--------|---|--------|
| 1 | 48 | 1 | 16.67% |
| 2 | 51 | 1 | 16.67% |
| 3 | 48 | 1 | 16.67% |
| 4 | 52 | 1 | 16.67% |
| 5 | 64 | 1 | 16.67% |
| 6 | 49 | 1 | 16.67% |
| | JUMLAH | 6 | 100% |

Dari tabel di atas terdapat 1 peserta didik dengan skor 48 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 51 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 48 (16.67 %), terdapat 1 peserta didik dengan skor 52 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor

64 (16.67%), terdapat 1 peserta didik dengan skor 49 (16.67%), Secara keseluruhan terdapat 6 peserta didik dari *pretest* perilaku percaya diri sedang. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 5. Grafik hasil *pretest* kelas kontrol

c. Data Deskripsi *Posttest* Kelas eksperimen

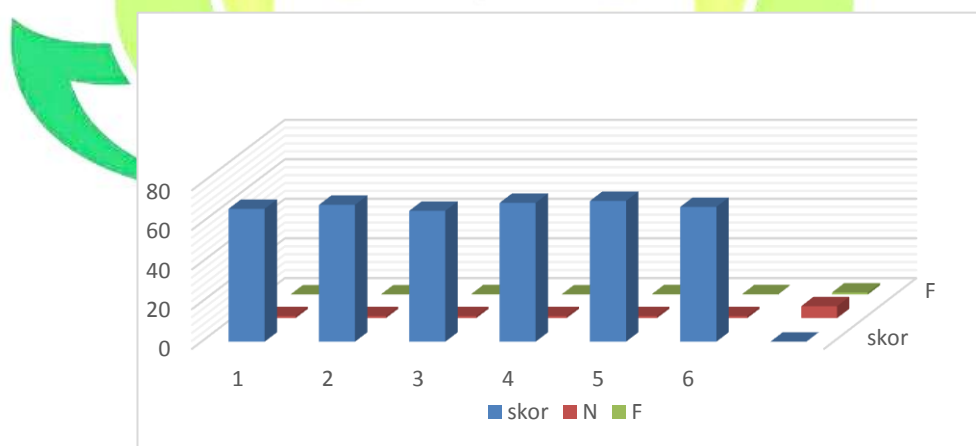
a. Kelas Eksperimen

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan layanan konseling kelompok yang diberikan untuk meningkatkan percaya diri. hasil *posttest* pada kelompok eksperimen pada tabel berikut:

Tabel 14
Hasil *posttest* kelas eksperimen

| No. | Skor | N | F |
|-----|--------|---|--------|
| 1 | 67 | 1 | 16.67% |
| 2 | 69 | 1 | 16.67% |
| 3 | 66 | 1 | 16.67% |
| 4 | 70 | 1 | 16.67% |
| 5 | 71 | 1 | 16.67% |
| 6 | 68 | 1 | 16.67% |
| | Jumlah | 6 | 100% |

Berdasarkan data di atas terdapat 6 peserta didik yang masuk dalam kategori percaya diri tinggi, terdiri dari 1 peserta didik dengan skor 67 (16.67%), 1 peserta didik dengan skor 69 (16.67%), 1 peserta didik dengan skor 66 (16.67%), 1. peserta didik dengan skor 70 (16.67%), 1 peseta didik dengan skor 71 (16.67%), 1 pserta didik dengan skor 68 (16.67%). Secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* percaya diri yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini



Gambar 6. Grafik hasil *posttest* kelas eksperimen

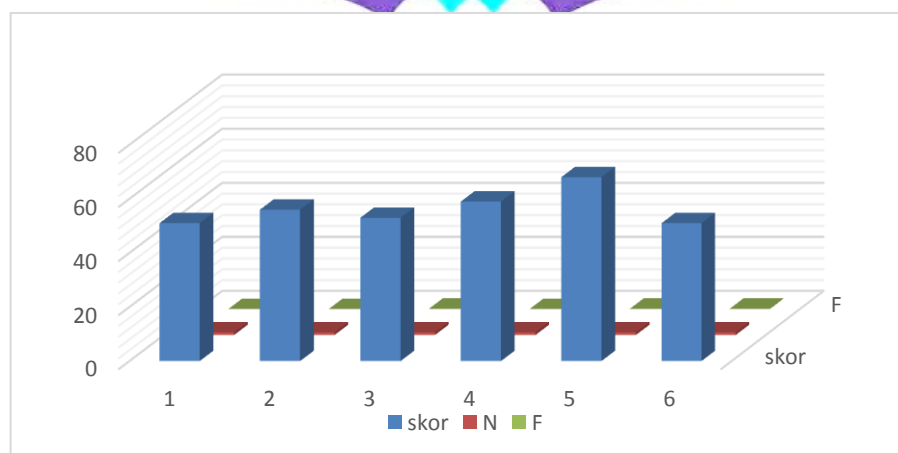
b. Kelas Kontrol

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan layanan konseling sebaya yang tidak berikan kepada peserta didik kelas kontrol untuk meningkatkan perilaku prososial. hasil *posttest* pada kelompok kontrol pada tabel berikut:

Tabel 15
Hasil posttest kelas kontrol

| No. | Skor | N | F |
|-----|--------|---|--------|
| 1 | 51 | 1 | 16.67% |
| 2 | 56 | 1 | 16.67% |
| 3 | 53 | 1 | 16.67% |
| 4 | 59 | 1 | 16.67% |
| 5 | 68 | 1 | 16.67% |
| 6 | 51 | 1 | 16.67% |
| | Jumlah | 6 | 100% |

Berdasarkan data di atas terdapat 1 (16.67%) peserta didik dengan skor 51, 1 (16.67%) peserta didik dengan skor 56, 1 (16.69%) peserta didik dengan skor 53, 1 (16.67%) peserta didik dengan skor 59, 1 (16.67%) peserta didik dengan skor 68, 1 (16.67%) peserta didik dengan skor 51. Secara keseluruhan sebanyak 6 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* percaya diri sedang. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini



Gambar 7. Grafik hasil *posttest* kelompok kontrol

d. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistic nonparametric. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama . Dalam penelitian ini menguji untuk 6 sampel diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk kelas eksperimen dan 6 sampel untuk kelas kontrol diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Sebelum diberikan perlakuan sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui percaya diri peserta didik. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok maka akan diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat dari percaya diri peserta didik

a. Analisis Perhitungan Kelas Eksperimen

Tabel 16
Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen

| No | Nama | Pretest | Posttest | Gain Skor |
|----|----------|---------|----------|-----------|
| 1 | konseli1 | 37 | 67 | 30 |
| 2 | konseli2 | 38 | 69 | 31 |
| 3 | konseli3 | 42 | 66 | 24 |
| 4 | konseli4 | 40 | 70 | 30 |
| 5 | konseli5 | 35 | 71 | 36 |
| 6 | konseli6 | 42 | 68 | 26 |

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 16,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi

normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 17
Wilcoxon Rank Kelompok Eksperimen

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| posttest – pretest Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| Positive Ranks | 6 ^b | 3.50 | 21.00 |
| Ties | 0 ^c | | |
| Total | 6 | | |

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

“Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor negatif 0^a, dari skor ini menunjukkan bahwa ditemukan skor posttes peserta didik lebih besar dari skor pretest. Sedangkan, positive rank 6^b menunjukkan bahwa seluruh skor posttest peserta didik mengalami peningkatan jika di bandingkan dengan pretest”

Tabel 18
Uji Wilcoxon Kelas Ekperimen

| Test Statistics ^b | |
|------------------------------|---------------------|
| | posttest – pretest |
| Z | -2.201 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .028 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berasarkan hasil dari perhitungan wilcoxon maka nilai Z yang didapat sebesar -2.201 dengan p value (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,028 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest yakni terdapat peningkatan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

a. Analisis Perhitungan Kelas Kontrol

Tabel 19
Analisis Perhitungan Pretest dan Posttest Kelas Kontrol

| No | Nama | Pretest | Posttest | Gain Skor |
|----|----------|---------|----------|-----------|
| 1 | konseli1 | 48 | 51 | 3 |
| 2 | konseli2 | 51 | 56 | 5 |
| 3 | konseli3 | 48 | 53 | 5 |
| 4 | konseli4 | 52 | 59 | 7 |
| 5 | konseli5 | 64 | 68 | 4 |
| 6 | konseli6 | 49 | 51 | 2 |

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 16,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 20
Wilxoson Rank Kelas Kontrol

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| postest – pretest Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| Positive Ranks | 6 ^b | 3.50 | 21.00 |
| Ties | 0 ^c | | |
| Total | 6 | | |

a. postest < pretest

b. postest > pretest

c. postest = pretest

Tabel 21
Uji Wilxoson Kelas Kontrol

| Test Statistics ^b | |
|------------------------------|---------------------|
| | postest - pretest |
| Z | -2.207 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .027 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berasarkan hasil dari perhitungan wilcoxon maka nilai Z yang didapat sebesar -2.207 dengan p value (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,027

dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest yakni terdapat peningkatan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi.

e. Deskripsi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training

1. Pertemuan Pertama

Ketua kelompok/peneliti pada tanggal 22 juli di ruang bk ketua kelompok/peneliti menjelaskan mengenai apa yang dimaksud dengan layanan konseling kelompok dan menjelaskan langkah-langkah dalam layanan konseling kelompok sebagai berikut:

- a. menjelaskan bahwasannya layanan konseling kelompok ini dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan sekali pertemuan selama 45 menit.
- b. mengadakan perkenalan diri dihadapan seluruh anggota, yang setiap individu memperkenalkan diri nya seperti nama, hoby, dan penyebab yang mem buat tidak percaya diri.
- c. memberikan pengertian tentang asas-asas kegiatan layanan konseling kelompok seperti asas-asas dalam layanan konseling dengan menjelaskan asas-asas ini agar mereka paham dan tidak

takut untuk mengungkapkan perasaan anggota kelompok yang mengenai percaya diri

Dengan memberikan penjelasan tentang pengertian teknik *assertive training* adalah program yang dibuat untuk mengembangkan potensi individu dalam hubungannya dengan orang lain.

Tujuan *assertive training* merupakan program untuk membantu individu agar dapat mengekspresikan perasaan, pikiran secara jujur dan tidak membuat orang lain merasa rugi terhadap tindakan yang dilakukan. Oleh karena itu tujuan dari layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yaitu untuk membantu peserta didik agar dapat berperilaku *assertive* dapat memahami dirinya sesuai dengan yang diharapkan.

Pemimpin kelompok/peneliti menjelaskan peran anggota kelompok agar aktif berpendapat, berani dalam mengungkapkan segala permasalahan yang sedang dihadapi dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menanyakan hal yang belum mereka pahami dari pemaparan peneliti dan mensepakati kontrak layanan konseling kelompok untuk pertemuan selanjutnya ketua kelompok menjelaskan materi yang akan dibahas setiap pertemuan yaitu meningkatkan

percaya diri, mengatasi rasa minder, cara mengatasi takut gagal, cara bersosialisasi yang baik.

2. Tahap ke dua

Kelompok/peneliti pada tanggal 25 juli di ruang bk sebelum pemberian materi peneliti mengajak semua anggota untuk bermain agar anggota kelompok semangat dan fokus untuk mengikuti kegiatan ini. Peneliti menjelaskan materi tentang meningkatkan percaya diri peneliti menjelaskan pengertian percaya diri, karakteristik percaya diri, cara membangun percaya diri.

Setelah peneliti menjelaskan materi tersebut peneliti memberikan waktu untuk anggota kelompok bertanya disinilah mulai terlihat banyak anggota kelompok diam soleh karena hal itu peneliti memberikan stimulus agar anggota kelompok merespon dan peneliti menekankan kepada anggota kelompok untuk bisa menjalin hubungan langsung, terbuka dalam mengemukakan apa yang dirasa maupun yang dialaminya, anggota kelompok satu persatu mulai mengungkapkan bahwa yang membuat mereka tidak percaya diri karena minder akan kekurangan, selalu dianggap rendah oleh teman-teman, tidak percaya diri akan kemampuan yang di miliki dan akhirnya mengakibatkan tidak berani berpendapat didepan orang banyak, tidak berani untuk menunjukkan potensi yang dimiliki .

Selanjutnya sebelum mengakhiri layanan konseling kelompok pada hari ini peneliti memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok untuk berlatih mengungkapkan apa yang ada dipikiran secara terbuka, menanyakan kepada anggota kelompok kesan pesan pada pertemuan ketiga. Ketua kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri dan akan dilanjutkan di hari esok.

3. Tahap ke tiga

Ketua kelompok/peneliti pada tanggal 29 juli di ruang bk sebelum kegiatan dilaksanakan peneliti memberikan semangat dan menanyakan kabar setiap anggota kelompok. Selanjutnya ketua kelompok menanyakan tugas rumah yang diberikan pada hari sebelumnya, setelah anggota kelompok menyelesaikan semua tugas rumah. Ketua kelompok mulai membahas materi tentang mengatasi rasa minder, dari pengertian rasa minder, ciri-ciri seseorang yang minder, faktor penyebab rasa minder, dampak adanya rasa minder, cara mengatasi rasa minder.

Anggota kelompok semakin tertarik dengan kegiatan layanan konseling kelompok setiap individu mulai antusias untuk berdiskusi dan mereka mengungkapkan hal yang membuat minder yaitu, akan kekurangan diri sendiri, merasa diri nya bodoh, merasa diri nya tidak pantas berteman dengan orang yang ekonomi nya lebih memadahi, setelah diskusi ini berjalan dengan baik ketua

kelompok menanyakan kesan pesan pada pertemuan keempat, memberikan tugas rumah. Ketua kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri dan dilanjutkan hari esok.

4. Pertemuan ke empat

Kelompok/peneliti pada tanggal 1 agustus di ruang bk sebelum kegiatan dilaksanakan peneliti memberikan semangat dan menanyakan kabar setiap anggota kelompok. Selanjutnya ketua kelompok menanyakan tugas rumah yang diberikan pada hari sebelumnya, setelah anggota kelompok menyelesaikan semua tugas rumah. Ketua kelompok mulai membahas materi tentang cara mengatasi takut gagal, defeni takut gagal, faktor-faktor kegagalan, cara mengatasi kegagalan

5. Pertemuan ke lima

Kelompok/peneliti pada tanggal 5 agustus di ruang bk sebelum kegiatan dilaksanakan peneliti memberikan semangat dan menanyakan kabar setiap anggota kelompok. Selanjutnya ketua kelompok menanyakan tugas rumah yang diberikan pada hari sebelumnya, setelah anggota kelompok menyelesaikan semua tugas rumah. Ketua kelompok mulai membahas materi tentang cara bersosialisai yang baik.

Pengertian bersosialisai, cara bersosialisasi dan bergaul, tujuan bersosialisai, faktor yang mempengaruhi bersosialisai. Faktor yang membuat mereka sulit untuk bersosialisasi, tidak menyukai tempat, tidak menyukai individu yang ada dilingkungan tersebut dan dibatasi oleh orang tua untuk keluar rumah oleh karena itu membuat mereka sulit untuk bersosialisasi. Setelah ketua kelompok mengambil kesimpulan, ketua kelompok menanyakan kesan pesan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok hari ini, ketua kelompok mengakhiri kegiatan hari ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk menunjukkan percaya diri, dari 12 peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 6 peserta didik kelompok eksperimen menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan 6 peserta didik kelompok kontrol menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi.

Dari hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor rata-rata 177 dan 26 sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil skor rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu mengalami hasil peningkatan yang lebih efektif terdapat pada kelas eksperimen percaya diri

peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 diterima.

Berdasarkan hasil kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* ada beberapa kesan yang diungkapkan oleh anggota kelompok yaitu kegiatan dalam konseling kelompok teknik *assertive training* dapat bermanfaat karena dapat menambah pengetahuan, pengakraban teman, dapat lebih bisa percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya di lingkungan sosial, tidak gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, tidak minder akan kekurangan terhadap dirinya, tidak takut gagal sehingga berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai, tidak takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah agar peserta didik mengetahui permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi pada peserta didik itu sendiri. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan agar berdampak positif bagi peserta didik kedepannya. Dalam

penelitian ini anggota kelompok antusias mengikuti kegiatan saat mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok karena hal ini berhubungan dengan diri mereka adanya interaksi yang baik antara anggota dengan anggota yang lain serta anggota dengan pemimpin kelompok, para anggota saling memberikan pendapat dan saran ketika kegiatan berlangsung, tujuan secara umum dari kegiatan ini sudah tercapai.

Teknik assertive training merupakan suatu latihan perilaku yang dirancang untuk membimbing manusia untuk menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hal untuk menjadi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain. Sedangkan peserta didik rendah percaya diri merupakan peserta didik yang tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok, tidak dapat menyerap dan menerima norma-norma didalam kepribadiannya, tidak dapat untuk berperilaku yang pantas atas penyesuaian diri menurut tuntutan lingkungan yang ada. Selain itu dalam dinamika kelompok sudah dapat tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antar anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain serta timbul penerimaan terhadap dirinya.

Dalam kegiatan ini peneliti memakai layanan konseling kelompok dengan menggunakan topik tugas sehingga terarah apa yang menjadi tujuan dalam penelitian ini, dari topik-topik yang dibahas merupakan

pengembangan dari aspek-aspek yang terdapat dalam angket skala dari tiap pertemuan pertama sampai pertemuan akhir yang merupakan rangkaian satu kesatuan yang saling berkaitan dengan dari setiap topik yang dibahas sehingga ketika mengikuti kegiatan ini dengan baik maka akan terjadi proses perubahan yang akan mereka alami terutama dalam proses menangani peserta didik rendah percaya diri.

Layanan konseling kelompok mempunyai peranan penting dalam upaya menangani peserta didik rendah percaya diri, perannya adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu peserta didik agar dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain agar percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya dilingkungan sosial, tidak gugup dalam mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, tidak minder akan kekurangan terhadap dirinya, tidak takut gagal sehingga berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai, tidak takut dan khawatir terhadap penolakan dari lingkungan sosialnya.
- 2) Menerima dirinya sebagaimana adanya baik kelebihan maupun kelemahannya sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan orang lain dan dapat meningkatkan percaya dirinya serta membuatnya mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.

C. Keterbatasan Peneliti

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan saat dalam pengumpulan data yang digunakan yaitu angket percaya diri memang berpengaruh namun tidak semua menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi dapat percaya diri dengan maksimal ataupun sebaliknya belum tentu apa yang mereka isi sesuai dengan apa yang dirasakan pada dirinya.

Selain itu peneliti juga kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan peserta didik pada awal pertemuan peserta didik masih malu-malu dan mengalami beberapa hambatan saat mengikuti layanan konseling kelompok dikarenakan sebagian anggota kelompok belum pernah mengikuti layanan konseling kelompok sebelumnya sehingga mereka bingung untuk mengatasi hal ini peneliti secara perlahan menjelaskan tahapan-tahapan konseling sampai mereka memahami.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian “Efektifitas Layanan Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”. Peserta didik awalnya tingkat percaya dirinya masih rendah, yang artinya menunjukkan sebagian peserta didik masih malu-malu saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak, minder akan kekurangan dan takut gagal sehingga tidak berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai. Peserta didik yang telah memiliki efektivitas percaya diri yang cukup baik ditandai dengan: a) peserta didik percaya diri dalam menunjukkan potensi atau kelebihan dirinya di lingkungan sosial; b) peserta didik tidak gugup saat mengungkapkan pendapat di depan orang banyak; c) peserta didik tidak minder akan kekurangan terhadap dirinya; d) peserta didik tidak takut gagal sehingga berani untuk memasang target dalam hal yang ingin dicapai; dan e) peserta didik tidak takut dan khawatir terhadap penolakan di lingkungan sosial.

Adapun hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai gain skor rata-rata sebesar 177 dan 26 sehingga dapat

dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami peningkatan. Oleh karena itu dapat disimpulkan ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka penulis menyimpulkan bahwa efektifitas layanan Konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung efektif dalam meningkatkan percaya diri.

B. Saran

Dari hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Peserta Didik

Peserta didik perlu menumbuhkan rasa keingin tahuan dan semangat agar dapat aktif dalam proses layanan konseling kelompok yang di berikan oleh guru bk sehingga dapat meningkat kan percaya diri.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

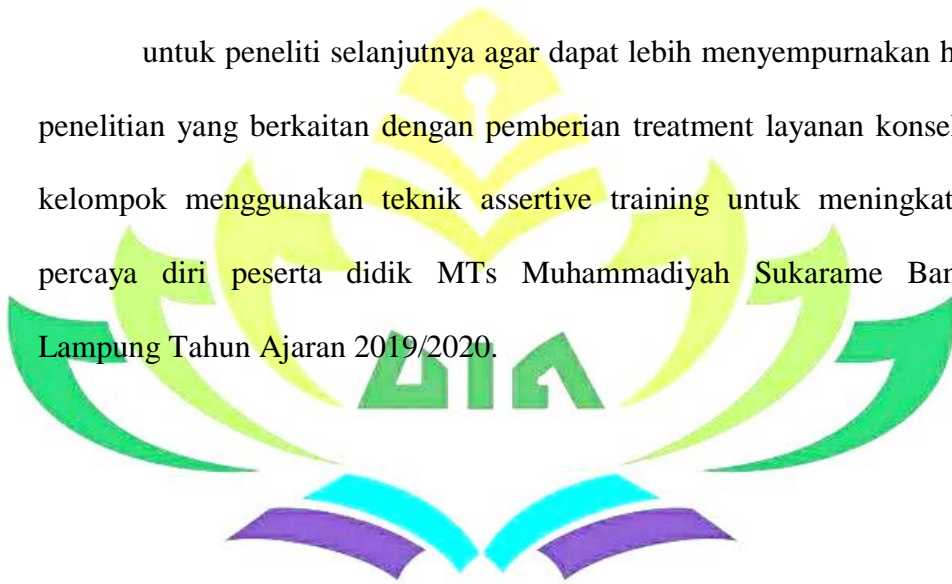
Peneliti berharap kepada guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik

3. Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini, peneliti sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna karena selain itu peneliti juga kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan peserta didik pada awal

pertemuan mereka masih malu-malu dan mengalami beberapa hambatan saat mengikuti layanan konseling kelompok dikarenakan sebagian anggota kelompok belum pernah mengikuti layanan konseling kelompok sebelumnya sehingga mereka bingung untuk mengatasi hal ini peneliti secara perlahan menjelaskan tahapan-tahapan konseling sampai mereka memahami.

untuk peneliti selanjutnya agar dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian yang berkaitan dengan pemberian treatment layanan konseling kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan percaya diri peserta didik MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.



S

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahan*. 2007, Bandung : Depertemen Agama.
- Asrowi. 2017, *Jurnal Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMA Karanganyar*.
- Asrullah Syam, Amri. *Jurnal Pengaruh Percaya Diri Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*.
- Arikunto Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Badrul Kamil, Mega Aria Monica. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Kelompok, Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Assertive Training*.
- Defriyanto, Siti Masitoh. 2015, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Pengaruh Assertive Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung*.
- Fiah El Rifdah. 2015, *Jurnal Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat*.
- Hartono Dkk. 2013, *Psikologi Konseling*, Jakarta : Kencana
- JW. Santrock, Adolescence. 2003, *Pekembangan Remaja*, Jakarta : Erlangga
- Kuntoro Edi M. 2014, *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta
- M. Nur Gupron, Rini Risnawati. 2012, *Teori-Teori Psikolog*, Yogyakarta : Ar-Ruz Media
- Novalia Dan Muhammad Syazali. 2014, *Olah Data Penelitian Pendidikan, Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja (AURA)*.

- Prastyo Imam. 2017, *Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dapat Dipergunakan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Belajar Peserta Didik Di Kelas VIII DI SMP PGRI Bandar Lampung.*
- Prayitno, Erma Armati. 2008, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta
- Purwati Rahayu Septi. 2013, *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok*, (Jurnal Skripsi Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNES).
- Sukardi Ketut Dewa. 2008, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta
- Salleh, Zuriyah Mahmud, Saleh Amat. 2006, *Bimbingan dan Konseling Sekolah, Kuala Lumpur*, Malaysia : Watan SDN BHD
- Supriyono. 2008, *Studi Kasus Bimbingan Dan Konsling*, Semarang : Niew Setapak
- Sugiyono. 2015, *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2005, *Metode Statiska*, Bandung : Tarsito
- Undang-Undang RI. 2011, *Tentang Sistem Pendidikan (SISDIKNAS)*. Jakarta : Sinar Grafika
- Wiranegara. 2010, *Kepercayaan Diri Secara Total*, Yogyakarta : Madani Press
- Wibowo Eddy Mungin. 2002, *Konseling Kelompok Perkembangan*, Semarang : UPT UNNES Press