

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIF
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF
PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTS MUHAMMADIYAH
SUKARAME BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

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

Oleh:
DESWINTARI
NPM : 1511080212



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIF
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF
PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTS MUHAMMADIYAH
SUKARAME BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

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



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Drs. H.abdul Hamid, M.Ag.
Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2020 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIF TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK DI MADRASAH TSANAWIYAH SUAKRAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh:
DESWINTARI

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah konsep diri yang rendah permasalahan remaja yang berkaitan dengan konsep diri yaitu proses pencarian identitas yang dilakukan oleh seseorang. Dimana pencarian identitas tersebut dilakukan melalui proses pendekatan diri terhadap orang lain atau masyarakat tertentu. Masalah ini terjadi di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung dimana terdapat peserta didik tepatnya kelas VII.U2 yang mengalami konsep diri rendah. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul *Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertif Training Untuk Meningkatkan konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Efektif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *One-Group pretest-posttest design* dan desain yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* atau eksperimen. Pengumpulan data yang digunakan adalah angket, wawancara dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII.U2 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020. Hasil perhitungan rata-rata skor konsep diri dengan teknik *assertif training* adalah 58 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertif training* meningkat menjadi 83,28. Dari hasil uji *Wilcoxon*, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,371 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,018 dimana diatas batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a atau terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertif training* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik kelas VII.U2 di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Assertif Training, Konsep Diri Positif.



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN


**Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif
Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta
Didik Kelas VII di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar
Lampung**
Nama : Deswintari
NPM : 1511080212
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

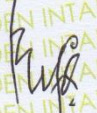
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag
195804171986031002


Dra. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
196706221994032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



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

Alamat : *Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703289*

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIF TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK KELAS VII DI MTS MUHAMMADDIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG”** Disusun oleh **DESWINTARI, NPM: 1511080212**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Senin, 30 Desember 2019.**

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : **Drs. H. Agus Jatmiko, M.Pd**

Sekretaris : **Rahma Diani, M.Pd**

Penguji Utama : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I**

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag**

Penguji Pendamping II : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

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

MOTTO

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

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Al-Imran ayat 139).*¹



¹ Al-Qur'an dan terjemahnya, Al-Imran ayat. h. 53.

PESEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ayahku tercinta Kamaludin dan Ibundaku tersayang Suraidah yang telah mendukung dan mendoakan dengan ketulusan serta kasih sayang yang tiada terbilang nilainya, dalam setiap langkahku dan berkorban demi keberhasilanku.
2. Kakak kandungku tersayang Helma Yani dan Helda Mareza A.Md.A.K. yang selalu mendoakan, membantu dan memberikan motivasi dan perhatian untuk keberhasilanku.
3. Ketiga keponakanku Muhamad Rafael, Azka Fairus Tamimi dan Abinaya Kainan Alezio yang selalu menjadi penyemangatku
4. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang mendewasakan dalam berfikir dan bertindak.



RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama lengkap Deswintari, lahir di Desa Lembang Besar, Kecamatan Abung Barat Lampung Utara pada tanggal 08 Desember 1997, merupakan putri bungsu dari tiga bersaudara dari Ayahanda Kamaludin dan Ibunda Suraidah.

Pendidikan formal yang pernah di tempuh oleh peneliti antara lain pendidikan di SDN 01 Lembang Besar, lulus pada tahun 2009, Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 01 Abung Barat, lulus pada tahun 2012. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 4 Kota Bumi, dan lulus pada tahun 2015. Dengan mengucap syukur Alhamdulillah dan ouji syukurbkehadirat Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, penulis dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yaitu pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tanggal 25 Juli sampai 26 Agustus 2018 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Banjarejo, Kecamatan Banyumas, Pringsewu. Selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai dengan 28 November peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 25 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alammin

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan ilmu-Nya kepada semua makhluk. Shalawat serta salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita menuju jalan kebahagiaan baik didunia maupun diakhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian mengenai “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertif training* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, T.A 2019/2020” Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag. sebagai pembimbing utama, terimakasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, dan sarannya;

4. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd sebagai pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu dan memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar dalam mengarahkan dan motivasi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini;
5. Bapak Haidir, M.Pd.I selaku kepala sekolah dan ibu Hevi Hellen Sovia S.Pd.I, sebagai Guru Pembimbing MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, terimakasih telah mengizinkan dan memberikan bantuan dalam proses penelitian;
6. Pimpinan dan karyawan perpustakaan serta seluruh civitas akademik fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
7. Sahabat-sahabatku yang luar biasa dan terkhusus teman dekatku, terimakasih atas waktu kebersamaannya, motivasi, dan suportnya; dan
8. Semua pihak yang telah turut membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memberikan rahmat untuk semua pihak yang tercantum maupun yang tidak tercantum, dan juga semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Bandar Lampung, 2019
Penulis

DESWINTARI
NPM.1511080212

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEHBAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	14
BAB II. LANDASAN TEORI	15
A. <i>Assertif Training</i>	15
1. Perilaku Asertif	15
2. Pengertian <i>Assertif Training</i> (Latihan Assertif).....	16
3. Dasar Teori <i>Assertif Training</i>	18
4. Tujuan <i>Assertif Training</i>	19
5. Prosedur Latihan <i>Assertif Training</i>	20
6. Langkah-langkah teknik <i>assertif training</i>	22
7. Manfaat <i>Assertif Training</i>	22
8. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Assertif Training</i>	23

B. Konsep Diri	24
1. Pengertian Konsep Diri	24
2. Aspek-Aspek Konsep Diri	26
3. Dimensi Konsep Diri.....	28
4. Faktor-Faktor Konsep Diri	30
5. Jenis-Jenis Konsep Diri.....	33
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Penelitian Relevan.....	36
E. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN 38

A. Jenis dan Desain Penelitian	38
1. <i>Tahap Pre-test</i>	40
2. <i>Pemberian Treatment</i>	41
3. <i>Tahap Posttest</i>	41
B. Lokasi, Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling.....	41
1. Lokasi Penelitian.....	41
2. Populasi	41
3. Sampel.....	42
4. Teknik Sampling	43
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
1. Variabel Penelitian	43
2. Devinisi Oprasional.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
1. Kuesioner atau Anket.....	47
2. Metode Observasi.....	47
3. Wawancara.....	47
4. Dokumentasi	48
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	48
1. Uji Validitas Intrumen.....	53
2. Uji Reliabilitas.....	53
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	54



1. Tahap pengolahan Data	54
2. Analisis Data	55
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Data Hasil <i>Pretest</i>	56
2. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	65
B. Metode Analisis Data.....	66
1. Uji Hipotesis	66
C. Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP	75
A. KESIMPULAN	75
B. SARAN.....	76

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Data Skala Konsep Diri Peserta Didik Kelas VII.U2 di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung	8
2. Data Peserta Didik yang Mengalami Konsep Diri Negatif Peserta Didik Kelas VII.U2 di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.....	9
3. Definisi Operasional.....	44
4. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	49
5. Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	53
6. Kriteria Konsep Diri Negatif.....	55
7. Hasil Pre-test Peserta Didik Dengan Konsep Diri Rendah	60
8. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	61
9. Data Hasil <i>Posttest</i> Konsep Diri Kelas VII.U2.....	69
10. Uji Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Peserta Didik	71
11. Data Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Konsep Diri Kelas VII.U2.....	72
12. Uji Wilcoxon Peserta Didik Kelas VII.U2.....	73
13. Deskripsi Data Peserta Didik Kelas VII.U2.....	75



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	35
2. Pola <i>One-Group Pretest- Posttest Desaign</i>	39
3. Langkah-Langkah Pemberian Layanan.....	41
4. Variabel Penelitian	44
5. Grafik <i>Pretest, Posttest, dan Gain Score</i> Peserta Didik	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Observasi
- Lampiran 2 : Kisi-kisi Wawancara
- Lampiran 3 : Uji validitas dan Reabilitas instrumen
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Validasi Angket
- Lampiran 5 : Lembar angket Konsep Diri
- Lampiran 6 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 7 : Absensi Peserta Didik
- Lampiran 8 : Dokumentasi
- Lampiran 9 : Surat Pengesahan Proposal
- Lampiran 10 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 11 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 12 : Kartu Konsultasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu faktor pendukung kehidupan seorang individu baik fisik atau psikologis adalah konsep diri. Dimana konsep diri memiliki kaitan yang erat dengan seorang individu. Meskipun konsep diri tidak dinyatakan langsung hadir saat manusia itu dilahirkan, akan tetapi konsep diri akan terbentuk secara bertahap dengan berjalannya waktu. Ini berarti, konsep diri adalah sesuatu yang dibentuk dan bukan bawaan dari lahir serta terbentuk secara otomatis, tergantung dari tingkat perkembangan dan pertumbuhan individu itu sendiri. Oleh karena itu pembentukan konsep diri pada seseorang sangat berkaitan dengan lingkungan dimana individu itu berkembang, ini berarti lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan konsep diri seorang individu.



Konsep diri merupakan nilai, perilaku, serta segala sesuatu yang ada didalam diri individu yang dilihat dari pandangan individu itu sendiri maupun dari pandangan orang lain dan hanya bisa dirasakan oleh individu itu sendiri, berdasarkan teori interaksionisme simbolik, konsep diri adalah hasil yang diperoleh individu dan interaksi terhadap lingkungan sekitarnya, dimana konsep diri individu menuntut individu berperilaku agar diperhatikan oleh organisasi mengenai konsep diri anggotanya.

Konsep diri dapat diartikan juga sebagai pandangan terhadap diri sendiri dimana pandangan tersebut mencakup keyakinan dan penilaian seseorang terhadap dirinya, terkait dengan pandangan fisik, karakter diri, dan motivasi diri yang terkadang pandangan tersebut akan jauh berbeda dengan pandangan

orang lain terhadap dirinya. Pandangan diri bukan hanya mencakup kekuatan dan kelebihan individu tetapi juga mencakup kelemahan dan kekurangan individu.

Reed dkk menyatakan bahwa *assert training* direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, serta mengalami kesulitan saat berkomunikasi dengan orang lain.²

Konsep diri merupakan inti dari kepribadian seseorang, karena memiliki peran penting dalam kehidupan baik dalam lingkungan keluarga, belajar, maupun lingkungan sosial. Sehingga dapat mengarahkan perilaku positif dari diri seseorang. Orang yang memiliki konsep diri tinggi akan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi, merasa lebih percaya diri, lebih optimis dalam memecahkan masalah dan memiliki motivasi yang tinggi, serta memandang segala hal buruk pasti ada hikmahnya. Sebaliknya jika seseorang memiliki konsep diri yang rendah cenderung merasa pesimis, merasa gagal, malang, tidak percaya diri, lemah, sulit melihat kesempatan dalam kesulitan, merasa kalah dan gagal sebelum mencoba dan merasa tidak memiliki kemampuan.

Biasanya seorang individu yang memiliki konsep diri rendah saat mengalami kegagalan akan menyalahkan keadaan orang lain bahkan bisa menyalahkan diri sendiri. Konsep diri memiliki beberapa faktor diantaranya: citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran diri, serta identitas diri

Mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan konsep diri, Allah SWT berfirman dalam surat Yunus: 65

² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (PT. Refika Aditama,2013),h. 142

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

Artinya: “Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahu”. (QS. Yunus: 65)³

Konsep diri bukanlah bawaan atau gen dari orang tua, konsep diri terbentuk dari pengalaman yang berkaitan dengan orang tua, teman sebaya, masyarakat, serta tempat belajar. Konsep diri merupakan semua bentuk kepercayaan, perasaan, dan penilaian yang diyakini individu tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri.

Permasalahan remaja yang berkaitan dengan konsep diri yaitu proses pencarian identitas yang dilakukan oleh seseorang. Dimana pencarian identitas tersebut dilakukan melalui proses pendekatan diri terhadap orang lain atau masyarakat tertentu. Masa remaja dapat dipandang sebagai suatu masa dimana individu dalam proses pertumbuhan (fisik) telah mencapai kematangan. Masa ini menunjukkan suatu masa dimana kita sulit untuk memandang remaja itu sebagai anak-anak tetapi juga sebagai orang dewasa.⁴

Interaksi antara orang tua dan anak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri. Jika hubungan orang tua dan anak buruk maka hubungan anak dan lingkungan akan menjadi buruk begitupun sebaliknya. Oleh karena itu orang tua memiliki peranan penting terhadap perkembangan konsep diri remaja, terutama usia remaja akhir.⁵

³ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Departemen Agama RI, Bandung: CV. Diponegoro, 2010, h. 216.

⁴ Oktavia Chiktia Irma, *Konsep Diri Remaja Dari Keluarga Broken Home*, (on-line), tersedia di: <http://etheses.uin-malang.ac.id/685/> (di akses 04 april 2019).

⁵ Winanti Siwi Respati, *Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua Authoritarian, Permissive dan Authoritative* (on-line), tersedia di: <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4977-ibuwin.pdf>, (di akses 04 april 2019).

Layanan bimbingan dan konseling yang ada disekolah memiliki peran sangat penting terhadap perkembangan peserta didik, khususnya konsep diri. Ini dikarenakan sangat sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling itu sendiri, seperti: fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan, dan fuungsi pemeliharaan. Adapun masalah yang berkaitan dengan konsep diri peserta didik dapat dikelompokkan pada masalah pribadi sosail, karena pada peserta didik yang memiliki konsep diri rendah akan mempengaruhi interaksi antara dirinya dengan lingkungan serta dapat berpengaruh pada perkembangan terhadap dirinya pribadi.

Fungsi layanan bimbingan konseling kelompok yang didalamnya menggunakan metode *assertive training* adalah termasuk fungsi kuartif atau pengobatan, seperti yang telah dijelaskan oleh Nurihsan bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan, ini berarti dapat penulis simpulkan bahwa konseling kelompok memiliki arti memberikan bantuan terhadap individu agar dapat keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara memberikan motivasi, memberikan dorongan, serta memberikan kesempatan pada individu agar dapat mengubah sikap dan perilaku sebelumnya.⁶

Masalah serta kegagalan yang sering dialami oleh peserta didik biasanya disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, misalnya beranggapan bahwa dirinya tidak berarti. Peserta didik merasa bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya.

Mengenai sikap atau perilaku yang ditujukan kepada diri sendiri, Allah SWT berfirman dalam surat Adz Dzariyat ayat : 20-21.

⁶ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Alfabeta, Bandung, 2013), h.9.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” (QS. Adz Dzariyat: 20-21).⁷

Pendidikan merupakan pembelajaran keterampilan, pengetahuan, dan kebiasaan dari sekelompok orang yang diberikan secara turun temurun melalui pengajaran, dan pelatihan. Pendidikan merupakan suatu proses membantu individu dalam mengembangkan dirinya. Sehingga dapat menghadapi setiap perubahan yang terjadi agar dapat menjadi lebih baik lagi.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan Konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan serta memiliki tanggung jawab yang amat besar dalam mewujudkan manusia pancasila, oleh karena itu seluruh kegiatan bimbingan dan konseling di indonseia tak lepas dari pancasila baik secara konseptual maupun oprasional.⁸

Bimbingan dan Konseling disekolah dibentuk agar memenuhi perkembangan peserta didik alam proses mengembangkan norma dan emosinya dalam kehidupan yang ada di anggota masyarakat maupun lingkungan sekolah. Jika tujuan pendidikan pada akhirnya merupakan pembentukan manusia yang utuh, maka pendidikan harus dapat membantu peserta didik mencapai kematangan dirinya baik secara sosial maupun emosional.

Pada prinsipnya individu sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kerja, ketergantungan manusia satu dengan yang lainnya merupakan gejala yang wajar dalam kehidupan. Dalam hubungan tersebut, komunikasi

⁷ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Departemen Agama RI, Bandung: CV. Diponegoro, 2010, h. 521.

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Rineka Cipta, Jakarta, 2010), h.21.

merupakan salah satu komponen yang penting. Corak komunikasi akan banyak ditentukan oleh latar belakang orang yang berkomunikasi, seperti kebiasaan dan kepribadian. Agar komunikasi berlangsung secara efektif seseorang perlu memiliki kemampuan asertif. kemampuan asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan orang lain.

Dalam hubungan interpersonal, perilaku seseorang terhadap individu lain dapat dikelompokkan menjadi perilaku submisif, perilaku agresif dan perilaku asertif. Submisif berasal dari bahasa Inggris *submissive* yang berarti sikap tunduk dan patuh. Jadi, perilaku submisif adalah perilaku yang tunduk, menerima apa adanya, kurang bisa menyatakan kebutuhan, pendapat, pikiran, penilaian orang lain mendominasi pendapat, pikiran dan penilaian dirinya. Akibat dari perilaku submisif, individu tersebut kurang berani dalam mengambil keputusan, lebih menghindari konflik, takut disalahkan, sehingga orang lain memberikan respon negatif terhadap dirinya.

Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan merancang tujuan yang sesuai dengan realita, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai serta mampu menghadapi kehidupan didepannya dan menganggap hidup adalah suatu proses penemuan.

Permasalahan konsep diri rendah yang dialami oleh peserta didik memerlukan upaya bantuan dari guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan konsep diri peserta didik agar menjadi lebih baik. Bila permasalahan ini terus dibiarkan maka peserta didik akan mengalami kegagalan dalam studi karena dapat tinggal kelas ataupun putus sekolah. Untuk mengantisipasi kemungkinan tersebut, maka guru Bimbingan dan Konseling berperan memberikan tempat layanan dan bimbingan kepada peserta didik

dalam menyelesaikan permasalahan serta mampu membantu peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

Dengan adanya masalah tersebut, peneliti akan mencoba memberikan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *asertive training* kepada peserta didik dengan tujuan meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik.

Adapun fenomena yang terjadi, terdapat beberapa peserta didik yang memiliki konsep diri rendah, hal ini didasarkan pada penyebaran angket tentang peningkatan konsep diri positif pada saat peneliti melakukan pra-penelitian yang dilakukan di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung pada tanggal 13 Maret 2019 disajikan dengan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala pengukur yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial.



Tabel 1
Data Skala Konsep Diri Peserta Didik Kelas VII.U2 di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

No	Inisial Nama	Indikator				Kategori
		1	2	3	4	
1.	ATR	√	√	√	√	TINGGI
2.	AFA	√	√	√		SEDANG
3.	APJ	√	√	√	√	TINGGI
4.	AHY	√	√	√	√	TINGGI
5.	AZZAC	√	√	√	√	TINGGI
6.	AS		√	√		SEDANG
7.	AKA	√	√	√	√	TINGGI
8.	CM	√	√	√	√	TINGGI
9.	DA	√	√	√	√	TINGGI
10.	DMK	√		√		SEDANG
11.	EP			√		RENDAH
12.	FR	√	√	√	√	TINGGI
13.	FSO	√	√	√	√	TINGGI
14.	FNF	√	√	√	√	TINGGI
15.	FAA	√	√	√	√	TINGGI

16.	FNI	√	√	√	√	TINGGI
17.	HY			√		RENDAH
18.	IAG	√	√	√	√	TINGGI
19.	IS	√	√	√	√	TINGGI
20.	IN	√	√	√	√	TINGGI
21.	MAA	√	√	√		SEDANG
22.	MFA	√	√	√	√	TINGGI
23.	MAZ	√	√	√	√	TINGGI
24.	MFT	√	√	√	√	TINGGI
25.	NAP	√	√	√	√	TINGGI
26.	RADA			√	√	SEDANG
27.	SZPC	√	√	√	√	TINGGI
28.	TNJ	√	√	√	√	TINGGI
29.	ZSA	√	√	√	√	TINGGI
30.	ZAM	√	√	√	√	TINGGI
31.	ZAA	√	√	√	√	TINGGI
32.	IP	√	√	√	√	TINGGI
33.	RFR	√	√	√	√	TINGGI

Sumber: Hasil penyebaran angket peningkatan konsep diri positif pada tanggal 13Maret 2019

Gk di print



Berdasarkan tabel 1 yang didapat peneliti dari hasil pra penelitian dengan menggunakan angket yang diisi langsung oleh peserta didik. Dari data tersebut terlihat bahwa dari 33 peserta didik yang mengisi angket terdapat 7 peserta didik yang berada pada kategori konsep diri negatif. Terdapat beberapa indikator yang dicantumkan dalam angket yaitu menerima pujian tanpa rasa malu, mampu memperbaiki dirinya, merasa setara dengan orang lain, dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah. Adapun alasan penulis memilih indikator tersebut dikarenakan masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik berkaitan dengan indikator yang di cantumkan. Berikut adalah peserta didik yang menjadi sampel penelitian

Tabel 2
Data Peserta Didik yang Mengalami Konsep Diri Negatif Peserta Didik Kelas VII.U2 di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

NO	NAMA	INDIKATOR KONSEP DIRI			
1	AFA	√	√	√	
2	AS		√	√	
3	DMK	√		√	
4	EP			√	
5	HY			√	
6	MAA	√	√	√	
7	RADA			√	√

Sumber: Hasil penyebaran angket peningkatan konsep diri positif pada tanggal 13Maret 2019

Keterangan indikator:

1. Menerima pujian tanpa rasa malu
2. Mampu memperbaiki dirinya
3. Merasa setara dengan orang lain
4. Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah⁹

Berdasarkan data tabel diatas maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa peserta didik yang tidak memiliki kriteria indikator konsep diri positif. Diketahui peserta didik dengan inisial AS, EF, HY, RADA tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu, DMK, EP, HY, dan RADA tidak memiliki indikator mampu memperbaiki dirinya, dan AFA, AS, DMK, EP, HY, dan MAA tidak memiliki indikator yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah.

Melalui proses konseling peserta didik dibimbing untuk mengarahkan hidupnya sendiri melalui berbagai pertimbangan, pembuatan rencana, pengambilan keputusan secara bijaksana dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Peserta didik dibantu untuk mengembangkan konsep dirinya sehingga pada akhirnya mereka dapat mengembangkannya. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan yaitu layanan konseling kelompok, karena dalam layanan konseling kelompok peserta didik belajar berinteraksi

⁹ Rakhmat, Jalaludin. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), h. 104

dengan orang lain, dan bersama-sama mencari jalan keluar untuk permasalahan tersebut.

Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam teknik *assertif training* akan terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan teknik *assertif training* dijadikan sarana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya konsep diri. Konsep diri dibentuk tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti latihan asertif, karena peserta didik tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh para remaja sehingga untuk mengefisienkan waktu teknik *assertif training* dimungkinkan lebih efektif. Sesuai dengan indikator yang didapat oleh peneliti dalam kegiatan pra-penelitian dengan menggunakan penyebaran angket pra-penelitian yang diisi langsung oleh peserta didik. Melihat permasalahan tersebut, maka salah satu cara yang digunakan menyelesaikan masalah tersebut ialah dengan menggunakan teknik *assertif training*. Seperti yang dijelaskan oleh Alberti bahwa latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya.¹⁰

Berdasarkan paparan diatas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik kelas VII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.”

¹⁰ Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikologi*, (Jakarta: Libri, 2011), h. 216

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Terdapat 7 peserta didik yang belum memenuhi kriteria konsep diri tinggi
2. Belum efektifnya layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri positif yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti tetap fokus pada masalah yang akan diteliti serta memudahkan peneliti maka perlu diadakan batasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.”



D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka dapat peneliti simpulkan bahwa masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Efektif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Efektivitas

Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.”

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada ilmu ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi dan untuk menambah serta mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya yang terkait dengan pengembangan strategi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri peserta didik.

b. Manfaat Secara Praktis

1) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan konsep diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

2) Bagi Guru Bimbingan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok di sekolah terkait dengan meningkatkan konsep diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan konseling yang tepat terhadap peserta didik yang memiliki konsep diri rendah.

3) Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat meningkatkan konsep diri pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

4) Bagi Peneliti

Hasil penelitian nantinya dapat menambah pengetahuan bagi peneliti tentang seberapa besar teknik *assertive training* yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap konsep diri peserta didik kelas VII di MTs muhammadiyah Bandar Lampung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Penelitian

Yaitu dalam lingkup ilmu bimbingan dan konseling seperti dalam lingkup bidang bimbingan pribadi yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

2. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII.U2 di MTs Muhammadiyah sukarame

3. Ruang Lingkup Wilayah

Penelitian ini dilakukan di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap Tahun Pelajaran 2018/2019.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Assertive Training

1. Perilaku Assertif

Perilaku assertif merupakan istilah dari *assertiveness* atau *assertion*, yang memiliki arti titik tengah antara perilaku assertif dan perilaku agresif. Frensterhim dan Baer, mengatakan bahwa orang yang memiliki sifat atau perilaku assertif memiliki orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dan dapat memberikan pendapat serta, berekspresi dengan baik tanpa adanya rasa takut. Sebaliknya orang yang kurang assertif adalah orang-orang yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah (lemah), kurang percaya diri, sulit berkomunikasi dengan orang lain, kurang bisa berpendapat, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin dengan diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Nelson dan Jones menjelaskan bahwa perilaku assertif merupakan perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri maupun orang lain. Hal ini berkaitan dengan yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmanos, perilaku assertif merupakan perilaku yang memungkinkan seorang individu untuk bertindak atas dasar keinginan sendiri tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan, dapat mengekspresikan perasaan dengan wajar atau melaksanakan haknya tanpa melanggar hak orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa perilaku assertif adalah pernyataan diri dengan positif yang berarti harus menghargai orang lain, dapat berkomunikasi dengan baik, dapat menyatakan perasaan menyangkut, emosi, perasaan, pikiran, jujur, tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.¹¹

2. Pengertian *Assertive Training* (Latihan Assertif)

Assertive training merupakan pendekatan dalam terapi behavioral, Menurut Willis *assertif training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakan kemarahan atau kejengkelannya.¹²

Assertivitas merupakan perilaku antar perorangan atau hubungan interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran serta perasaan, dalam perilaku assertif individu dituntut untuk jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain serta jujur dalam mengekspresikan perasaan.

Perilaku assertif merupakan perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri, menghormati diri sendiri maupun orang lain.

Assertif training merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan kepada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, tidak mampu mengekspresikan amarah dengan benar dan cepat tersinggung. Latihan kemampuan assertif merupakan salah satu pendekatan behavioral yang bisa ditetapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal pada individu yang mengalami kesulitan untuk

¹¹ STW Herry, *Makalah Konseptual AssertiveTtraining*, (on-line) dapat tersedia di <https://herrystw.wordpress.com/2013/01/05/teknik-assertive-training/>(diakses 08 mey 2019)

¹² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Alfabeta Bandung, 2013),h.

menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.¹³

Assertif training adalah suatu teknik untuk membantu konseli dalam hal-hal berikut: Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya, Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya, mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”, mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya, mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Asumsi dasar yang melandasi latihan assertif adalah setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, serta sikap dari individu. Sasaran dari latihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan behavioral.



Menurut berbagai teori diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa *assertif training* merupakan suatu teknik agar individu dapat belajar menyatakan perilaku yang sesuai dan efektif atau dapat dikatakan juga sebagai teknik yang digunakan untuk melatih individu agar dapat bersikap assertif.

3. Dasar Teori *Assertif Training*

Teori *asertif training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia yang menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi tidak bahagia karena tidak mampu untuk mempertahankan/membela hak

¹³ *Ibid*, h. 213

dan kepentingan pribadinya. Menurut Albert dan Emmons penekana *assertif training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut adalah tindakan. Sedangkan Reed dkk menyatakan bahwa *assert training* direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, serta mengalami kesulitan saat berkomunikasi dengan orang lain.¹⁴

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki assertif yang baik dalam dirinya maka dapat berkomunikasi secara langsung dengan terbuka dan jujur, tidak ada rasa cemas, dan dapat membela serta mempertahankan haknya.

Assertif training dalam perilaku berbahasa yang terkait dengan intonasi, kesatuan, cara mengungkapkan, pemilihan kalimat, serta keterampilan-keterampilan pragmatis lainnya. Sedangkan secara teknis, disamping dapat dilakukan secara langsung pelatihan assertif dapat pula dilakukan melakukan teknik modeling ataupun bermain peran(*role playing*).

4. Tujuan *Assertif Training*

Tujuan utama latihan assertif adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil dalam lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri daln lingkungan serta meningkatkan kehidupan pribadi sosial agar lebih efektif.

Terdapat beberapa tujuan *assertif training* yaitu :

¹⁴ *Ibid*, h.142

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga menimbulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak.
- c. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial.
- e. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertif training* adalah untuk melatih individu untuk mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasa, menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, keyakinan, serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

5. Prosedur Latihan *Assertif Training*

Menurut Redd, Porterfield, dan Anderson prosedur *assertif training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu:

- a. Pembahasan materi (*didactic discussion*);
- b. Latihan atau bermain peran (*behaviorrehearsal/role playing*); dan

c. Praktik nyata (*in vivo practice*).¹⁵

Sementara Block menyatakan bahwa: “*Assertif training* dapat menggunakan teknik dari conditioning operan maupun conditioning klasikal. Disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti *systematic desensitization, modeling, role playing, behavior rehearsal*, baik secara individu maupun kelompok.”¹⁶

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa prosedur dalam *assertif training* tersebut mempunyai cara-cara tertentu dimana tergantung penerapan yang ingin kita gunakan, dan yang cocok untuk diterapkan pada peserta didik, karena peserta didik memiliki permasalahan yang berbeda-beda.

Beberapa ahli (Tosi, wolpe dkk) mengemukakan beberapa prosedur dasar *assertif training* yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:



- a. Menegaskan kondisi khusus dimana perilaku tindak asserif terjadi
- b. Mengidentifikasi target perilaku dan tujuan
- c. Menetapkan perilaku yang tepat dan tidak tetap
- d. Membantu klien membedakan perilaku tepat dan tidak tepat
- e. Mengeksplorasi ide, sikap dan konsep
- f. Mendemonstrasi respon yang tepat
- g. Melaksanakan latihan
- h. mempraktikkan perilaku assertif
- i. Memberikan tugas rumah, dan

¹⁵ Gerald Corey, *Loc Cit.* h. 143

¹⁶ *Ibid*, h. 143

j. Meberikan penguat.¹⁷

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa langkah-langkah *assertif training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang tentang pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Jadi dalam teknik *assertif training* ini, klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai.

6. Langkah-langkah teknik *assertif training*

Dalam *assertif training* peneliti memberikan keberanian kepada konseli untuk mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini menggunakan teknik *role playing* (bermain peran). Dimana bermain peran bertentangan dengan keadaan konseli selama ini.¹⁸ Dalam bermain peran seorang konseli akan diajarkan tingkah laku yang tegas dan kemudian akan di praktekan dalam situasi bermain peran, dan diusahakan agar sikap tegas tersebut akan terus dipraktekkan dalam kehidupan yang nyata. Peneliti dalam tenik ini akan memberikan bimbingan dengan mempertunjukkan bagaimana seseorang dapat kembali kepada tingkah laku semula, tidak tegas, serta memberikan contoh untuk memperkuat sikap tegas yang baru diperoleh. Teknik *role playing* berfungsi untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan perasaan negatif melalui suatu suasana yang

¹⁷ *Ibid*, h. 144

¹⁸ Sofian S. Willis, *Konseling Individual* (Bandung: Alfabeta, 2010),h. 73

dikondisikan sedemikian rupa. Sehingga seseorang dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.¹⁹

7. Manfaat *Assertif Training*

- a. Melatih individu yang tidak dapat menyatakan kemarahan dan kekesalan
- b. Melatih individu yang memiliki kesulitan untuk berkata tidak, dan yang membiarkan orang lain memanfaatkannya
- c. Melatih individu yang merasa bahwa dirinya tidak mempunyai hak untuk menyatakan pikiran, kepercayaan, dan perasaan-perasaannya
- d. Melatih individu yang sulit mengungkapkan rasa kasih dan respon yang positif
- e. Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri
- f. Membantu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain
- g. Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan
- h. Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit.

8. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Assertif Training*

a. Kelebihan teknik *assertif training*

- 1) Pelaksanaan yang cukup sederhana
- 2) Penerapan dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, kursi kosong, dan modeling
- 3) Dapat merubah perilaku individu secara langsung melalui sikap dan perasaannya
- 4) Dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok

b. Kelemahan teknik *assertif training*

¹⁹ Farid Mashudi, Psikologi Konseling(Jokjakarta: IRCiSoD 2012), h. 138

- 1) Membutuhkan waktu yang cukup lama
- 2) Bagi konselor yang kurang mampu mengkombinasikan dengan teknik lain, pelatihan assertif kurang dapat berjalan dengan baik, bahkan dapat membuat jenuh serta membutuhkan waktu yang cukup lama.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *self schema*. Istilah dalam psikologi memiliki dua arti yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.²⁰

Konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi: kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita. Sedangkan konsep diri dalam istilah umum mengarah pada persepsi individu mengenai dirinya sendiri. Cara pandang individu terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri atau lebih dikenal dengan sebutan konsep diri.

Berfikir mengenai dirinya sendiri adalah aktivitas manusia yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga, *self* (diri) merupakan pusat sosial dari diri setiap orang. Sementara seperti yang telah kita ketahui bahwa faktor genetik memiliki peranan penting terhadap identitas diri atau konsep diri.

Harlock menyatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari

²⁰ Suryabrata, Sumardi, *Psikologi Kepribadian*. (Rajawali Press. Jakarta, 1982), h.290

keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan pandangan individu mengenai siapa diri individu tersebut, hal ini dapat diperoleh melalui informasi yang diberikan orang lain terhadap individu tersebut.²¹

Calhoun & Acocella mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran diri seseorang. Sedangkan Burns mendefinisikan bahwa konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya tentang hal-hal yang telah dicapai. Mereka menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri, dan penilaian terhadap diri sendiri.²²

William H. Fitts mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of refence*) dalam berinteraksi dengan lingkungan.²³ Pendapat dari Fitts tersebut memiliki definisi yang berbeda mengenai konsep diri, Fitts lebih menekankan bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu akan menjadi patokan atau pedoman bagi individu dalam bersikap dan berperilaku dalam berinteraksi dengan orang lain. Worchel juga berpendapat bahwa konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri.²⁴

Jadi dari berbagai definisi yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan sikap, perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya yang meliputi fisik, psikis, sosial, aspirasi dan prestasi yang nantinya akan menentukan langkah-langkah individu dalam melakukan aktifitas sesuai dengan

²¹ Elizabeth, Harlock. *Psikologi Perkembangan 2*. (Erlangga, Jakarta 1997)

²² Calhoun & Acocella. 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. (Penerbit IKIP Semarang, 1990)

²³ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, (PT. Refika Aditama, Bandung, 2009), h. 138.

²⁴ Nina W syam, *Psikologi Sosial*, (Simbiosis Rekatama Media.Bandung, 2012), h. 55.

gambaran yang ada pada dirinya. konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Konsep Diri merupakan cara pandang serta sikap individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri memiliki hubungan yang sangat erat dengan dimensi fisik, karakter individu, dan motivasi diri. Konsep Diri mencakup semua kekuatan individu dan juga kelemahan dari individu, serta kegagalan yang pernah dialami oleh individu itu sendiri.

Konsep diri (*self concept*) merupakan inti dari kepribadian dalam diri seorang individu. Dimana inti kepribadian individu sangat memiliki peran penting dalam menentukan dan mengarahkan perkembangan kepribadian serta perilaku seseorang di tengah-tengah masyarakat.

Konsep diri sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari sosial hingga lingkungan pekerjaan sekalipun. Seseorang memiliki konsep diri negatif bila memandang dirinya tidak berdaya, lemah, malang, gagal, tidak disukai, tidak kompeten dan sebagainya.

2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Konsep diri pada seorang individu terdiri dari dua aspek yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self-acceptance*) dan harga diri (*self esteem*) pada diri individu. Jadi, aspek afektif merupakan gambaran subjektif seorang individu terhadap dirinya sendiri. Sedangkan aspek kognitif merupakan pengetahuan individu tentang dirinya, aspek kognitif merupakan penjelasan dari siapa saya, apa saja yang membentuk gambaran objektif tentang diri saya (*the picture about my self*) serta menciptakan citra diri.

Terdapat tiga aspek konsep diri menurut Calhaoun dan Acocella:

- a. Pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya. Individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa dan yang lainnya.
- b. Harapan individu dimasa mendatang yang disebut juga diri ideal, yaitu kekuatan yang mendorong individu menuju kemasa depan
- c. Penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara penghargaan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self esteem*).²⁵

Menurut Hurlock terdapat dua aspek dalam konsep diri yaitu:

- a. Aspek fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan perasaan gensi dihadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keadaan fisik merupakan daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan hal positif bagi individu tersebut.
- b. Aspek psikologi meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya. Seperti: rasa percaya diri, harga diri, kemampuan diri, serta ketidakmampuannya. Sebagai contoh penilaian mengenai kemampuan

²⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Ar-Ruzz media, Yogyakarta, 2010), h.17.

dan ketidakmampuan diri akan mempengaruhi rasa percaya diri dan harga dirinya.²⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki banyak aspek. Namun pada penelitian ini, peneliti membatasi pada aspek yang disusun oleh Pudjijogjanti yaitu aspek secara general yang terdiri dari pemahaman diri, aspek mayor yang terdiri dari pemahaman sosial, pemahaman fisik, dan pemahaman akademis serta aspek spesifik yang terdiri dari penyesuaian diri dengan fisik serta penyesuaian diri dengan akademis.

3. Dimensi konsep diri

Konsep diri menurut fiits dibagi dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:

a. Dimensi Internal

Dimensi internal atau kerangkaacuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia terhadap dirinya. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk yaitu sebagai berikut:

1) Diri Identitas (*Identity Self*)

Merupakan bagian yang mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “siapa saya?” dari pertanyaan itulah individu akan menggambarkan dirinya sendiri dan membangun identitas diri. Pengetahuan individu tentang dirinya akan bertambah dan semakin kompleks seiring dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya.

²⁶ *Ibid*, h. 13.

2) Diri Pelaku (*Behavioral Self*)

Adalah persepsi individu tentang tingkah laku dirinya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Bagian ini berkaitan erat dengan identitas. Keserasian antara diri identitas dengan diri pelaku menjadikan individu dapat mengenali dan menerima baik dari segi identitas maupun diri sebagai pelaku.

3) Diri Penerimaan (*Judging Self*)

Diri penilaian berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukan diri penilaian adalah sebagai perantara diri identitas dan diri pelaku. Penilaian ini nantinya akan berperan sebagai penentu tindakan yang akan ditampilkan oleh individu, diri penilai juga menentukan kepuasan individu akan diri sendiri

b. Dimensi Eksternal

Individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktifitas sosial, nilai yang dianut, serta hal-hal yang diluar dirinya pada dimensi eksternal. Dimensi eksternal yang dikeukakan oleh Fiits dibedakan menjdi 5 bentuk yaitu:

1) Dimensi Fisik (*Phisical Self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang kondisi kesehatan, penampilan diri, dan keadaan tubuhnya.

2) Diri Etika-Moral (*Moral-ethical Self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang hubungan dengan Tuhan, kepuasan akan kehidupan keagamaan, dan nilai moral yang dipegangnya (meliputi batas baik-buruk)

3) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Aspek ini menggambarkan perasaan individu tentang keadaan pribadinya yang tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun hubungan dengan orang lain. Persepsi individu pada aspek ini dipengaruhi oleh kepuasan individu terhadap diri sendiri dan sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat

4) Diri Keluarga (*Family Self*)

Aspek ini mencerminkan perasaan dan harga diri individu dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga

5) Diri Sosial (*Social Self*)

Aspek ini mencerminkan penilaian individu terhadap interaksi sosial dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya.²⁷

4. Faktor – Faktor Konsep Diri

Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

a. Menurut Hardy dan Heyes faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah: Reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan seseorang, identifikasi terhadap orang lain.²⁸

b. Rahmat menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri antara lain adalah:

1) Orang lain

Orang lain (*significant others*) orang sekitar memiliki peran penting dalam pembentukan konsep diri. Diantaranya: orang tua, saudara, serta orang yang tinggal didalam rumah kita.

²⁷ Hendri Agustina, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), h.139-142.

²⁸ Hardy, Malcom, dan Steven Heyes, *Pengantar Psikologi* terjemah oleh Soenarji (Jakarta : Erlangga, 1998), h.22

2) Kelompok rujukan

Setiap kelompok memiliki norma-norma tertentu, ada kelompok yang secara emosional mengikat kita dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Hal ini akan mengarahkan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan ciri-ciri kelompoknya.²⁹

c. Menurut Elizabeth B Hurlock ada beberapa kondisi yang mempengaruhi konsep diri yaitu:

- 1) Usia kematangan, individu yang matang lebih awal dan diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa mampu mengembangkan konsep diri yang menyenangkan dari pada yang matang terlambat dan diperlakukan seperti anak-anak sehingga sulit dimengerti dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.
- 2) Penampilan diri, penampilan yang berbeda membuat individu merasa rendah diri, meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik, tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan.
- 3) Nama dan julukan, individu merasa peka dan malu bila teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama julukan dengan bernada cemooh
- 4) Hubungan keluarga, seorang individu yang memiliki hubungan yang erat dengan anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan ini dan ingin mengemangkan pola kepribadian yang sama

²⁹ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h.99

- 5) Teman bermain, teman sebaya akan mempengaruhi pola kepribadian individu dalam dua cara yaitu: pertama cerminan dari anggapan mengenai konsep teman-teman terhadap dirinya, yang kedua seorang individu akan berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri kepribadian yang diakui oleh kelompoknya
- 6) Kreativitas, individu yang memiliki kreativitas saat bermain dan belajar pada masa kanak-kanak akan mendapatkan pengaruh yang baik pada konsep dirinya
- 7) Cita-cita, saat seorang individu memiliki cita-cita yang tidak realistis maka akan mengalami kegagalan, hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan dimana individu tersebut akan menyalahkan orang lain akan keagalannya, sedangkan individu yang realistis akan lebih banyak mengalami keberhasilan dari pada kegagalan dan hal ini akan memberikan kepuasan pada diri yang memberikan konsep diri yang lebih baik.³⁰

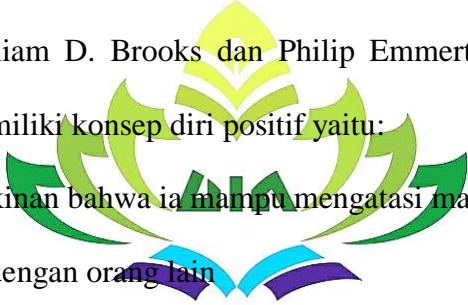
Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal seperti julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, reaksi orang lain, usia, penampilan kreativitas dan sebagainya. Dari berbagai faktor tersebut maka terbentuklah konsep diri seseorang baik konsep diri positif maupun konsep diri yang negatif.

5. Jenis-Jenis Konsep Diri

³⁰ Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga,2016), h .238

Setiap individu memiliki perbedaan dalam menerima dirinya sendiri maupun menerima pendapat orang lain terhadap dirinya, oleh karena itu konsep diri yang muncul akan berbeda dengan karakteristik konsep diri. Ada pendapat yang menyatakan bahwa terdapat beberapa jenis dari konsep diri yaitu konsep diri tinggi, sedang dan rendah yang dibedakan atas konsep diri positif dan negatif. Konsep diri yang positif merupakan perasaan harga diri yang positif, menghargai diri yang positif, dan menerima diri yang positif. Sedangkan konsep diri yang negatif merupakan rendah diri, membenci, tidak menghargai diri sendiri dan tidak bisa menerima diri sendiri.

Menurut William D. Brooks dan Philip Emmert terdapat lima tanda individu yang memiliki konsep diri positif yaitu:

- 
- a. Memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatasi masalah
 - b. Merasa setara dengan orang lain
 - c. Menerima pujian tanpa rasa malu
 - d. Menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang seluruhnya tidak disetujui oleh masyarakat
 - e. Mengetahui dan menyadari keterangan-keterangan yang ada dalam dirinya dan berusaha memperbaikinya.³¹

Begitupun sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri yang negatif ditandai dengan lima hal berikut yaitu:

- a. Peka terhadap kritikan

³¹ Rakhmat, Jalaludin. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), h. 104

Orang-orang yang memiliki konsep diri negatif akan sangat peka terhadap kritikan yang diterimanya, mereka akan merasa sangat marah saat ada orang lain yang mencoba untuk mengkritiknya. Baginya, kritikan seringkali diartikan sebagai upaya orang lain untuk menjatuhkan dirinya.

b. Sangat merespon pujian

Walaupun ia terkadang berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasnya pada saat menerima suatu pujian.

c. Memiliki sikap yang super kritis

Selalu bersikap kritis terhadap orang lain. Selalu mengeluh dan meremehkan apapun dan siapapun. Tidak bisa mengungkapkan penghargaan maupun pengakuan terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.



d. Cenderung tidak merasa disenangi oleh orang lain

Ia merasa bahwa tidak ada orang yang senang terhadapnya, merasa tidak diperhatikan. Oleh karena itu ia bereaksi pada orang lain seperti musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan.

e. Bersifat pesimis saat berkompetensi

Enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.³²

³² *Ibid*, h. 103

C. Kerangka Berfikir

Kurang adanya pemahaman peserta didik terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sehingga peserta didik tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengembangkan prestasi dan hubungan yang baik dilingkungan sekolah. Cara yang digunakan untuk mengembangkan konsep diri adalah dengan cara melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*.

Konseling kelompok akan dibentuk ke beberapa kelompok peserta didik, dengan demikian bimbingan kelompok mampu membantu mengembangkan konsep diri peserta didik melalui dinamika kelompok menggunakan teknik *assertive training*.



Gambar 1
Kerangka Berfikir

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian, peneliti menemukan penelitian yang relevan yaitu:

1. Jurnal yang berjudul, Konsep Diri(*Self Concept*) dan Komunikasi interpersonal Dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta, oleh Pratiwi Wahyu Widiarti, penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dimana penelitian hanya sampai taraf deskripsi. Hasil penelitian terdapat konsep diri siswa berimbang antara yang memiliki konsep diri rendah (222 orang: 49,4%) dengan yang memiliki konsep diri tinggi yaitu (227borang : 50,6%). Kedua, dari aspek-aspek konsep diri diperoleh hasil yang memiliki : a). konsep diri kerja/akademik yang tinggi sebanyak 262 siswa (58,4%), b) konsep diri keluarga yang tinggi sebanyak 257 siswa (57,2%), c) konsep diri fisik yang tinggi yaitu 250 siswa (55,7%), d) konsep diri etik-moral yang rendah ada 220 siswa (49%), e) konsep diri sosial

yang rendah ada 220 siswa (49%), f) konsep diri personal yang rendah ada 216 siswa (48,1%).³³

2. Jurnal yang berjudul, Konsep Diri Remaja Dalam Pengaktualisasian Kemampuan Potensinya, oleh Dra. Hj. Ice Sutary, K.Y.,M.Pd, Nenden Lilis A., M.Pd, dan Yulianeta, M.Pd hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah konsep diri remaja laki-laki dan perempuan secara umum positif. Namun jika dibandingkan, konsep diri remaja perempuan lebih rendah dari pada laki-laki. Hal ini menyebabkan nilai gender yang diserap dan ditanamkan keluarga dan masyarakat.³⁴
3. Jurnal yang berjudul, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta, oleh Gita Kania Saraswatia, Zulhapania, Siti Arifah hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta antara lain adalah pola asuh orang tua, teman sebaya, peranan penampilan fisik, dan peranan harga diri dan faktor yang paling mempengaruhi adalah teman sebaya.³⁵
4. Jurnal yang berjudul, Konsep Diri dan Prestasi Belajar oleh Subaryana hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah apabila seseorang memiliki konsep diri yang positif maka ia akan berusaha untuk melakukan segala sesuatu secara optimal demi mencapai tujuan yang mereka inginkan, namun seseorang yang memiliki konsep diri negatif mereka cenderung kurang optimal dalam melakukan sesuatu atau lebih sering diliputi oleh rasa ragu, oleh karena itu hasil yang diperoleh kurang optimal.³⁶

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.³⁷ Hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui apakah teknik *assertive training* dapat meningkatkan konsep diri positif peserta didik di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian sebagai berikut:

³³ Pratiwi Wahyu Widiarti, *Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se kota Yogyakarta*, h. 142

³⁴ Dra. Hj. Ice Sutary, K.Y.,M.Pd, Nenden Lilis A., M.Pd, dan Yulianeta, M.Pd, *Konsep Diri Remaja Dalam Pengaktualisasian Kemampuan Potensinya*, h. 10

³⁵ oleh Gita Kania Saraswatia, Zulhapania, Siti Arifa, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja*, h. 37

³⁶ Subaryana, "Konsep Diri dan Prestasi Belajar" *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar* volume 7, No 2 (2015), h. 29

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian pendidikan*, (Bandung, Alfabeta 2013). h. 96

Ho : Konseling kelompok dengan teknik *assertif training* tidak efektif dalam meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VII MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

Ha : Konseling kelompok dengan teknik *assertif training* efektif dalam meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VII MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

Kriteria pengujian (signifikan) berdasarkan Ho dan Ha:

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka Ho ditolak dan Ha diterima; dan

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka Ha ditolak dan Ho diterima



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani hendriyanti. *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2019.
- Al-Quran dan Terjemahan*, CV Dipenogoro
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Calhoun&Accocela. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: Penerbit IKIP, 1990.
- Chiktia Irma Oktavia. “*Konsep Diri Remaja dari Keluarga Broken Home.*” <http://etheses.uin-malang.ac.id/658/>.
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama, 2013.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dra. Hj. Ice Sutary, K.Y.,M.Pd, Nenden Lilis A.,M.Pd, dan Yulianeta, M.pd. *Konsep Diri Remaja dalam Pengaktualisasian Kemampuan Potensinya*.
- Hardy, Malcom, Steven Heyes, *Pengantar Psikologi* terjemah oleh Soenarji. Jakarta: Erlangga, 1998.
- Harlock Elizabeth. *Psikologi Perkembangan 2*. Jakarta: Erlangga, 1997.
- Isnangingtyas T, *Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan*. Eprints.ums.ac.id
- Jalaludin Rakhmad, *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000.
- Ketut Sukardi Dewi, *Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Kurnanto Edi, *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- M. nur Ghufron dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz media, 2010).
- Mochamad Nursalim. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Academia Permata, 2013.
- Putro Widyoko Eko. *Penilaian Hasil Pembelajaran Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- S. Willis Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. 2013

Saraswata Gita Kania, Zulhapania, Siti Arifah. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama 2003.

Siwi Respati Winanti. Perbedaan. “*Konsep Diri Antara Remaja Akhir yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua Authortarian, Permissive dan Authoritative*” <http://digilib.esaunggal.ac.id/public/UEU-Journal-4977-ibuwan.pdf>.

Subaryana. “*Konsep diri dan Prestasi Belajar*” *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar* Volume 7, No 2015

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta 2013.

Sutoyo Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2014

W Syam Nina. *Psikologi Sosial*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media 2012.

Widiarti Pratiwi Wahyu, *Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta*.

