

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS
VIII DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

SRI DAMAYANTI

NPM : 1511080152

Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



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

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP
NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

**SRI DAMAYANTI
NPM : 1511080152**

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

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

Pembimbing II : Meisuri, M.Pd

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

ABSTRAK

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki rasa percaya diri. Percaya diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertingkah laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling SMPN 16 Bandar Lampung, masih banyak peserta didik yang memiliki masalah percaya diri seperti malu-malu ketika berbicara didepan kelas, selalu tidak yakin dengan hasil belajar sendiri dan setiap guru menjelaskan pelajaran banyak peserta didik yang pasif dari pada yang aktif. Metode yang digunakan pada penelitian ini *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 10 peserta didik, Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi teknik pendukung. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah berpengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII di SMPN 16 Bandar Lampung. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji *wilcoxon* 16.195. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai t yaitu 0.6319, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* yang menurun dari pada nilai *pretest* ($55 > 38,7$). Dengan demikian pemberian konseling kelompok dengan teknik *assertive training* mengalami peningkatan dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 16 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Damayanti
NPM : 1511080152
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas XIII Di SMP Negeri 16 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali ada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka, apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya adalah penyusun.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2019

Penulis

Sri Damayanti

1511080152



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

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nama : **Sri Damayanti**

NPM : **1511080152**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Meisuri, M.Pd
NIP. 198005152003122004


Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


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



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

Alamat: Jalan Leikol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020, disusun oleh: SRI DAMAYANTI, NPM: 1511080152, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa/ 7 Januari 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd


.....

Sekretaris

: M. Indra Saputra, M.Pd.I


.....

Penguji Utama

: Andi Thahir, M.A., Ed.D


.....

Penguji Pendamping I : Meisuri, M.Pd


.....

Penguji Pendamping II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I


.....

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

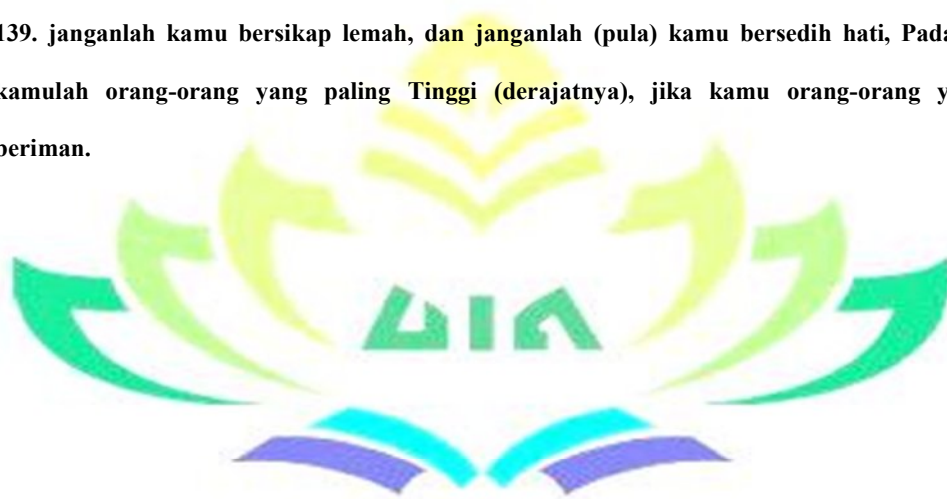


Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd
08281988032002

MOTTO

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

139. janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Wa Syukurillah, sujud syukur kuhambakan kepada Allah yang Maha Agung Maha Tinggi Maha Adil Maha Penyayang Maha Memberikan Kemudahan bagi hamba-Nya, atas takdirmu telah kau jadikan hamba sebagai manusia yang senantiasa bersyukur, berfikir, berilmu, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Dengan penuh rasa bangga saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Sugio dan Ibu Sarti yang telah membesarkan, membimbing, mendidik mencurahkan kasih sayang serta tidak terbayangkan pengorbanan dari fisik, tenaga, materi dan senantiasa mendakan setiap waktu untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Adik-adkku tersayang, Galih Pramuda, dan M. Rafa Giyatsa, serta Mbahku tersayang Mbah Simun yang selalu memberikan senyum semangat dan motivasi untuk terus berjuang menggapai cita-cita.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Sri Damayanti, Lahir di Suka tinggi, Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 12 Juni 1997, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan suami istri Bapak Sugio dan Ibu Sarti.

Pendidikan yang pernah ditempuh penulis antara lain pendidikan di SD Negeri 1 Pardasuka, lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan ke sekolah lanjutan pertama SMP Negeri 1 Katibung, lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kalianda, lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis melanjutkan dan terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN PTKIN pada fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpah rahmat, hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 16 Bandar Lampung”** sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

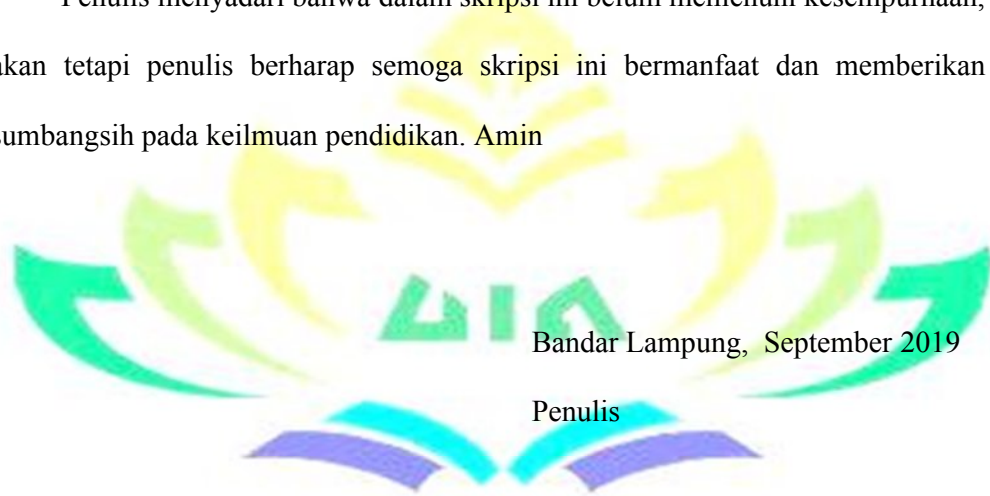
Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, petunjuk serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Hj. Rifda El fiah, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
3. Rahma Diani, M.Pd Selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;

4. Meisuri, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak memberi masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik;
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah membantu membimbing, memberi motivasi dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen dan Staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah membantu sampai skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
7. Hi. Purwadi, S.Pd, M.Pd Selaku kepala sekolah SMP N 16 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian;
8. Maria, S.Sos selaku guru BK di SMP N 16 Bandar Lampung yang telah bersedia membantu dan melaksanakan penelitian;
9. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas B, terutama untuk sahabat seperjuanganku yang sangat luar biasa Renni Kurniati, Saraswati, Risma Sari Adha Putri, Reni Nurbaiti, Nadiya Safitri, dan Suci Setyawati yang selalu menyemangati dan membantu dalam pembuatan skripsi ini sampai dengan selesai;
10. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak;

11. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala amal sholeh dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT, yang berlipat ganda, Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini belum memenuhi kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan sumbangsih pada keilmuan pendidikan. Amin



Bandar Lampung, September 2019

Penulis

Sri Damayanti
NPM. 1511080152

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	10
F. Ruang Lingkup Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	13
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	13
2. Tujuan Konseling Kelompok	14
3. Komponen Konseling Kelompok	15
4. Asas-asas Konseling Kelompok	16
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	18
B. Latihan Asertif (<i>Assertive Training</i>).....	20
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	20
2. Dasar Teori Latihan Asertif.....	23
3. Tujuan Latihan Asertif	24
4. Prosedur Terapan Latihan Asertif.....	24
5. Kelebihan dan Kekurangan <i>Assertive Training</i>	26
C. Percaya Diri.....	28
1. Pengertian percaya Diri.....	28
2. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki percaya Diri	31
3. Ciri-ciri Individu Yang Tidak Memiliki percaya Diri	36
4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri	42
5. Jenis-Jenis percaya Diri	44
D. Penelitian Relevan	50

E. Kerangka Berfikir	52
F. Hipotesis	53

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	54
B. Design Penelitian	54
C. Variabel Penelitian	56
D. Definisi Operasional	57
E. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	59
F. Teknik Pengumpulan Data	60
1. Metode Kuesioner Atau Angket	60
2. Wawancara	63
3. Observasi	64
4. Dokumentasi	64
G. Pengembangan Instrumen	64
1. Uji Validitas Instrumen	67
2. Uji Reliabilitas Instrumen	68
3. Pelaksanaan Penelitian	68
H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	70
1. Teknik Pengolahan Data	70
2. Teknik Analisis Data	71

BAB 1V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	71
1. Gambaran Umum Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	72
2. Data Deskripsi	74
3. Hasil Uji Pengaruh Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII F SMP Negeri 16 Bandar Lampung	82
4. Uji Pengaruh <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan Percay Diri Peserta Didik Kelas VIII F Secara Keseluruhan	83
B. Pembahasan Hasil Penelitian	87
C. Keterbatasan Penelitian	89

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	91
B. Saran	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Percaya Diri Yang Rendah Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Bandar Lampung	5
2. Definisi Operasional	55
3. Skor Alternatif Jawaban	58
4. Kriteria Percaya Diri	59
5. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	62
6. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok	
7. Hasil Pre-test Peserta Didik Kelas VIII F SMPN 16 Bandar Lampung	
8. Hasil Post-Test Peserta Didik Kelas VIII F SMPN 16 Bandar Lampung.....	
9. <i>Gain Score</i>	
10. Uji Independent Non Parametrik Man –Whitney Tests	
11. Uji Wilcoxon Test Statistic	
12. Wilcoxon Signed Ranks Test	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Kerangka Berfiikir	49
2. Pola Pre-Experimental Design One Group Pretest-Posttest Design	52
3. Grafik <i>Pre-Test</i> Rasa Percaya Diri Peserta Didik	
4. Grafik <i>Post-Test</i> Rasa percaya Diri Peserta Didik	
5. Grafik <i>Gain Score</i>	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga menimbulkan karakteristik yang berbeda antara satu remaja dengan remaja yang lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis dan sosial menimbulkan banyak persoalan dan tantangan. Salah satu permasalahan yang banyak yang dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurang percaya diri.¹

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki percaya diri. Percaya diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertingkah laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Menurut Dornyei menyatakan bahwa konsep percaya diri terkait erat dengan harga diri, keduanya berbagi penekanan umum pada persepsi individu tentang kemampuannya sebagai pribadi.² Sedangkan menurut Hakim dalam skripsi Imam

¹ Emria Fitri,dkk, "*Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*". Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No.1, 2018, h.1

²Safaa Mohammad Al-Hebaish, "*The Corelationbetween General SelfConfidence and Academic Achievement in the Oral Presentat*" and Practice in Language Studies, Vol. 2, No.1, 2012, h.1

Prasetya, rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.³

Mengingat bahwa pendidikan berfungsi dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter peserta didik. Diantara karakter tersebut yaitu disiplin, tanggung jawab, tekun, percaya diri, berani, dan lain-lain. Begitu pentingnya membangun kemampuan percaya diri pada perkembangan peserta didik sebagai sumber kekuatan diri anak untuk dapat mengaktualisasikan diri peserta didik secara efektif.

Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia mengajar mereka tentang aqidah tauhid, membersihkan jiwa mereka dengan berbagai praktek ibadah, memberi mereka petunjuk untuk kebaikan dan kepentingannya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial, menunjukkan kepada mereka jalan yang baik, guna mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan meningkatkan dirinya menuju kemampuan insani, sehingga mampu mewujudkan kebahagiaan bagi dirinya, didunia dan akhirat. Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٢٦﴾

³ Imam Prasetya “Pengaruh konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik”. (Skripsi Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Raden Intan, Lampung,2018),h.1.

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.(Ali Imran: 139).⁴

Ayat diatas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat diatas Nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang *istiqomah*. Banyak ayat-ayat lain yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia dimuka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat islam yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan percaya diri.

Seseorang yang memiliki sikap optimis yaitu orang yang mempunyai ketaatan dalam melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangannya. Ia berharap agar Allah tidak berpaling, menerima segala amal perbuatannya, dan melipat gandakan pahalanya. Sebaliknya orang yang bersikap pesimis atau putus asa akan sering kali merasa bimbang, bingung, dan tidak dapat mengambil keputusan apabila menghadapi suatu permasalahan hidup. Rasa bimbang terkadang menjadi sebuah kekhawatiran yang mendalam yang akhirnya berujung kepada sikap tidak percaya diri. Maka seharusnya kita sebagai manusia yang baik, haruslah senantiasa mengingat segala kemurahan Allah, Rahmat dan Taufiq-Nya. Optimislah dalam mendalami kehidupan didunia, sebab dengan optimis akan

⁴ Al-Quran dan Terjemahnya, CV Penerbit Diponegoro

menjadi lebih baik dan indah,serta jangan mudah putus asa dari apa yang Allah beri kepada setiap manusia.⁵ Seperti yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an yaitu:

يَبْنِيْ اَذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاخِيْهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا
يَاْيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat allah, melainkan kaum yang kafir”⁶.(Yusuf : 87)

Dari ayat diatas menjelaskan tentang bahwa sebagai umat muslim tidaklah untuk berputus asa karena tidaklah ada masalah jika tidak ada jalan keluar yang baik, dan ini sangat berhubungan dengan kepercayaan diri seorang individu karena individu yang memiliki rasa percaya diri yang optimal percaya akan kemampuan yang dimilikinya sehingga ia tidak berputus asa ketika sedang mengalami masalah dalam kehidupannya.

Lauster juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira,optimis, cukup toleran bertanggung jawab. Lauster mengatakan, bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan dalam melakukan sesuatu yang baik. Sedangkan Ghufroon mengungkapkan, seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati.

⁵ Mas Ian Rif'ati "Kepercayaan Diri Dalam Prespektif Islam" (On-line),Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/327867042>.2018(25 february 2019).

⁶ Al-Quran dan Terjemahnya, CV Penerbit Diponegoro

Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Berdasarkan hasil pra penelitian di SMPN 16 Bandar Lampung kelas VIII F, masih banyak peserta didik yang memiliki masalah percaya diri seperti malu-malu ketika berbicara didepan kelas, selalu tidak yakin dengan hasil belajar sendiri dan setiap guru menjelaskan pelajaran banyak peserta didik yang pasif dari pada yang aktif. hal ini diperkuat dari hasil wawancara guru BK yang dilakukan peneliti pada hari Kamis 21 Februari 2019.

Tabel 1
Data Peserta Didik Kepercayaan Diri Rendah

No	Nama Peserta Didik	Indikator		
		Tidak Memiliki Keyakinan Diri	Kurang Memiliki Sikap Positif	Tidak Memanfaatkan Kelebihan
1	SS	√	√	√
2	AM	√	√	√
3	VM.A	√	√	√
4	DN	√	√	√
5	M.AQS	√	√	√
6	BA	√	√	√
7	GMP	√	√	√
8	NAI	√	√	√
9	IQ	√	√	√
10	NH	√	√	√
11	MA	√	√	√
12	M.NF	√	√	√
13	RA	√	√	√
14	YA	√	√	√

Sumber, dokumentasi guru BK SMPN 16 Bandar Lampung

Berdasarkan data pada tabel diatas terlihat jelas dari 32 peserta didik ada 14 peserta didik yang memiliki masalah rasa percaya diri rendah yaitu tepatnya di kelas VIII F SMPN 16 Bandar Lampung. Dari hasil wawancara guru BK bahwa

kelas VIII F termasuk golongan peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah karena terdapat peserta didik yang lebih banyak pendiam dan sedikit sulit untuk maju didepan kelas menjelaskan mata pelajaran.⁷

Lauster mengemukakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki karakteristik sebagai berikut : tidak perlu dorongan orang lain, tidak pemalu, yakin dengan pendapat sendiri, tidak mementingkan diri, cukup toleran, cukup ambisius, tidak berlebihan, optimis, mampu bekerja secara efektif, dan bertanggung jawab atas pekerjaannya.⁸

Permasalahan tersebut seharusnya tidak terjadi karena bagi sebagian besar remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara waktu. Namun pada beberapa remaja, harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, kenakalan remaja, dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya. Tingkat keparahan dari masalah ini tidak hanya bergantung pada sifat dasar dari randaahnya harga diri remaja, namun juga tergantung pada kondisi-kondisi lainnya. Apabila harga diri rendah disertai dengan kesulitan dalam melalui masa transisi disekolah, masalah dalam kehidupan keluarga, atau peristiwa-peristiwa menekan lainnya, maka munculnya masalah remaja dapat meningkat.⁹ Oleh karena itu permasalahan tersebut perlu adanya penanganan agar peserta didik mampu belajar mengambil keputusan, berani untuk mencoba dan mampu

⁷Hasil wawancara terhadap guru BK kelas VIII D SMPN 16 Bandar Lampung

⁸Endah Rahayuningdyah“Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe” Hal 2 Jurnal Pendidikan vol: 1.. No 1 Tahun 2016 (On-Line), Tersedia di: jurnal.stkipngawi.ac.id/index.php/JIPE/article/download/155/124(9 maret 2019).

⁹Jhon W.Santrock, *Remaja (Jakarta: Erlangga,2007),h.188.*

berinteraksi dengan lingkungan dengan baik terutama dapat optimal dalam keberhasilan prestasi belajar sesuai dengan kemampuannya.

Dalam hal ini perlu adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif (*assertive training*) guna menangani permasalahan-permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Merujuk pada hasil penelitian Imam Prasetya yang menyatakan bahwa: “pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik” hal ini dapat menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat memberi kontribusi pada peserta didik yang berkaitan dengan kepercayaan diri.¹⁰

Latihan asertive (*assertive training*) adalah teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam mengungkapkannya.

Menurut Jamal Ma'mur asmani Assertive Training adalah tehnik yang digunakan untuk melatih seseorang yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakanya adalah layak atau benar. Latihan ini membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi, dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor, diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan ini.¹¹ Sependapat dengan Latipun teknik Assertive Training digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakanya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan dengan permainan peran dengan bimbingan konselor dan diskusi-diskusi kelompok.¹²

¹⁰Imam Prasetya, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik”. (Skripsi Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Raden Intan, Lampung, 2018),h.3.

¹¹ Jamal Ma'ruf Asmawi, ”Panduan Efektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Jogjakarta”, DIVA Press, 2011, hlm. 224

¹² Latipun, “Psikologi Konseling”, Jogjakarta, IRCiSoD,2012, hlm. 140

Assertive training dari penjelasan diatas dapat digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, dan mampu melakukan tindakan sesuai dengan kenyataan dirinya sendiri, serta dapat meningkatkan kehidupan sosial dan pribadi agar lebih efektif. Berarti seseorang yang berperilaku asertif dapat mengungkapkan perasaannya secara jujur, terbuka dan penuh percaya diri. Sehingga dalam *assertive training* ini peserta didik dapat menceritakan sesuatu yang diinginkan secara jujur, terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain.

Lebih lanjut yang dipakai dalam penelitian ini adalah pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat terjadi proses interaksi antar individu yang baik. Dan yang diharapkan teknik *assertive training* ini dapat menjadi pemahaman nilai-nilai positif yang baik untuk peserta didik terutama dalam percaya diri belajar, Karena masalah percaya diri dalam belajar adalah masalah yang paling banyak dialami oleh remaja, sehingga teknik *asertive training* ini memungkinkan lebih efektif dalam menangi masalah diatas.

Sehubungan dengan uraian diatas, Feri Kristanti dalam penelitiannya yang berjudul : “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 1 Bumijaya” menunjukkan bahwa ada peningkatan kepercayaan diri peserta didik sebagai hasil dari penerapan bimbingan kelompok.¹³ Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Rian Ardi Pratama yang berjudul “Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMPN 2 Bukateja” dalam penelitian ini terjadi

¹³ Feri Kristanti, “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa VII SMP Negeri 1 Bumijawa” h.i

peningkatan skor rata-rata pada hasil *pre-test* adalah 95,69 dan setelah *posttest* menjadi 106,33 dengan skor 10,64.¹⁴ Dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan tindakan pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan peserta didik kelas VIII C SMPN 2 Bukateja.

Berdasarkan latar belakang, pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* baik digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII F SMPN 16 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat peserta didik yang memiliki masalah bersikap positif terhadap diri sendiri
2. Terdapat peserta didik yang memiliki masalah berpandangan baik tentang kemampuan diri
3. Terdapat peserta didik yang memiliki masalah bertindak sesuai kenyataan
4. Terdapat peserta didik yang memiliki masalah siap menerima konsekuensi

¹⁴ Rian Adi Pratama, "*Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa*". (skripsi ilmu pendidikan bimbingan dan konseling universitas negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2014), h. i.

5. Terdapat peserta didik yang memiliki masalah Menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal

C. Batasan Masalah

Supaya terhindar dari masalah yang terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan masalah berfokus pada “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “Apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandar Lampung”?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan yang telah dijelaskan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok upaya meningkatkan percaya diri peserta didik

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan suatu sumbangan informasi, pengetahuan peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya upaya untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII F SMPN 16 Bandar Lampung.

3. Ruang Lingkup Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah SMPN 16 Bandar Lampung

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.¹⁵

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi

yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif. Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya,

¹⁵Tri Handayani, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 11 Bandar Lampung”. (skripsi ilmu pendidikan bimbingan dan konseling universitas negeri raden intan, lampung, 2017), h. 12.

mampumembuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.¹⁶

Menurut Winkel dalam skripsi Imam Prasetya, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.¹⁷

Dengan adanya beberapa uraian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa konseling kelompok dapat membantu atau mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh seorang individu atau peserta didik melalui dinamika kelompok, serta memperoleh bahan dari narasumber atau guru pembimbing. dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannyadalam proses pertumbuhan dan perkembangannya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik maupun seorang individu dalam hubungan sosial.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negatif, sehingga akan tercapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama.

¹⁶Ibid, Tri Handayani, h. 13

¹⁷Imam Prasetya “*pengaruh konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik*” h. 12

Menurut Dewa Ketut Sukardi dalam skripsi Imam Prasetya, tujuan konseling kelompok, meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.¹⁸

Sementara itu, tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Winkel adalah sebagai berikut:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadianya
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
- f. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.¹⁹

¹⁸*Ibid*, Imam Prasetya, h. 12

¹⁹*Ibid*, Imam Prasetya, h. 13

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

3. Komponen Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Ada berbagai macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakteristik konseli

sepertiapakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.²⁰

4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok.

²⁰*Ibid*, Imam Prasetya, h. 15

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakannya dalam hal ini termasuk norma sosial; dan

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.²¹

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive traning*.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut

1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga

²¹*Ibid*, Imam Prasetya, h. 16

harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: (a) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya; (b) berdoa; (c) menjelaskan pengertian konseling kelompok; (d) menjelaskan tujuan konseling kelompok; (e) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok; (f) menjelaskan asas-asas konseling kelompok; (f) melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: (a) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok; (b) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut; (c) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah: (a) mempersilahkan anggota kelompok untuk

mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian; (b) memillih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu; (c) membahas masalah terpilih secara tuntas; (c) selingan; (d) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: (a) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri; (b) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing; (c) membahas kegiatan lanjutan; (d) pesan serta tanggapan anggota kelompok; (e) ucapan terima kasih; (f) berdoa; (g) perpisahan.²²

B. Latihan Asertive (*Assertive Training*)

1. Pengertian *Assertive Training*

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertive dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang

²²*Ibid*, Imam Prasetya, h. 17-18

dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.²³

Latihan asertive (*assertive training*) merupakan teknik yang sering digunakan oleh aliran pengikut behavioristik. Dalam pendekatan *behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas yaitu *assertive training* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak dan benar.

Adapun tindakan asertive yang merupakan suatu tindakan untuk mempertahankan hak-hak personal yang dimilikinya adalah upaya untuk mencapai kebebasan emosi, yaitu kemampuan untuk menguasai diri, bersikap bebas dan menyenangkan, merespon hal-hal yang disukai ataupun yang tidak disukai secara tulus dan wajar.

Hjelle dan Ziegler menyatakan langkah-langkah untuk melaksanakan tehnik bermain peran dalam *Assertive Training* sebagai berikut:

- a. Intruksikan konseli dengan jelas tentang peran konseli yang ingindilatihkan
- b. Demonstrasikan perilaku apa yang diinginkan oleh konseli yang ingin dlatihkan untuk mengikuti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat perhatian konseli terhadap perilaku yang akan dilatihkan

²³ A.Busthomi Maghrobi, "*Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training untuk Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lmapung*" . (skripsi ilmu pendidikan Universitas IslamNegeri Raden Intan Lampung,Lampung, 2017), h. 33.

- c. Minta konseli untuk menetapkan permainan peran yang akan dimatikan permainan peran ini dapat dilaksanakan dengan cara *overtly* (dilakukan atau diperaktikan atau *overtly* hanya bentuk konseli) dan
- d. Berikan petunjuk dan lakukan penetapan permainan peran sebagai upaya untuk mendorong konseli agar dapat bermain peran berikutnya.²⁴

Latihan asertive pada dasarnya merupakan strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertive pada klien. Menurut Goldstein latihan asertive merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan atau melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Bruno mengemukakan bahwa latihan asertive pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain.

Adapun pendapat dari beberapa para ahli latihan asertive yaitu:

- a. Menurut Houston, mengemukakan bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.
- b. Sedangkan menurut Corey menyatakan bahwa teknik *Assertive Training* digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan, dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “Tidak”,

²⁴*Ibid*, A. Busthomi Maghrobi, h. 34

mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.²⁵

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat melatih dirinya untuk berperilaku asertive, dimana dapat menyatakan, merasa dan bertindak asumsi bahwa seseorang memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas terhadap orang lain.

Dalam konseling dan psikoterapi, program latihan asertif ditempatkan sebagai salah satu teknik atau strategi bantuan dari pendekatan perilaku. Sebagai suatu strategi terapi, latihan asertif digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan (kompetensi) interpersonal individu. Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu.

2. Dasar Teori Latihan Asertive

Menurut Alberti dan Emmons dalam Busthomi penekanan latihan asertif adalah pada “*ketrampilan*” dan penggunaan ketrampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan Redd dan dkk menyatakan bahwa latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain.²⁶

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bila komunikasi dapat berlangsung dengan terbuka dan jujur, tanpa adanya rasa cemas pada individu maka akan memperoleh hubungan yang baik serta mampu untuk mempertahankan atau membela hak dan kepentingan pribadinya.

²⁵*Ibid*, A.Busthomi Maghrobi, h. 36

²⁶*Ibid*, A.Busthomi Maghrobi,h. 37

Dalam latihan asertif, perilaku bahasa yang terkait dengan intonasi, kesantunan, cara mengungkapkan, pemilihan kalimat, dan ketrampilan-ketrampilan pragmatis lainnya sangat penting, sehingga harus diperhatikan dan dilatihkan. Sedangkan secara teknis, pelatihan asertif disamping dapat dilakukan secara langsung, dapat pula dilakukan melalui teknik modeling ataupun bermain peran (*role playing*).²⁷

3. Tujuan Latihan Asertif

Lazurus mengemukakan bahwa tujuan latihan asertifive adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Serta dapat meningkatkan empat kemampuan interpersonal, yaitu:

1. Menyatakan tidak
2. Membuat permintaan
3. Mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan
4. Membuka dan mengakhiri percakapan²⁸

Latihan asertifive juga bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif.

²⁷*Ibid*, A.Busthomi Maghrobi, h. 37-38

²⁸*Ibid*, A.Busthomi Maghrobi, h. 38

4. Prosedur Terapan Latihan Asertive

Menurut Redd, Porterfield, dan Anderson prosedur latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama yaitu:

1. Pembahasan materi (*didactic discussion*)
2. Latihan atau bermain peran (*behaviorrehearsal/role playing*)
3. Praktik nyata (*in vivo practice*)

Sementara Block menyatakan bahwa:“latihan asertif dapat menggunakan teknik dari *conditioning operan* maupun *conditioning klasikal*, disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti *systematicdesensitization*, *modeling role playing*, *behavior rehearsal*, baik secara individual maupun kelompok”.²⁹

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

Beberapa ahli (Tosi, Welpo dkk) mengemukakan beberapa prosedur dasar latihan asertif yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menegaskan kondisi khusus dimana perilaku asertif terjadi;
- b. Mengidentifikasi target atau tujuan;
- c. Menetapkan perilaku yang tepat dan tidak tepat;
- d. Membantu klien membedakan perilaku tepat dan tidak tepat;
- e. Mengeplorasi ide, sikap dan konsep irasional;
- f. Mendemonstrasi respons yang tepat ;
- g. Melaksanakan latihan
- h. Memperaktikan perilaku asertif;
- i. Memberikan tugas rumah; dan
- j. Memberikan penguat.³⁰

²⁹*Ibid*, A.Busthomi Maghrobi, h. 39

³⁰*Ibid*, A.Busthomi Maghrobi, h. 39-40

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa langkah-langkah latihan asertive merupakan sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Jadi dalam teknik latihan asertif ini, klien dibantu belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon yang baru sesuai.

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku perilaku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertive adalah: (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusihi hak asasi orang lain; (c) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.³¹

5. Kelebihan dan Kekurangan *Assertive Training*

a. Kelebihan *assertive training* ini akan nampak pada:

1). Pelaksanaannya yang cukup sederhana

Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika peserta didik lelah dan jenuh dalam berlatih, kita

³¹*Ibid*, A. Busthomi Maghrobi, h. 40

dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan peserta didik itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling misalnya, konselor mencotohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli.

- 2). Pelatihan ini dapat mengubah perilaku peserta didik secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 3). Dapat dilaksanakan secara individu maupun secara kelompok.

Melalui latihan-latihan tersebut peserta didik diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan maupun situasi yang nyata.

b. Kelemahan *assertive training* ini akan nampak pada:

- 1). Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, tergantung dari kemampuan peserta didik itu sendiri.
- 2). Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikan dengan teknik lainnya, *assertive training* kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan bagi peserta didik atau konseli, serta membutuhkan waktu yang cukup lama.³²

³²Jerry Prafitasari, 2017, Skripsi “*Efektivitas Assertive Training Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*”,h.22

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah bagian penting dari kemanusiaan. Percaya diri adalah perasaan internal, atau keyakinan bahwa kita dapat menyelesaikan berbagai tugas atau tujuan sepanjang hidup. Percaya diri itu serupa, tetapi lebih terkait dengan percaya bahwa kita pada umumnya kompeten dalam apa yang kita lakukan, dan bahwa kita layak untuk bahagia dalam kehidupan.³³

Mastuti mengemukakan “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”.³⁴

Individu yang memiliki sikap positif seperti yang dikemukakan oleh mastuti tersebut nantinya akan mempunyai rasa optimis didalam melakukan segala hal, serta mempunyai harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa ia bisa. Sedangkan Thursan Hakim mengemukakan, “Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya”.

³³ Y. Vanaja, D. Geetha, “A Study On Locus Of Control And Self Confidence Of High School Students”. International journal of research-granthaalayah, Vol. 5, Iss. 7, 2017, h. 1

³⁴ Emria Fitri,dkk, “Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi”, h.2

Percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Wiranegara mengungkapkan, “orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang”.³⁵

Pendapat diatas diperkuat dengan definisi kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Barbara, yaitu sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu. Sehingga rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan suatu pekerjaan secara mahir dan melakukannya dengan cara yang memuaskan hatinya. Oleh sebab itu, Barbara mengemukakan “ Percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat”. Percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri.

Mastuti mengungkapkan “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”.³⁶ Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan

³⁵ Septi Rahayu Purwanti, “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 2 Karang Pucung Kabupaten Cilacap”. (Skripsi Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang.2013), h. 17

³⁶Ibid, Septi Rahayu, h. 18

memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri.

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya dan menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya yang bersumber dari hati nurani serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan oranglain disekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga ia tahu dan paham tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal.

2. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Berikut ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang dikemukakan oleh para ahli, diantara lain:

Mastuti mengemukakan, ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional, diantaranya adalah:

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.

3. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
4. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
5. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
6. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.³⁷

Sedangkan Taylor, mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut:

1. Merasa rileks, nyaman dan aman
2. Yakin kepada diri sendiri.
3. Tidak percaya bahwa orang lain selalu baik.
4. Melakukan sebaik mungkin sehingga pintu terbuka dikemudian hari.
5. Menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi sehingga bisa diraihnya.
6. Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

³⁷*Ibid*, Septi Rahayu, h. 19-20

7. Tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidakamanan dengan bertindak kurang ajar dan agersif.
8. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri, sekalipun anda tidak merasa demikian.
9. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan.
10. Merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain.
11. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan.³⁸

Berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Percaya kepada kemampuan diri sendiri

Individu yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya secara tulus tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain. Artinya, orang lain bukan tolok ukur dari keberhasilan yang dimilikinya, karena individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing. Ukuran keberhasilan masing-masing

individu tergantung dari kapasitas dan kemampuan mereka.

2. Tidak konformis

Konformis adalah sikap atau kecenderungan seseorang yang hanya menjadi pengikut sebuah kelompok, menaati peraturan mereka secara total, dan tidak

³⁸*Ibid*, Septi Rahayu, h. 20

berani menyatakan pendapat dan sikap sendiri, karena memiliki rasa takut akan ditinggalkan serta dikucilkan oleh teman-teman satu kelompoknya. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan melakukan suatu tindakan berdasarkan kemampuan yang dimilikinya, memiliki keberanian untuk menyatakan pendapat kepada orang lain tanpa ada rasa takut akan dikucilkan oleh pihak lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki keyakinan yang kuat dalam dirinya sehingga ia mampu berdiri sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain.

3. Berani menerima dan menghadapi penolakan

Rasa takut akan adanya penolakan mungkin menghantui setiap orang. Ketakutan ini disebabkan oleh rasa takut untuk hidup sendiri dan terlalu bergantung pada orang lain. Rasa takut ditolak adalah pemikiran yang membuat seseorang merasa tidak mampu, tidak kuat, dan tidak berharga. Penolakan yang dilakukan oleh orang lain tidak selalu berarti bahwa orang tersebut tidak suka dengan apa yang telah kita lakukan, melainkan kadang apa yang kita berikan tidak sesuai dengan harapannya. Tetapi jika seorang individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, individu tersebut bisa mengamati dari sisi yang lebih positif bahwa suatu penolakan adalah pelajaran yang berharga untuk menuju kesempurnaan, setiap penolakan disikapi dengan dada yang lapang dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya.

4. Mampu mengendalikan diri

Pengendalian diri dapat diartikan dengan emosi. Untuk dapat mengendalikan emosi, diperlukan suatu kontrol yang kuat dalam diri individu agar dirinya dapat berfikir logis. Pengendalian diri dipengaruhi oleh suasana hati individu. Pribadi

yang percaya diri mampu mengendalikan diri dengan selalu berfikir obyektif dan realistis.

5. *Positif thinking*

Positif thinking adalah kata yang tepat dalam menyikapi diri serta saat berinteraksi dengan pihak lain. Positif thinking harus dimulai dari dalam diri individu sendiri. Dalam menghadapi cobaan hidup individu selalu berpikiran positif terhadap cobaan tersebut. Ia tidak pernah mengeluh dan meyesali keadaan yang ada, melainkan berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Individu yang percaya diri mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri. Sikap menerima diri akan terus tumbuh dan berkembang dalam dirinya, sehingga ia mampu menghargai pihak lain dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

6. Realistis

Realistis adalah sikap menerima diri sendiri apa adanya karena realistis merupakan sikap yang dinilai penting yang harus dimiliki oleh individu yang percaya diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Individu yang percaya diri memiliki sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif sehingga ia mampu menyikapi kegagalan dengan bijak.

7. Maju terus

Individu yang percaya diri adalah individu yang selalu bersemangat dan berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib yang dialaminya. Ia menganggap

kegagalan sebagai suatu keberhasilan yang tertunda dan sebagai semangat untuk menyempurnakan dan berusaha meraih hasil yang lebih bagus.³⁹

3. Ciri-ciri Individu Yang Tidak Memiliki Kepercayaan Diri

Demikian pula dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan gejala-gejala dalam perilakunya. Berikut beberapa ciri atau karakteristik individu yang tidak memiliki kepercayaan diri yang dikemukakan oleh para ahli:

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

1. Merendahkan orang lain
2. Menggerakkan tubuh secara dramatis
3. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik.
4. Memberikan alasan ketika gagal melakukan sesuatu
5. Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain.
6. Membuat secara berlebihan tentang prestasi, keterampilan, penampilan Fisik
7. Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri
8. Berbicara terlalu keras.
9. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat
10. Memposisikan diri secara submisif.⁴⁰

³⁹*Ibid*, Septi Rahayu, h. 21-23

⁴⁰*Ibid*, Septi Rahayu, h. 34

Supriyo memaparkan ciri-ciri orang yang kurang percaya pada diri sendiri antara lain adalah sebagai berikut:

1. Perasaan takut atau gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak.
2. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram.
3. Perasaan kurang dicintai/kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya
4. Selalu berusaha menghindari tugas/tanggung jawab/pengorbanan.
5. Kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya atau seangkatan.
6. Sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, pendendam.
7. Suka menyendiri dan cenderung egosentris.
8. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku.
9. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang banyak kekurangan
10. Sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang ramai.⁴¹

Sedangkan mastuti mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan

⁴¹*Ibid*, Septi Rahayu, h. 24

3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak tealistik terhadap diri sendiri
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (Karena undervalue diri sendiri)
7. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu
8. Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan san pengakuan atau penerimaa serta bantuan orang lain.⁴²

Individu yang tidak memiliki percaya diri akan memiliki keyakinan yang negatif terhadap kekurangan yang ada pada dirinya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan hidup yang diiginkannya. Individu tersebut memiliki kecendrungan sikap yang pesimis terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan ciri-ciri individu yang tidak memiliki percaya diri yang telah diungkapkan oleh para ahli dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang tidak memiliki rasa percaya diri antara lain:

⁴²*Ibid*, Septi Rahayu, h. 24-25

1. Tidak percaya pada kemampuan sendiri

Individu yang tidak memiliki percaya diri tidak meyakini pada kemampuan yang dimilikinya. Ia selalu merendahkan dirinya sendiri dan melihat orang lain lebih mampu dari dirinya, dalam beraktivitas biasanya tidak totalitas dan optimal karena dirinya merasa sudah tidak mampu untuk beraktivitas dengan sebaik mungkin.

2. Bersikap konformis

Dalam beraktivitas individu yang tidak percaya akan bertindak sesuai keinginan orang lain atau kelompok. Ia tidak mampu bertindak sesuai yang diinginkannya sendiri karena takut akan ditinggalakan atau dikucilkan oleh kelompok. Individu yang seperti ini memiliki ketergantungan yang sangat besar kepada orang lain, merasa tidak mampu untuk berdiri sendiri.

3. Takut akan penolakan

Seseorang yang terlalu peduli dengan penilaian dari orang lain akan membuat dirinya menderita sendiri karena tidak mampu berbuat sesuai dengan dirinya sendiri. Pada umumnya individu yang takut ditolak akan berusaha mengikuti dan meniru orang lain atau kelompok dengan tujuan supaya dirinya tidak ditinggalkan dan ditolak oleh orang atau kelompok tersebut. Seseorang yang takut ditolak biasanya akan semakin ditolak oleh orang atau kelompok yang diikutinya karena ia dianggap aneh.

4. Sensitif

Individu yang sering melibatkan perasaan dalam menyelesaikan masalah merupakan gambaran individu yang sensitif. Pribadi yang sensitif lebih

membutuhkan waktu untuk menelaah dan beradaptasi dibandingkan orang yang tidak sensitive. Pada dasarnya sensitivitas itu memang penting sebagai bentuk kewaspadaan, namun apabila tingkatannya terlalu overdosis justru membuat individu sulit berkembang dan beradaptasi. Sifat sensitif yang tinggi menyebabkan orang memproses dan merefleksikan informasi yang masuk secara lebih mendalam dibanding dengan orang lain.

5. Pesimis

Ciri orang yang pesimis ialah selalu memandang keburukan dari setiap hal. Jika orang optimis dan percaya diri akan selalu berusaha menghidupkan api, sementara orang pesimis akan mencari-cari alasan untuk mematikan api yang sudah menyala. Bagi orang pesimis segalanya akan menjadi jelek. Individu yang pesimis tidak memiliki keberanian untuk mencoba hal yang baru.

6. Takut gagal

Sebagian besar individu memandang kegagalan sebagai suatu bencana yang pahit dan kejam. Individu yang takut gagal biasanya terlalu kompetitif. Ia mendorong dirinya untuk memperlakukan semua orang sebagai saingan dan melihat semua kesempatan sebagai ancaman. Individu yang seperti ini akan menjadi gugup dan penuh rasa takut untuk melakukan sesuatu karena takut akan mendapatkan kegagalan.

7. Pola pikir negatif

Pemikiran negatif secara umum akan menimbulkan rasa tidak berdaya dan tidak mampu. Individu yang memiliki kepercayaan diri lemah, cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi yang negatif. Ia tidak menyadari bahwa

dirinya sendiri yang menciptakan pola pikir yang negatif pada dirinya. Individu dengan pola pikir yang negatif selalu menekankan keharusan-keharusan pada dirinya sendiri, ketika mengalami kegagalan individu tersebut merasa dirinya sangat hancur.

8. Sulit menerima realita

Setiap individu yang sukses dapat dipastikan pernah mengalami kegagalan. Seseorang yang sukses adalah seseorang yang selalu belajar dari keagalannya. Individu yang tidak percaya diri memiliki impian yang tinggi namun tidak mampu untuk meraihnya. Ia selalu beranggapan semua impian dapat diraih dengan mudah, meskipun dirinya tidak berusaha dengan sungguh-sungguh. Ketika menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan ia akan lari dari kenyataan yang sedang dihadapinya.⁴³

4. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Individu yang mengalami kurang percaya diri disebabkan oleh berbagai faktor. Berikut faktor yang menjadi penyebab individu kurang percaya diri:

Supriyo mengemukakan faktor penyebab percaya diri antara lain sebagai berikut:

1. Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, dalam segala hal.
2. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan
3. Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban

⁴³*Ibid*, Septi Rahayu, h. 25-28

4. Beranggapan bahwa orang lain lah yang harus berubah
5. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik
6. Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang atau penghargaan terutama pada masa kanak-kanak dan pada masa remaja
7. Lingkungan yang menerapkan kedisiplinan yang otoriter, tidak memberikan kebebasan berfikir, memilih dan berbuat
8. Kegagalan atau kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimism yang memadai
9. Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (idealisme yang tidak realistis)
10. Sikap orangtua yang memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak.⁴⁴

Berdasarkan faktor penyebab kurang percaya diri yang telah diungkapkan oleh para ahli diatas, dapat disimpulkan faktor penyebab individu kurang percaya diri adalah:

1. Faktor intern

Faktor intern adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkansesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor intern ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

⁴⁴*Ibid*, Septi Rahayu, h. 28

2. Faktor ekstern

Faktor ekstern merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki kepercayaan diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.⁴⁵

Remaja yang dalam aktivitasnya lebih banyak di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok maka pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, perilaku dan kepercayaan diri lebih besar daripada pengaruh keluarga. Menurut Mapiare mengemukakan, “kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama di mana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya”. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, yang di dalamnya memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga remaja. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan teman sebaya dalam pergaulannya.

5. Jenis-jenis Percayaan Diri

Angelis mengemukakan, menyebutkan ada tiga jenis percayaan diri yang perlu dikembangkan agar seseorang benar-benar layak menjadi orang yang berkepribadian mantap dan mandiri yaitu :

⁴⁵*Ibid*, Septi Rahayu, h. 28-29

1. Percaya diri dalam tingkah laku
2. Kepercayaan diri yang berkenaan dengan emosi
3. Kepercayaan diri yang bersifat spiritual⁴⁶

Berdasarkan penjelasan diatas, untuk menjadi individu yang memiliki kepercayaan diri, peserta didik harus mampu mengembangkan ketiga jenis kepercayaan diri yang berhubungan dengan tingkah laku, emosi dan spiritual. Berikut peneliti uraikan ketiga jenis kepercayaan diri tersebut, yaitu:

1. Kepercayaan diri yang berhubungan dengan tingkah laku

Kepercayaan diri yang berkenaan dengan tingkah laku adalah keyakinan untuk bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam tingkah laku, selalu yakin untuk melakukan segala sesuatu secara maksimal sesuai dengan yang diharapkan. Jenis kepercayaan diri dalam tingkah laku ini memiliki empat ciri penting yaitu : (a) keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu. (b) keyakinan atas kemampuan untuk menindaklanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen. (c) keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menganggulangi segala kendala. (d) keyakinan atas kemampuan memperoleh bantuan.

2. Kepercayaan diri berhubungan dengan emosi

Kepercayaan diri berkenaan dengan emosi merupakan keyakinan untuk menguasai segenap sisi emosi. Dengan kepercayaan diri emosional, individu memiliki keyakinan diri yang kuat untuk menguasai dirinya sendiri. kepercayaan diri emosi ini memiliki lima ciri penting yaitu: (a) keyakinan terhadap

⁴⁶*Ibid*, Septi Rahayu, h. 30

kemampuan untuk mengetahui perasaan diri sendiri. (b) keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri. (c) keyakinan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian. (d) keyakinan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya disaat mengalami kesulitan.

(e) keyakinan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat disumbangkan terhadap orang lain.

3. Kepercayaan diri yang bersifat spiritual

Kepercayaan diri spiritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting, karena tidak mungkin individu dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri yang lain jika kepercayaan diri spiritual tidak individu dapatkan. Kepercayaan diri spiritual ini memiliki tiga ciri penting yaitu: (a) keyakinan bahwa semesta ini adalah suatu misteri yang terus berubah, dan bahwa setiap perubahan dalam kemestaaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi. (b) kepercayaan atas adanya kodrat alam sehingga segala yang terjadi lebih dari kewajaran belaka. (c) keyakinan pada diri sendiri dan pada adanya tuhan yang maha tinggi, dan maha segalanya.⁴⁷

Sedangkan Lindenfield dalam Septi Rahayu Purwanti, menjelaskan “bahwa sesungguhnya ada dua jenis percaya diri yang cukup berbeda : lahir dan batin”.⁴⁸ Berikut uraian mengenai percaya diri batin dan percaya diri lahir:

⁴⁷*Ibid*, Septi Rahayu, h. 30-31

⁴⁸*Ibid*, Septi Rahayu, h. 31

1. Percaya diri batin

Percaya diri batin merupakan percaya diri yang memberikan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik. Individu yang memiliki percaya diri batin yang sehat mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

a. Cinta diri

Cinta diri yang dimaksud adalah peduli tentang mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri sendiri. Cinta diri pada masing-masing individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya. Dengan rasa percaya diri yang dimiliki anak-anak akan menampilkan sikap sebagai berikut : (a) anak dengan terbuka menunjukkan keinginan untuk di puji, (b) anak akan merasa senang untuk diperhatikan oleh orang lain, (c) anak akan merawat kesehatan dirinya sendiri.

b. Pemahaman diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain. Mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain terhadap dirinya. Anak yang memiliki pemahaman diri yang baik mereka akan menampilkan sikap berikut : (a) mengenal dan memahami kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya, (b) bangga dengan keadaan dirinya sendiri sehingga tidak mengikuti orang lain, (c) mempunyai teman yang tepat.

c. Tujuan yang positif

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya dan mantap dalam mengambil keputusan. Ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan. Individu yang mempunyai tujuan yang jelas, mempunyai semangat hidup yang tinggi karena hidupnya terarah, sehingga menumbuhkan motivasi dalam dirinya. Dengan hal ini anak-anak akan : (a) terbiasa menentukan sendiri tujuan yang diinginkan dan bisa dicapainya, (b) tekun, (c) belajar menilai dirinya sendiri.

d. Pemikiran yang positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Mereka mampu berpikir masa depan akan lebih baik dari masa lalu, tidak pernah merasa gagal dalam hidupnya, karena setiap kejadian membawa pengalaman yang akan menuntun perjalanan di masa depan. Tidak memandang hidup sebagai hal yang sulit, karena yakin bahwa semua masalah bisa diatasi. Mereka menganggap bersama kesulitan ada kemudahan. Dengan kekuatan batin yang penting ini anak-anak memiliki sikap sebagai berikut : (a) memandang orang lain dari sisi positif, (b) percaya bahwa masalah dapat diselesaikan, (c) tidak menyalahkan tenaga dengan mengkhawatirkan kemungkinan hasil yang *negative*.

e. Percaya diri lahir

Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan

diri kita Lebih lanjut Lindenfield mengemukakan empat ciri utama seseorang yang memiliki percaya diri batin yang sehat, ke empat ciri itu adalah:

a. Komunikasi

Keterampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang bisa dilakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri.

b. Ketegasan

Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita, dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan pasif dalam diri. Sikap agresif dan pasif akan melemahkan kepercayaan diri seseorang. Rasa percaya diri akan bertambah karena mereka akan dapat, (1) menyatakan kebutuhan mereka secara langsung dan terus terang, (2) membela hak mereka dan hak orang lain, (3) memberi dan menerima pujian secara bebas dan penuh kepekaan, (4) mengajukan keluhan dan berkampanye secara efektif.

c. Penampilan diri

Seorang individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

d. Pengendalian perasaan

Pengendalian perasaan juga di perlukan dalam kehidupan sehari-hari, dengan mengelola perasaan dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut. Apabila anak-anak mengetahui cara mengendalikan diri yang baik, mereka memiliki sikap sebagai berikut : (a) berani menghadapi kesulitan secara wajar, (b) membiarkan diri bertindak spontan dan lepas, (c) membuang tenaga dengan menyiksa diri apabila mengalami perasaan alamiah yang cukup *negative*.

Berdasarkan uraian diatas menurut pendapat para ahli mengenai jenis kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa jenis kepercayaan diri yaitu : (1) percaya diri dalam hal tingkah laku, (2) percaya diri yang berkenaan dengan emosi, (3) percaya diri yang berkaitan dengan spiritual, (4) percaya diri batin, (5) percaya diri spiritual. Kaitannya dalam penelitian ini yaitu akan digunakan sebagai sub variabel dan indikator dari kepercayaan diri yang akan diteliti dan yang akan digunakan dalam penyusunan instrumen penelitian.⁴⁹

D. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang berjudul :”*Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Berbah*”. Penelitian ini dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti pada tahun 2016, dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil peningkatan dalam dua siklus, menunjukkan dari hasil skor tes pratindakan

⁴⁹*Ibid*, Septi Rahayu, h. 35

71,61 yang mengalami peningkatan skor menjadi 86,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan mengalami peningkatan skor menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII-B SMP Negeri 1 Berbah.⁵⁰

2. Hasil penelitian selanjutnya dengan judul :”*Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja*” penelitian ini dilakukan oleh Rian Ardi Pratama pada tahun 2014, dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil peningkatan. Menunjukkan dari hasil skor pratindakan 95,69 yang mengalami Peningkatan skor kepercayaan diri peserta didik tersebut dapat dibuktikan dari hasil *post-test* dengan perolehan skor sebesar 106,33 dikategorikan kepercayaan diri tinggi, adapun peningkatan skor kepercayaan diri rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64 poin. Dengan kata lain, pelatihan asertif yang diberikan kepada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja ini telah berhasil meningkatkan skor asertifitas⁵¹
3. Adapun penelitian selanjutnya dengan judul :”*Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Bandar Lampung*” penelitian ini dilakukan oleh Rahmawati Dewi pada tahun 2017, tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa menggunakan teknik *assertive training* dapat

⁵⁰Ariesta Dian Pramesti “*Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Assertive Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Berbah*”, Tersedia di : [http:// journal. Student.uny.id/ojs/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4986](http://journal.Student.uny.id/ojs/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4986)

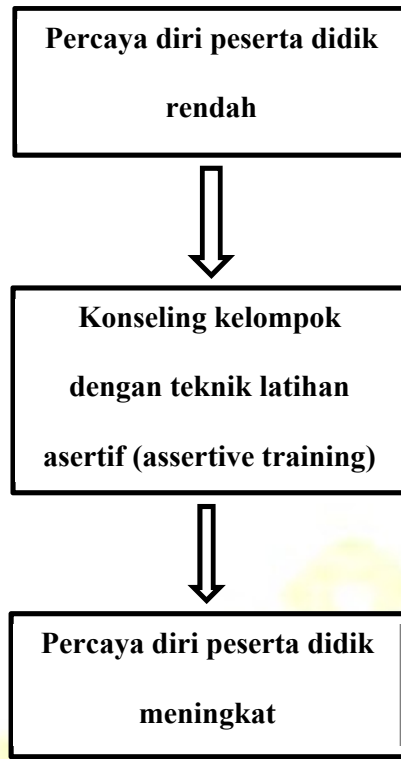
⁵¹Rian Ardi Pratama “*Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Aseritif Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja*”, Tersedia di : User/global/Downloads/Skripsi.pdf

meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik dapat dilihat dari Dari hasil uji-t menggunakan program SPSS versi 17, bahwa t adalah -12.775, mean -4.750 95% confidence interval of the difference, lower = -5.568 dan upper = -3.932 Kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel $df = 11$, dengan ketentuan thitung $>$ dari ttabel ($12.775 > 2.201$), dengan demikian peserta didik yang dikategorikan rendah terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.⁵²

E. Kerangka Berfikir

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel indenpenden (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan variabel terikatnya adalah rasa percaya diri pada peserta didik. Pada penelitian ini ada satu subjek yang diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut:

⁵² Rahmawati Dewi ”Efektivitas Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Bandar Lampung”, tersedia di: <///C:/Users/global/Downloads/Skripsi.pdf>



Gambar 1. Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁵³

Ho : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

⁵³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, Alfabeta ,Bandung, 2016, hal. 96

Ha : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

2. Hipotesis statistik

Adapun statistiknya sebagai berikut :

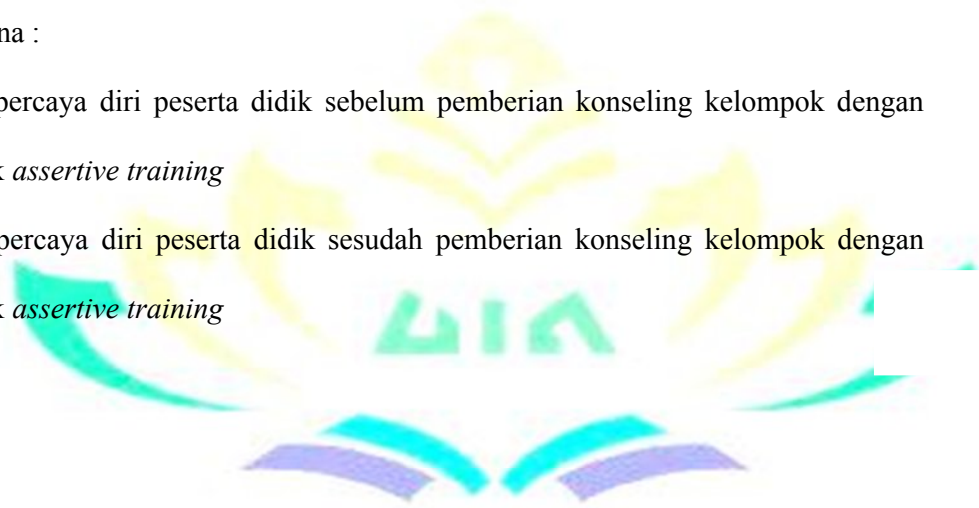
Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

Dimana :

μ_1 : percaya diri peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

μ_2 : percaya diri peserta didik sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *assertive training*



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, 2014. *Strategi Pembelajaran* (Bandung: Remaja Rosda karya)
- Ali Hamzah, 2014. *Evaluasi pembelajaran Matematika* (Jakarta: Rajagrafindo Persada)
- Aris Shoimin, 2014. *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media)
- Chairul Anwar, 2017. *Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*, (Yogyakarta : IRCiSoD)
- Chairul Anwar, 2014. *Hakikat Manusia dalam Pendidikan Sebuah Tinjauan Filosofis*, (Yogyakarta: SUKA-Press)
- Cholid Narbuko, Abu achmadi, 2015. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Bumi Aksara)
- Dea Handini dkk, 2016. Penerapan Model *Contextual Teaching And Learning* Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Pada Materi Gaya (Sumedang : Jurnal Pena Ilmiah) Vol. 1 No. 1
- Departemen Agama RI, *Al Hikmah (Alquran Dan Terjemahnya)*, Bandung : Diponegoro
- Heppy Komikesari, 2016. “Pendidikan Fisika IAIN Raden Intan Lampung, Peningkatan Keterampilan Proses Sains Dan Hasil Belajar Fisika Peserta didik Pada Model Pembelajaran STAD”. *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, Vol: 1, No: 1 (Juni)
- Heriyanto Nggodulano, 2014. “Program Guru dalam Jabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kelas V SDN Tatarandang Pada Materi FPB dan KPK”. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, Vol: 5, No: 10
- Ida Fiteriani dan Baharudin, 2017. “Analisis Perbedaan Hasil Belajar Kognitif Menggunakan Metode Pembelajaran Kooperatif yang Berkombinasi pada Materi IPA di MIN Bandar Lampung”. *Jurnal Terampil*, Vol. 4 No. 2

- Ika Wardana, Tinggi Banggali, dan Halimah Husain, 2017“Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPA Avogadro SMA Negeri 2 Pangkajane” *Jurnal Chemica*, Vol. 18 No. 1
- Janse Oktaviana Fallo dkk, 2014.“Uji Normalitas Berdasarkan Metode Anderson-Darling, Cramer-Von dan Lilliefors Menggunakan Metode Bootstrap”. *Jurnal Prosiding*, Vol. 4 No. 9
- Kasmawati, Nur Khalisah Latuconsina, dan Andi Ika Prasati Abrar, 2017 “Pengaruh model pembelajaran *Contextual teaching and Learning* (CTL) Terhadap Hasil belajar” *Jurnal Pendidikan Fisika*, Vol. 5 No. 2
- Kokom Komalasari, 2016. *Pembelajaran Kontekstual* (Bandung: Refika Aditama)
- Linda Sekar Utami, Supriadin, 2015. “Pengaruh Model Pembelajaran Interaksi Sosial untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Gerung Tahun Pelajaran 2014/2015”, *KONSTAN:Jurnal Fisika dan Pendidikan Fisika*, Vol. 1, No. 1
- Lurbin Haloho, 2014. “Guru Mata Pelajaran Biologi SMA Negeri 12 Medan, Perbaikan Aktivitas Belajar Biologi Peserta didik Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Peserta didik Kelas X-3 SMA Negeri 12 Medan ”. *Jurnal Saintech*, Vol: 6, No.2
- Muhammad Afandi, 2019 “ Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Pendidikan Kewarganegaraan Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD di MI Muhammadiyah Tanjung Inten” *Jurnal Terampil*, Vol. 6 No. 1
- M.Yusuf dan Muthmainnah Amin, 2016 “Pengaruh Mind Map Dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa” *Jurnal Tadris*, Vol. 1 No. 1
- Nasrun, 2014. “*Contextual Learning Approach in Improving Critical Thinking Skills of Guidance and Counseling Students of State University of Medan*”. *International Journal Of Science*, Vol. 18 No. 1
- Netriwati, 2015. *panduan Microteaching Matematika*, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing)

- Ni Md Siwalatri dkk, 2014. *Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Berbantuan Media Gambar terhadap Hasil Belajar IPS ditinjau dari Motivasi Berprestasi Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Semarang Tengah*. *E-Journal Program Pascasarjana*, Volume 3 Nomor 2
- Oemar Hamalik, 2014. *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara)
- Ponidi, 2019 “Penerapan Model STAD Guna Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas II SDN Pada Mata Pelajaran PKN” *Jurnal Terampil*. Vol. 6 No. 1
- Putri Hana Pebriana, 2017. Peningkatan Keterampilan Menulis Puisi Bebas Menggunakan Pendekatan Kontekstual Siswa Sekolah Dasar (Riau : Jurnal Publikasi Pendidikan) Vol. 7 Nomor 2 juni
- Richie Erina, Heru Kuswanto, 2015. “*Pengaruh Model Pembelajaran In.STAD Terhadap Keterampilan Proses Sains Dan Hasil Belajar Kognitif Fisika Di SMA*”, *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, Vol. 1 No. 2 (Yogyakarta)
- Ridwan Abdulah Sani, 2013. *Inovasi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara,)
- Rusman, 2014. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada)
- Salmah Fa’atin, 2017 “Pembelajaran Qur’an Hadits di Madrasah Ibtidaiyah dengan pendekatan multidisipliner” *Jurnal Elementary*, Vol. 5 No. 2
- Slameto, 2014. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sugiono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta)
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta)
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta,)
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta,)
- Sulastri dkk, 2016. Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah Pada Mata Pelajaran IPS di Kelas V

SDN 2 Limbo Makmur Kecamatan Bumi Raya Jurnal Kreatif Tadulako
Vol. 3 No. 1

ST.Normah Ali, 2018“Problematika Pembelajaran Al-Qur’an Hadits Di
Madrasah Tsanawiyah Negeri (Mts N) 1 Kolaka” Jurnal Pemikiran
Islam. Vol. 4 No.2

Tim bina karya guru, 2014. *Bina Belajar Al-Qur’an Hadits Jilid 4 Untuk Kelas 4
Madrasah Ibtidaiyah Sesuai Dengan Kurikulum 2013* (Jakarta :
Erlangga)

Trianto Ibnu Badar Al-Tabany, 2014. *mendesain model pembelajaran inovatif,
progresif dan kontekstual*, (Jakarta: Kencana)

Wina Sanjaya, 2014. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses
Pendidikan* (Jakarta: Prenadamedia Group)

