

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

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

Oleh

**NINDY GALUH SETIANI
NPM : 1611080130**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

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

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri juga merupakan kunci individu untuk mencapai tujuan dalam proses belajarnya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku kepercayaan diri peserta didik SMPN 1 Pekalongan dengan konseling individu menggunakan teknik *Assertive Training*. Berdasarkan data prapenelitian diperoleh hasil bahwa terdapat peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah. Jenis penelitian ini adalah *Single Subject Research (SSR)* dengan desain yang digunakan adalah A-B. Dengan menggunakan one subject untuk mengetahui apakah konseling individu dengan teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Berdasarkan hasil dan analisis data dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *assertive training* berpengaruh meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik di SMPN 1 Pekalongan.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Assertive Training* dan Percaya Diri



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

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

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : EKSPERIMENTASI KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK

Nama : NINDY GALUH SETIANI
NPM : 1611080130
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,

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

Pembimbing II,

Lijp Surniharta, M.Si
NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda EL Flah, M.Pd
NIP. 196706221994322002



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

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

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul "EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK" disusun Oleh: **NINDY GALUH SETIANI** NPM : 1611080130 Program Studi **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Rabu/02 Juni 2021

Tim Penguji

Ketua	: Dr. H. Subandi, M.M	(.....)
Sekretaris	: Rahma Diani, M.Pd	(.....)
Penguji Utama	: Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed	(.....)
Penguji I	: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I	(.....)
Penguji II	: Iip Sugiharta, M.Si	(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



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

MOTTO

وَلَا تَهْنُؤْا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

۱۳۹

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.*¹



¹ Diponegoro, *Al-Quran dan Terjemahanya* (Bandung, t.t.).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Dengan penuh rasa bangga kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua Orang tuaku tercinta Bapak Budiono dan Ibu Titin Martini yang selalu memberikan cinta kasih sayang dan pengorbanan, serta senantiasa mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anaknya.
2. Adik tersayang Satrio Amar Wicaksono yang selalu menjadi teman berbagi kebahagiaan yang sangat berkesan.
3. Pakde dan Bude tersayang, Pakde Sugiyo dan Bude Eka Budiarti, serta Saudara sepupuku Gesty Lorenza dan Irsad Taufik yang selama ini selalu ada untukku.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini awal kesuksesan dalam hidupku.



RIWAYAT HIDUP

Nindy Galuh Setiani, anak pertama dari dua bersaudara ini adalah putrid kandung dari pasangan Bapak Budiono dan Ibu Titin Martini. Lahir di Metro, pada tanggal 22 Februari 1999. Dan saat ini peeliti dan keluarga menetap di Bratasena, Tulang Bawang.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh peneliti antara lain Taman Kanak-Kanak Bratasena Adiwarna, lulus pada tahun 2003. Selanjutnya peneliti melanjutkan Pendidikan di SDN 1 Pasiran Jaya, lulus pada tahun 2010. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Dente Teladas, lulus pada tahun 2013. Sejak sekolah menengah pertama peneliti mengikuti ekstrakurikuler tari, badminton dan volley. Peneliti juga pernah mengikuti lomba tari daerah dan modern event antar sekolah. Setelah itu peneliti kembali melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Punggur, dan lulus pada tahun 2016. Pada saat menempuh pendidikan di Sekolah Mengengah Atas peneliti mengikuti kegiatan Karya Ilmiah Remaja (KIR), peneliti mengikuti kegiatan reset pakan ternak di Lampung Tengah pada tahun 2015.

Pada tahun 2016 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur masuk SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Peneliti pernah melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinar Harapan, Talang Padang, Tanggamus pada Juni tahun 2019. Kemudian penulis melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 2 Bandar Lampung pada September 2019 dengan pengalaman yang sangat berkesan.

Bandar Lampung, 29 Mei 2021
Yang membuat,

Nindy Galuh Setiani

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas Ridho dan Berkah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat bantuan dari banyak pihak, untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd.I selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing I. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian dan ilmu selama menyelesaikan skripsi.
5. Iip Sugiharta, M.Si, selaku pembimbing II. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala arahan, perhatian dan ilmu selama menyelesaikan skripsi.
6. Dosen BKPI yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dan terimakasih kepada seluruh staff Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMPN 1 Pekalongan Lampung Timur yang telah mengizinkan untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling Dra. Dini Andriani yang telah mendampingi dan membantu serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.
8. Untuk teman seperjuangan selama kuliah, Rindi Tri Astuti, Pramesti Aldia Putri, Septiana Nurul Fajriah, Deshella Mega

Saputri, Ayu Iteng Purnamasari, Ardina Sinta Deni dan Javanca Pangestika terimakasih atas motivasi, kebersamaan, dukungan serta kesan yang membahagiakan selama ini.

9. Untuk teman, sahabat, saudara di kost Griya Sukarame, Dita Rahmayani, Isnaini, Mira Novia Lena dan Puji Lestari terimakasih atas kebersamaan dan kesan yang membahagiakan selama ini.
10. Kepada rekan-rekan di jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Khususnya Kelas B (CMB 16) yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas masa-masa indah serta kebersamaan dan dukungannya selama ini, dan teman-teman KKN dan PPL semoga silaturahmi tetap terjalin.
11. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung. Semoga Allah membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat Aamiin.

Bandar Lampung, 29 Mei 2021
Penulis,

Nindy Galuh Setiani
NPM. 1611080130



DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	
MOTTO	
PERSEMBAHAN	
RIWAYAT HIDUP	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GRAFIK.....	
DAFTAR GAMBAR.....	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Penegasan Judul.....	
B. Latar Belakang Masalah	
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah	
D. Rumusan Masalah.....	
E. Tujuan Penelitian	
F. Manfaat Penelitian	
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	
H. Sistematika Penulisan	
BAB II PEMBAHASAN.....	
A. Konseling Individu	
1. Pengertian Konseling Individu.....	
2. Tujuan Konseling Individu	
3. Teknik Layanan Konseling Individu.....	
4. Indikator Keberhasilan Konseling Individu ...	
5. Asas-asas Konseling Individu	
B. Teknik <i>Assertive Training</i>	
1. Pengertian Teknik <i>Assertive Training</i>	
2. Perilaku <i>Assertive</i>	

- 3. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Assertivitas
- 4. Prinsip *Assertive Training*
- 5. Dasar Teori *Assertive Training*
- 6. Tujuan *Assertive Training*.....
- 7. Langkah-langkah *Assertive Training*
- C. Perilaku Percaya Diri Pada Peserta Didik.....
 - 1. Pengertian Percaya Diri
 - 2. Karakteristik Individu Percaya Diri.....
 - 3. Karakteristik Individu Tidak Percaya Diri
 - 4. Gejala Tidak Percaya Diri.....
 - 5. Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Percaya Diri
 - 6. Proses Pembentukan Percaya Diri
 - 7. Fungsi Percaya Diri
- D. Penelitian Relevan.....
- E. Kerangka Berpikir
- F. Hipotesis Penelitian.....

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....

- A. Jenis Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Variabel Penelitian.....
- D. Lokasi dan Waktu Penelitian
- E. Subjek Penelitian
- F. Teknik Pengumpulan Data.....
- G. Definisi Operasional Variabel.....
- H. Instrumen Penelitian
- I. Uji Validitas dan Reabilitas
- 1. Uji validitas
- 2. Reabilitas.....
- J. Teknik Analisis Data
- 1. Analisis Dalam Kondisi
- 2. Analisis Antar Kondisi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Lokasi Penelitian
- B. Deskripsi Subjek Penelitian
- C. Deskripsi Single Subject Research (SSR) Pada Skor Baseline (A).....
- D. Analisis Data Single Subject Research (SSR) Pada Skor Intervensi (B)

E. Analisis Data.....

F. Kecenderungan Arah Penelitian *Single Subject*
Pada Fase Baseline Dan Fase Intervensi

G. Analisis Dalam Kondisi

H. Analisis Antar Kondisi.....

I. Pembahasan

J. Keefektifan Penggunaa Layanan Konseling
Individi Dengan Teknik Assertive Training untuk
Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....

B. Rekomendasi

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Data Perilaku Percaya Diri Peserta Didik.....
2. Pola Desain A-B
3. Instrument Perilaku Percayaan Diri.....
4. Hasil Observasi Baseline A Perilaku Percaya Diri
5. Skor Baseline A Perilaku Percaya Diri.....
6. Rata-rata Perilaku Percaya Diri Pada Masing-masing Fase
7. Rangkuman Analisis Visual Perilaku Percaya Diri Dalam Kondisi.....
8. Rangkuman Analisis Visual Perilaku Percaya Diri Antar Kondisi.....
9. Tabel Kesepakatan Pengamat Pembanding



DAFTAR GRAFIK

halaman

1. Grafik Desain A-B.....
2. Grafik Hasil Observasi Fase Baseline A.....
3. Grafik Kondisi Intervensi Teknik *Assertive Training*.....
4. Grafik Hasil Observasi Rata-rata Fase Baseline dan
Intevensi



DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berfikir
2. Variabel Penelitian.....



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul diperlukan dalam upaya memberikan batasan-batasan yang jelas dengan meletakkan masing-masing kata sesuai dengan maknanya. Dari sini kemudian ditarik satu pengertian sesuai dengan yang penulis maksudkan, sehingga dengan penjelasan ini dapat dihindari kesalah pahaman dalam memahami penelitian ini. Dengan penegasan tersebut diharapkan tidak terjadi kekeliruan terhadap pemaknaan judul dari beberapa istilah yang digunakan, disamping itu langkah ini merupakan proses penekanan terhadap pokok permasalahan yang akan dibahas. Penelitian yang akan dilakukan penulis berjudul **“Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik”**.

Untuk itu perlu diuraikan pengertian dari istilah-istilah judul tersebut sebagai berikut:

1. Eksperimentasi. **Eksperimen** merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diselidik. Sedangkan menurut KBBI eksperimen merupakan percobaan yang bersistem dan berencana (untuk membuktikan kebenaran suatu teori dan sebagainya).²
2. Konseling Individu. Konseling individu adalah layanan bimbingan konseling yang memfasilitasi peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung atau tatap muka dengan pembimbing dalam rangka pengentasan masalah yang dimiliki peserta didik atau konseli. Konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual dimana terjadi hubungan

² “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring (Online),” t.t., kbbi.kemdikbud.go.id.

konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya.³

3. Teknik *Assertive Training*. Teknik *Assertive Training* merupakan penerapan perilaku pada konflik atau masalah.⁴ Latihan asertif dapat menjadi salah satu teori dan teknik yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan percaya diri peserta didik.⁵ Sehingga teknik *assertive training* dapat membantu dalam penyelesaian masalah yang dialami peserta didik.
4. Percaya Diri. Kepercayaan diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan harapan.⁶ Kepercayaan diri remaja dapat diketahui dengan adanya hubungan positif antara keyakinan, kemampuan sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis dengan kepercayaan diri remaja.⁷

B. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia terutama pada remaja. Kepercayaan diri pada remaja terlihat pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya rasa

³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*, 9 ed. (Bandung: Alfabeta, 2017), 159.

⁴ Thomas John Theobald dan Doreen Higgins Theobald, "TA as a Model for Assertiveness Training," *Transactional Analysis Bulletin* 8, no. 1 (Januari 1978): 22–26, <https://doi.org/10.1177/036215377800800106>.

⁵ Lailatul Fitriyah, Nyoman Dantes, dan Luh Putu Sri Lestari, "Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence," *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 1 (30 Juni 2017): 29, <https://doi.org/10.23887/128312017>.

⁶ Mohamad Mustari, *Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan* (PT Raja Grafindo Persada, 2013), 51.

⁷ Emria Fitri, Nilma Zola, dan Ifdil Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi," *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (3 Juli 2018): 182, <https://doi.org/10.29210/02017182>.

percaya diri maka akan ada masalah yang akan timbul pada individu misal masalah keyakinan dan keberanian yang dimiliki. Terlihat dari perilaku siswa yang menunjukkan gejala seperti malu berbicara di depan kelas, jarang bertanya kepada guru, menghindari pembicaraan dengan teman dan diam di kelas dari gejala dapat dilihat bahwa akan menjadi permasalahan untuk peserta didik.⁸

Sebagian besar pada kepercayaan diri remaja diketahui adanya hubungan positif antara keyakinan, kemampuan sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik dengan kepercayaan diri remaja.”⁹

Peserta didik yang ada pada posisi percaya diri rendah akan mengganggu berlangsungnya proses menuntaskan tugas perkembangan ditahap perkembangannya. Yaitu dalam menjalani hubungan pertemanan dengan teman pria maupun wanita. Peserta didik cenderung tidak antusias dalam kegiatan pembelajaran dan lebih memilih sendiri dari pada bergabung dengan teman-temannya serta hanya berfikir negatif tentang dirinya.¹⁰

Al-Qur’an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan :

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.*¹¹

Pada hakikatnya dimata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilai Nya sebagai

⁸Kasa Fiorentika, Djoko Santoso, dan Irene Simon, “Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (3 September 2016): 107, <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.

⁹Fitri, Zola, dan Ifdil, “Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi,” 4.

¹⁰Sri Milfayetty, “Multidimensional Model in Counseling to Improve Students Self Confidence,” 2018, 106, <https://doi.org/10.24036/00072za00001>.

¹¹Diponegoro, *Al-Quran dan Terjemahanya* (Bandung, t.t.), 67.

mahluk yang terbaik. Ayat tersebut juga menunjukkan orang yang beriman merupakan individu yang bersikap kuat bukan orang yang lemah. Seseorang dapat menunjukkan kekuatannya dengan kepercayaan dirinya dalam mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Karena tanpa adanya kepercayaan diri akan ada masalah yang timbul pada seseorang, sehingga membuatnya menjadi seseorang yang lemah. Dengan percaya diri kita bukanlah mahluk yang lemah dan juga tidak selalu bersedih hati. Maka dari itu kepercayaan diri setiap individu perlu ditingkatkan.

Keyakinan individu terhadap dirinya akan muncul karena adanya rasa percaya diri. Percaya diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertindak sekaligus dapat menentukan keberhasilan individu dalam belajar. Peningkatan percaya diri peserta didik selain tampak pada skor nilai, kepercayaan diri juga tampak pada perilakunya menurut pengalaman beberapa observer.¹²

Perilaku percaya diri penting dalam membangun aspek diri peserta didik, perilaku percaya diri akan membawa pengaruh besar dalam pergaulan di lingkungan sosial termasuk sekolah dimana dalam hal prestasi belajar peserta didik disekolah. Rendahnya sikap kepercayaan diri peserta didik terlihat jelas dari perilakunya yang menunjukkan gejala-gejala seperti malu untuk berbicara didepan kelas, jarang bertanya pada guru, sering menghindari pembicaraan dengan teman dan diam di kelas.¹³

Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi disekolah tentu akan lebih mudah mengeksplorasi semua bakat dan keterampilan yang dimilikinya, maka dari itu peserta didik akan lebih mudah memperoleh prestasi yang baik

¹²Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah, "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (3 Januari 1998): 76, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.

¹³Kasa Fiorentika, Djoko Santoso, dan Irene Simon, "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (3 September 2016): 107, <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.

disekolahnya. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat citra diri pada peserta didik, sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah pula tingkat citra diri pada peserta didik.¹⁴

Dari data awal yang didapatkan peneliti dengan melakukan pra penelitian kepada peserta didik kelas VIII pada tanggal 21 Januari 2020 di SMPN 1 Pekalongan, Lampung Timur diperoleh informasi melalui interview dengan guru BK. Bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah baik dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Penulis memperoleh data peserta didik berdasarkan penyebaran angket.

Terdapat peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah yang sangat berdampak pada kegiatan belajar dan dalam interaksi sosialnya.

Berikut klasifikasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik kelas VIII adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil Pra Penelitian Percaya Diri Rendah di SMPN 1
Pekalongan

<i>No</i>	<i>Nama</i>	<i>Skor</i>	<i>Kategori</i>
1.	AN	23	Sangat Rendah
2.	ARH	19	Sangat Rendah
3.	HF	21	Sangat Rendah
4.	SP	20	Sangat Rendah

Sumber: Hasil penyebaran angket kepercayaan diri peserta didik di SMPN 1 Pekalongan.

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa ada beberapa peserta didik yang memperoleh skor nilai kepercayaan diri rendah. Peserta didik dengan kategori kepercayaan diri sangat rendah. Hal ini

¹⁴Tika Nurul Ramadhani dan Flora Grace Putrianti, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir," *Jurnal Spirits* 4, no. 2 (25 April 2017): 30, <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>.

diperkuat dengan wawancara dengan peserta didik yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

“Saya sering merasa gugup dan tidak percaya diri ketika harus berbicara di depan teman-teman, saya juga malu dan ragu ketika ada guru yang menunjuk saya untuk mencoba mengerjakan soal di depan kelas. Saya sering merasa minder dengan kemampuan teman saya yang ketika mengerjakan tugas dan ulangan selalu mendapat nilai bagus.”

Oleh karena itu masalah ini harus ditangani agar peserta didik mampu berinteraksi dengan baik dalam proses belajar maupun dilingkungan sosialnya. Berkenaan dengan aktivitas pendidikan dan interaksi sosial peserta didik merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menunjang proses pendidikan dan interaksi sosial. Maka dalam hal ini perlu diadakan layanan konseling Individu dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik.

Selain itu untuk meningkatkan perilaku percaya diri pada peserta didik membutuhkan pihak lain yang dipercayai peserta didik untuk membantu menumbuhkan keberanian dalam mengambil keputusan. Selanjutnya dinyatakan bahwa konseling Individu merupakan upaya untuk memberi bantuan pada peserta didik dalam situasi yang membutuhkan dorongan atau dukungan dengan demikian layanan konseling individu merupakan sarana dalam belajar, mengutarakan yang dirasakan serta meyakinkan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja atau peserta didik.¹⁵ Pendekatan konseling perilaku adalah salah satu langkah efektif dalam mengubah dan memanipulasi perilaku yang dialami oleh peserta didik.

Maka dari itu diperlukan teknik yang sesuai untuk membantu agar layanan konseling dapat berhasil oleh karena itu peneliti memilih teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* layak

¹⁵Afiatin dan Martaniah, “Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok,” 68.

dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi peserta didik khususnya pada peserta didik sekolah menengah pertama. 16 Layanan teknik assertive training dapat meningkatkan self-confidence atau percaya diri peserta didik dalam berhubungan social dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. 17

Perilaku yang mempengaruhi sikap yang digunakan peserta didik untuk berhubungan sosial salah satunya adalah perilaku asertif. 18 Pada dasarnya perilaku asertif tidak selalu menyetujui keinginan atau permintaan orang lain bahkan bertentangan dengan apa yang dia mau. Itu didasarkan karena memiliki perilaku asertif yang rendah. Efeknya perilaku asertif yang rendah sangat tinggi pada kemajuan akademik di sekolah dapat berpengaruh di masa depan, perilaku asertif yang bertujuan untuk mengomunikasikan apa yang mereka inginkan, rasakan, dan pikirkan terhadap orang lain dengan jujur dan terbuka sehubungan dengan hak pribadi dan hak orang lain.

Assertive training dapat membantu peserta didik disiplin dalam belajar yaitu bertanggung jawab, jujur dan tidak menyalahkan orang lain serta menghormati guru dan peraturan sekolah karena peserta didik dibantu untuk mengekspresikan kemarahannya yang menjadikan peserta didik mengalami kesulitan dalam mengatakan tidak, kesulitan mengekspresikan afirmasi dan tanggapan positif lainnya, dan merasa mereka tidak memiliki hak untuk mengekspresikan pendapat dan opini mereka. 19

¹⁶Asrowi, Chadidjah dan Ferisa Prasetraining Utami, "Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Karanganyar," 1, 3 (2017): 352.

¹⁷Asrowi, Chadidjah dan Ferisa Prasetraining Utami, "Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Karanganyar," 1, 3 (2017): 352.

¹⁸Meli Adriani Hotma Hasibua, Edy Purwanto, dan Muhammad Japar, "Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Assertive Skill Training to Improve Assertive Behavior Students," 2018, 56.

¹⁹Tri Dewantari dan Rita Eka Izzaty, "Assertive Training on Discipline of Learning in Junior High School," 2018, 6.

Assertive Training merupakan penerapan perilaku pada konflik atau masalah. Terapi perilaku pada gantinya merupakan penerapan dari treatment teori belajar.²⁰ Pada assertive training penerapan perilaku yang sesuai dengan masalah yang dialami peserta didik. Disisi lain juga Assertive Training dapat digunakan dalam meningkatkan disiplin dalam belajar peserta didik.²¹ Dengan demikian teknik assertive training dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya pada proses belajar disekolah.

Latihan asertif dapat menjadi salah satu teori dan teknik yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan percaya diri peserta didik.²² Maka dari itu teknik assertive training dapat membantu peserta didik mengatasi masalahnya terkait perilaku percaya dirinya supaya dapat meningkat lebih baik dan membantunya dalam proses belajar, berani menyampaikan pendapat yang ia punya, serta kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dengan lebih baik.

Asumsi yang dapat dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam konseling dengan teknik assertive training akan terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan assertive training dijadikan pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya dalam perilaku percaya diri dengan latihan asertif akan lebih optimal karena para peserta didik akan merasa terhakimi dengan keadaan dirinya sendiri, apalagi masalah percaya diri banyak dialami oleh remaja.

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik di SMPN 1 Pekalongan”.

²⁰Theobald dan Theobald, “TA as a Model for Assertiveness Training,” 2.

²¹Dewantari dan Izzaty, “Assertive Training on Discipline of Learning in Junior High School,” 60.

²²Fitriyah, Dantes, dan Lestari, “Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence,” 36.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil perhitungan angket perilaku percayaan diri yang telah dikemukakan diatas, adapun indetifikasi masalah yang ada adalah sebagai berikut :

1. Terdapat 1 peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.
2. Adanya resiko kegagalan peserta didik dalam bersosialisasi serta timbulnya tingkah laku yang kurang wajar seperti rendah diri, terisolir dan prestasi belajar yang rendah jika peserta didik tidak memiliki kepercayaan diri.
3. Belum optimalnya perencanaan konseling individu dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan perilaku percayadiri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Pekalongan.

b. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada : Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Perilaku Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN1 Pekalongan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “ Apakah Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Assertive Training* berpengaruh untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik di SMPN1 Pekalongan?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan konseling individu dengan teknik *assertive training*

berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMPN 1 Pekalongan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memperkaya konsep-konsep konseling dan meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling individu dengan teknik *assertive training* mengenai upaya meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul : *“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung”* Penelitian ini dilakukan oleh Imam Prasetyo pada tahun 2017. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan skor asertifitas siswa setelah diberikan pelatihan asertifitas.
2. Hasil penelitian lainya yaitu dengan judul : *“Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIIIb Smp Negeri 1 Berbah”*. Penelitian dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti pada tahun 2015. Penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan skor. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa di Smp Negeri 1 Berbah.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan yang menjadi pedoman atau langkah-langkah dalam proses penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN: Pada bab I berisi tentang uraian atau pokok-pokok bahasan dari skripsi seperti penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, serta sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS: Pada bab II berisi tentang teori-teori dan referensi yang menjadi landasan dasar dalam menunjang atau memperkuat penelitian diantaranya yaitu, teori tentang konseling individual, teknik *assertive training* dan kepercayaan diri.

BAB III METODE PENELITIAN: Pada bab III berisi tentang uraian metode penelitian yang dilakukan diantaranya yaitu, waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, sampel dan teknik pengumpulan data, instrument penelitian, uji validasi dan reabilitas, serta teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Pada bab IV berisi tentang uraian hasil dari penelitian dan pembahasan diantaranya yaitu, deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP: Pada bab V berisi tentang uraian dari simpulan serta rekomendasi.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori yang Digunakan

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan proses interaksi yang dicirikan dengan adanya hubungan yang bertahap antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik yang dimaksudkan dengan adanya perubahan perilaku, konstruksi pada pribadi, kemampuan mengatasi persoalan dalam hidup dan keterampilan membuat keputusan pada konseli atau peserta didik. Konseling individu diberikan kepada peserta didik atau konseli yang datang sendiri maupun diundang. Peserta didik atau konseli diundang oleh guru berdasarkan hasil assesmen dan observasi.²³

Konseling individu adalah layanan bimbingan konseling yang memfasilitasi peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan pembimbing dalam rangka pengentasan masalah yang dimiliki peserta didik atau konseli.

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang membutuhkan bantuan yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapinya. Individu yang sedang berada pada uatu masalah yang berakhir dengan teratasinya masalah yang dihadapi konseli.²⁴

Prayitno dan Emran Amti menuliskan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan

²³Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendra Guru dan Tenaga Pendidikan, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Pendidikan Menengah*, 2016, 47.

²⁴Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 105.

melalui jalan wawancara konseling oleh konselor pada individu yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada dirinya.²⁵ Searah pada itu Wingkle mengartikan konseling sebagai pokok layanan paling penting dari bimbingan dalam usaha membantu konseli dalam menyelesaikan persoalan dalam kehidupan secara tatap muka dengan maksud tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan utama sebuah layanan adalah untuk dapat membantu individu dalam menyelesaikan persoalan hidup pribadi yang sedang dihadapi, baik persoalan social maupun persoalan emosional yang dialami pada saat sekarang atau akan yang akan datang. Konseling individu membantu individu supaya mengadakan intrepetasi fakta-fakta, menstrukturkan dan memaknai arti sebuah nilai hidup pribadi sekarang dan mendatang. Konseling berarti memberikan bantuan pada individu dalam bagaimana cara mengembangkan kesehatan mental, melakukan perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling dijadikan strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok dari seseorang konselor yang berada dibidang pendidikan.

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negative terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoeksi presepsinya terhadap lingkungan agar konseli bias mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

²⁵Ibid., 104.

Adapun tujuan konseling dari Mr. Gibson, Mitchell dan Basile ada beberapa tujuan dari konseling perorangan, diantaranya:

1. Perkembangan memiliki sebuah tujuan yakni konseli diberikan hak berupa bantuan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dan mengantisipasi hal-hal negative yang mungkin akan terjadi pada proses seperti perkembangan kehidupan social, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya.
2. Pencegahan memiliki tujuan yakni konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Perbaikan bertujuan guna membantu konseli menyusun rencana tindakan dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Penyelidikan bertujuan guna enguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengentasa keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Penguatan bertujuan untuk membantu konseli menyadari apa yang dilakukan, difikirkan dan lain lain.
6. Kognitif berfungsi sebagai penghasil fondasi dasar pemnelajaran dan keterampilan kognitif.
7. Fisiologis merupakan penghasil pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Psikologis bermaksud membantu dalam mengembangkan keterampilan social yang bai, blajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri yang positif.²⁶

Konseling Individu merupakan upaya untuk memberi bantuan pada remaja dalam situasi yang membutuhkan dorongan atau dukungan. Dengan demikian layanan konseling individu merupakan sarana dalam belajar, mengutarakan yang dirasakan serta meyakinkan diri

²⁶Jurusan Bimbingan dan Konseling, fakultas ilmu pendidikan, “Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semarang,” 2017.

untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja atau peserta didik²⁷

3. Teknik Layanan Konseling Individu

Proses konseling dapat terlaksana dikarenakan adanya hubungan konseling yang berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah membenahi peristiwa yang telah berlangsung dan member makna bagi kedua belah pihak yaitu, konselor dan konseli.

Setiap tahapan dalam proses konseling individu, konselor membutuhkan keterampilan khusus guna memberikan yang terbaik untuk konseli. Namun keterampilan itu bukanlah menjadi hal yang utama jika hubungan konselor dan konseli belum dalam kondisi yang baik dalam artian keduanya memiliki rasa nyaman satu sama lain. Ada beberapa tahapan dalam menjalankan konseling, proses konseling individu terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

A. Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian atau masalah konseli. Tahap ini disebut juga Tahap Definisi Masalah, karena tujuannya adalah supaya pembimbing bersama klien mampu mendefinisikan masalah klien yang ditangkap atau dipilih dari isu-isu atau pesan-pesan klien dalam dialog konseling tersebut. Adapun teknik-teknik konseling yang harus ada pada tahap awal konseling adalah sebagai berikut :

1. Attending.
2. Empati primer dan advance.
3. Reflesi perasaan.

²⁷Afiatin dan Martaniah, "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok," 68.

4. Eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, dan eksplorasi ide.
5. Menangkap ide-ide.
6. Bertanya terbuka.
7. Mendefinisikan masalah bersama klien.
8. Dorongan minimal (*minimal encouragement*).
9. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli.²⁸

B. Tahap Pertengahan Konseling

Tahap ini disebut juga tahap kerja, yang bertujuan untuk mengelola/mengerjakan masalah klien (bersama klien) yang telah didefinisikan bersama di tahap awal. Pada tahap ini teknik-teknik konseling yang dibutuhkan adalah:

1. Memimpin (*leading*).
2. Memfokuskan (*focusing*).
3. Konfrontasi (*confrontation*).
4. Mendorong (*supporting*).
5. Menginformasikan (*informing*), hanya jika diminta klien atau peserta didik.
6. Member nasihat (*advising*), hanya jika diminta klien.
7. Menyimpulkan sementara (*summarizing*).
8. Bertanya terbuka (*open question*).

Teknik-teknik empati, attending, refleksi ditahap awal tetap digunakan.²⁹

C. Tahap Akhir Konseling

Tahap ini disebut juga tahap tindakan (*action*), tahap ini bertujuan agar klien mampu menciptakan tindakan-tindakan positif seperti perubahan perilaku dan emosi, serta perencanaan hidup masa depan yang positif etelah dapat mengatasi masalahnya. Klien akan mandiri, kreatif dan produktif.

²⁸Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*, 239.

²⁹Ibid.

Teknik-teknik konseling yang ada dan perlu pada tahap ini sebagian mencakup yang ada ditahap awal dan pertengahan. Secara spesifik adalah sebagai berikut:

1. Menyimpulkan.
2. Memimpin.
3. Merencanakan.
4. Mengevaluasi.

Disamping itu teknik-teknik ditahap awal dan pertengahan tetap bisa digunakan.³⁰ Selain tahapan diatas ada juga tahapan lainyang digunakan dalam konseling individu yaitu sebagai berikut:

A. Tahap Awal

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu sangat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan konselor dan keterbukaan konseli, maksudnya konseli dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni konselor dapat dipercaya. Lalu konseli dapat dilibatkan secara terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

1. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan

³⁰Ibid., 240.

konseli akan dapat menjelaskan masalah yang dialami konseli. Pada dasarnya konseli hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Oleh karena itu sangat penting peran konselor dalam membantu mengetahui dan memperjelas masalah yang dialami konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi yang dimilikinya, maka tugas seorang konselor untuk membantu konseli mengembangkan potensi serta mendefinisikan masalah bersama.

2. Membuat penafsiran dan penajajaran

Konselor berusaha menafsirkan kemungkinan dan mengembangkan isu atau masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan potensi konseli.

3. Menegosiasikan kontrak

Kontrak atau perjanjian selama konseling antara konselor dengan konseli, yaitu sebagai berikut: (a) Kontrak waktu, berapa lama waktu yang dibutuhkan dalam konseling. (b) Kontrak tugas, yaitu pembagian tugas konselor dan konseli. (c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, dimana kontrak kerjasama antara konselor dan konseli untuk menyelesaikan proses konseling bersama.

4. Tahapan Pelaksanaan Konseling

Kegiatan selanjutnya memfokuskan pada masalah yang dialami konseli, yaitu : (1) mengeksplor masalah konseli. (2) menentukan bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah diketahui tentang masalah konseli.

5. Tahap Tindakan Akhir

Pada tahap tindakan akhir atau tahap penutup dari sesi konseling diharapkan

mendapat report ; Menurunya kecemasan yang dirasakan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.

- a. Adanya perubahan perilaku kearah positif, sehat, dinamis.
- b. Adanya rencana hidup masa yang akan datang.
- c. Terjadinya perubahan sikap positif yaitu konseli mulai dapat mengenal diri dan menguangi sikap yang menyalahkan lingkungan sekitar, seperti orangtua, keluarga, teman, guru, keadaan sekitar dan tidak menguntungkan diri dan orang lain dengan artian konseli mampu berfikir realistic dan percaya diri untuk melakukan kegiatan.

Terdapat tujuan-tujuan ditahap akhir dalam konseling ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang ingin dicapai. Konseli dapat memberikan keputusan jika sejak awal sudah menciptakan berbagai alternative dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu memilih tindakan alternative mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan diluar diri. saat ini konseli sudah berpikir dan tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang diinginkan.
- b. Terjadinya pembelajaran pada konseli. Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk menambah perilakunya diluar proses konseling. Artinya konsel mengambil makna dari

hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan pada dirinya.

- c. Melaksanakan perubahan perilaku yang ingin dicapai. Pada akhir proses konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang meminta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- d. Mengakhiri hubungan konseling. Dalam mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli, sebelum disudahi ada beberapa tugas konseli yaitu membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, mengevaluasi jalannya proses konseling, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

4. Indikator Keberhasilan Konseling

- a. Menurunnya tingkat kecemasan pada konseli
- b. Konseli mendapatkan rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna
- c. Adanya perjanjian kontrak pelaksanaan konseling sehingga pada pertemuan berikutnya konseli sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

5. Asas-asas Konseling Individu

Asas-asas yang digunakan dalam konseling Individu menurut Prayitno terdapat asas-asas yang digunakan dalam layanan konseling individu, yaitu sebagai berikut :

- a. Asas kerahasiaan
- b. Asas kesuruteraan
- c. Asas keterbukaan
- d. Asas kekinian
- e. Asas kenormatifan³¹

³¹Esti Wulandari dan Herman Nirwana, "Effect of being active in participating in group guidance services on the independence of students," *Education and Society* 1, no. 1 (2020): 4.

B. Teknik Assertive Training

1. Pengertian Teknik Assertive Training

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan tingkah laku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku baru menjadi lebih baik.

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

Sofyan S. Willis menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

Assertiveness training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal yaitu tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejangkelanya, 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 dan mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikiranya.³²

³²Defriyanto, Siti Masitoh, “Pengaruh Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016,” t.t., 5.

Menurut Hartono *assertive training* merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran *behavioristik*. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri.³³

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan suatu bentuk strategi bantuan ilmu konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu mempertahankan dan mengungkapkan isi hati atau perasaan individu dengan kepercayaan diri dan ketegasan diri. Dengan teknik *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik serta ketegasan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan apa yang dirasakan.

2. Perilaku *Assertive*

Perilaku *assertive* merupakan suatu bentuk dari tingkah laku manusia dalam berinteraksi dengan manusia lain yang baik, dengan memiliki perilaku yang *assertive* individu dapat memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain.

Perilaku asertif menurut Albeti dan Emmons, “merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affairmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, serta perilaku yang memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”³⁴

Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: (1) dapat mengekspresikan diri secara penuh; (2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain; (3) langsung dan tegas;

³³Hartono dkk, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013), 129.

³⁴Mochammad Nursalim, *Strategi dan Inverensi Konseling* (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), 141.

(4) jujur; (5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan; (6) *verbal*, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan); (7) *nonverbal*, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan); (8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal; (9) dapat diterima secara sosial; dan (10) dipeajari, bukan bakat yang diturunkan.³⁵

Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku *assertive*, peserta didik dapat dengan baik mengutarakan apa yang dirasakannya terhadap orang lain dengan terbuka dan jelas tanpa menyakiti hati dan perasaan orang yang sedang berkomunikasi dengan peserta didik.

Zastrow mengemukakan dengan jelas perbedaan bentuk dan ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif, dan asertif, yaitu sebagai berikut :

- a. Dalam perilaku pasif atau tidak asertif, individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, meihat kearah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaanya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;
- b. Dalam perilaku agresif individu memberikan respon sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernafsu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri;
- c. Dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, bicara, berbicara pada isi, mengekspresikan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyekiti diri sendiri maupun orang lain”.³⁶

³⁵Ibid., 138.

³⁶Ibid., 139–40.

Berdasarkan pendapat tersebut sangat jelas terlihat perbedaan ketiga perilaku tersebut, pasif, agresif dan asertif. Perilaku pasif cenderung mementingkan orang lain tanpa memikirkan keadaan dirinya sendiri, perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain, sedangkan perilaku asertif dapat diekspresikan dengan terbuka tanpa menyakiti diri sendiri dan orang lain.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat *Asertivitas Individu*

Tingkat *asertivitas* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor tersebut ialah :

- a. mengetahui pikiran dan perasaan diri sendiri;
- b. berfikir secara realistik;
- c. berbicara tentang diri sendiri;
- d. berkomunikasi dengan yang diinginkan;
- e. bersikap positif terhadap orang lain;
- f. bebas membela diri;
- g. mampu berdikari;
- h. menggunakan jumlah kekuatan yang tepat;
- i. mengetahui batasan diri sendiri dan orang lain.³⁷

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *asertivitas* individu mengarah pada pengetahuan akan diri sendiri, berfikir secara realistik tentang dirinya sendiri dan mampu mengkomunikasikan perasaan serta dapat bersikap positif pada dirinya dan orang lain.

4. Prinsip *Assertive Training*

Dalam menggunakan teknik *assertive raining* banyak hal yang harus diperhatikan diantaranya yaitu prinsip-prinsip yang ada didalam teknik *assertive training* supaya prosedur dan strategi pelaksanaannya dapat berjalan secara efektif. Prinsip yang harus diperhatikan dalam *assertive training* yaitu keterampilan yang dilatih dan teknik yang digunakan

³⁷Defriyanto, Siti Masitoh, "Pengaruh Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016," 83–84.

1. Keterampilan yang dilatih yaitu :
 - a. Melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif.
 - b. Membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain.
 - c. Meningkatkan perilaku asertif melalui praktek langsung.
 - d. Melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain.
 - e. Mengekspresikan sesuatu dengan baik.
 - f. Menyampaikan perasaan dan pikiran.
 - g. Mengekspresika kemarahan.
 - h. Mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai.
 - i. Menyampaikan kebutuhan dan keinginan.
2. Teknik komunikasi yaitu :
 - a. Menggunakan bahasa yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks.
 - b. Menggunakan pernyataan “saya” pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyaahkan orang lain seperti “saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”.
 - c. Penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak. Mengekspresikan, pikiran, perasaan, dan opini yang kita miliki.
 - d. Berkata langsung dan meminta.³⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa didalam prinsip *assertive training* ada dua hal yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dan teknik yang digunakan, yaitu pada ada keterampilan yang dilatih guna membantu individu dalam mengekspresikan maupun menyampaikan apa yang dipikirkan ataupun yang dirasakan dan pada teknik komunikasi yaitu bagaimana cara

³⁸ Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Rafikka Aditama, 2005), 220.

mengkomunikasikan atau menjelaskan keadaan yang sesungguhnya berdasarkan fakta yang sesuai serta meningkatkan perilaku asertif.

5. Dasar Teori *Assertive Training*

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

Menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain³⁹.

Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan bahwa *assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut: (1) latihan asertif menggunakan beberapa asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan kedalam pola perilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) latihan asertif menyatakan secara tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia.⁴⁰

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

6. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli menyatakan diri bahwa tindakan tepat atau benar, meningkatkan kemampuan individu untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri serta meningkatkan kehidupan

³⁹Mochammad Nursalim, *Strategi dan Inverensi Konseling*, 141–42.

⁴⁰Ibid., 142.

pribadi maupun sosial agar lebih efektif. *Assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal berikut:

1. Tidak dapat mengungkapkan kemarahannya atau kejangkelannya.
2. Mereka yang menunjukkan kesopannya yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
3. Mereka yang mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak”.
4. Mereka yang mengalami kesulitan untuk menyatakan cinta dan respon positif lainnya.
5. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁴¹

Berdasarkan pendapat tersebut teknik ini digunakan untuk melatih peserta didik yang tidak mampu mengekspresikan perasaannya dan kesulitan menyatakan tidak agar mampu berperilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain.⁴²

7. Langkah-langkah *Assertive Training*

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

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

⁴¹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2013), 108.

⁴²Eukkaristia, “Teknik Konseling Assertive Training,” diakses 18 Januari 2020, <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05teknik-teknik-konseling-secara-uum.html>.

1. Konselor menjelaskan tujuan penggunaan strategi *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri belajar siswa.
2. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
3. Konselor meminta konseli menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Konseli menceritakan permasalahan terkait percaya diri belajar yang dihadapinya, menceritakan faktor-faktor yang membuat peserta didik tidak percaya diri dalam belajar.
4. Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif, serta menentukan perubahan perilaku percaya diri belajar yang diharapkan.
5. Konseli meminta menetapkan permainan peran yang akan diautinya. Permainan peran ini dapat dengan cara dipraktikan atau dilakukan. Individu diminta untuk memainkan peran (memperhatikan/mengawasi) sesuai dengan indikator percaya diri.
6. Konselor memberi umpan balik terhadap setiap perilaku percaya diri belajar yang dimunculkan oleh konseli.
7. Pemberian model perilaku yang lebih baik.
8. Pemberian penguatan positif dan penghargaan. Apabila siswa sudah dapat meningkatkan percaya diri belajar maka konselor memberikan penghargaan (*reward*) dan penguatan positif yang memotivasi siswa dalam meningkatkan percaya diri belajarnya.
9. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
10. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
11. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikan perilaku percaya diri belajar dan memeriksa perilaku tersebut apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
12. Konselor menghentikan program bantuan.⁴³

Langkah-langkah dalam *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan peserta didik untuk

⁴³Mochammad Nursalim, *Strategi dan Inverensi Konseling*, 146.

menyampaikan pemikiran, perasaan dan kebutuhannya dengan percaya diri sehingga dapat memiliki hubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

C. Perilaku Percaya Diri Pada Peserta Didik

Dalam teori rasa percaya diri pada peserta didik ini akan dijelaskan mengenai pengertian percaya diri, karakteristik individu yang percaya diri, karakteristik individu yang tidak percaya diri, gejala tidak percaya diri pada peserta didik, faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan percaya diri, proses terbentuknya rasa percaya diri serta fungsi percaya diri.

Rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah keyakinan untuk mendapatkan rasa tentang diri sendiri, dan perilaku yang akan merefleksikannya tanpa disadari oleh individu tersebut.⁴⁴

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki percaya diri, banyak masalah yang akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.⁴⁵

Percaya diri adalah menganggap dirinya melakukan aktivitas.⁴⁶ Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan

⁴⁴ Wiranegara, *Kepercayaan Diri Secara Total* (Yogyakarta: Madani Press, 2010), 33.

⁴⁵ Arya Budiman, *Tampil Memukau dan Percaya Diri Menjadi Ahli Pidato dan Mc* (Yogyakarta: Araska, 2016), 10.

⁴⁶ Hartono, *Bimbingan Karier* (Jakarta: Kencana, 2016), 105.

harapan.⁴⁷ Agama Islam sangat mendorong umatnya untuk mempunyai rasa percaya diri yang tinggi karena kelebihan atas apa yang dimilikinya, sehingga seharusnya kita percaya dengan kemampuan yang dimiliki.⁴⁸

Percaya diri adalah keyakinan bahwa orang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Percaya diri juga merupakan keyakinan orang atas kemampuan untuk menghasilkan level-level pelaksanaan yang memengaruhi kejadian-kejadian yang memengaruhi kehidupan mereka. Percaya diri adalah keyakinan bahwa orang mempunyai kemampuan untuk memutuskan jalannya suatu indakan yang dituntut untuk mengurus situasi-situasi yang dihadapi.⁴⁹

Dengan percaya diri, kita sadar akan eksistensi diri, akan inti kepribadian kita yang tidak dapat diubah dan yang berlangsung selama hidup kita betapapun bervariasi lingkungannya, dan bagaimanapun berubahnya pendapat dan perasaan orang lain. Dalam inti inilah realitas dibalik kata “Aku”, dan dari realitas itulah didasarkan pendapat kita tentang indetitas kita. Jika kita tidak memiliki keyakinan pada kelangsungan diri kita, perasaan kita akan indetitas itu akan terancam dan kita menjadi tergantung pada orang lain yang persetujuannya menjadi dasar perasaan kita akan indetitas. Percaya diri itu penting dalam hubungannya dengan percaya pada orang lain. Hanya orang yang memiliki kepercayaan pada dirinyalah yang mampu untuk percaya pada orang lain. Hanya dialah yang dapat yakin bahwa dia akan tetap sama di masa yang akan datang sebagaimana dia hari ini. Dengan demikian,

⁴⁷Mohamad Mustari, *Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan*, 51.

⁴⁸Asrullah Syam, “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare),” . . . , t.t., 87–102.

⁴⁹Mohamad Mustari, *Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan*.

ia akan merasakan dan bertindak sebagaimana dia harapkan sekarang.⁵⁰

Percaya diri adalah sikap positif individu yang membantu dalam mengaktualisasikan dirinya di lingkungan ataupun di situasi yang sedang dihadapinya. Percaya diri merupakan hal yang sangat mendasar dimiliki guna membantu peserta didik dalam bersikap, bergaul atau bersosialisasi di lingkungan sekitar baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat.⁵¹

Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.⁵²

Seorang siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah pasti akan merasa bahwa dirinya masing sangat kurang bisa dalam melakukan sesuatu.

Angelis menyatakan percayaan diri merupakan suatu keyakinan bahwa tantangan hidup harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. percayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan tercapai.⁵³

Kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri yaitu dengan memahami diri sendiri. Peserta didik harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya, jangan sampia

⁵⁰Ibid., 52.

⁵¹Iswidharmanjaya, *Satu Hari Menjadi Percaya Diri* (Media Komputido, 2013), 13.

⁵²Ibid., 14.

⁵³Fitriyah, Dantes, dan Lestari, "Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence," 30.

rasa cemas dan pesimis selalu menghantui perasaan. Setiap peserta didik harus yakin bawasanya manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah SWT dimuka bumi ini.

Hal ini seperti yang sudah difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ۝

4. *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*⁵⁴

2. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri.

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

Menurut Syaifullah dalam Dewi, menyatakan “ciri-ciri pribadi seseorang yang memiliki sikap percaya diri diantaranya adalah :

- a. Tidak mudah mengalami rasa putus asa. Pribadi yang percaya diri akan selalu antusias dalam melakukan suatu tindakan memiliki tekad, tekun dan pantang menyerah;
- b. Bisa menghargai dan usahanya sendiri;
- c. Mengutamakan usaha sendiri tidak tergantung dengan orang lain;
- d. Berani menyampaikan pendapat. Berpendapat merupakan suatu hak yang dimiliki oleh setiap orang, tetapi tidak semua orang memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapat, rasa takut dan khawatir untuk berbicara merupakan salah satu ciri-ciri sikap tidak percaya diri dengan kemampuannya;
- e. Tanggung jawab dengan tugas-tugasnya. Pribadi yang percaya diri akan selalu memiliki tanggung jawab pada dirinya sendiri yaitu selalu mengerjakan apa yang menjadi tugas dalam menjalankan suatu tindakan. Dikerjakan dengan tekun dan rajin;
- f. Memiliki cita-cita untuk meraih prestasi; dan
- g. Selalu bersosialisasi dan berinteraksi antar sesama”.⁵⁵

⁵⁴Diponegoro, *Al-Quran dan Terjemahannya*, 67.

⁵⁵Dewi Warman, “Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar,” 10 Januari 2020, 10.

3. Karakteristik Individu Yang Tidak Percaya Diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mana demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
- b. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih mengurangi kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- f. Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena kelebihan diri sendiri)
- g. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena meniai dirinya tidak mampu
- h. Mempunyai *external locus on control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).⁵⁶

4. Gejala Tidak Percaya Diri Pada Peserta Didik

Dikalangan peserta didik, terutama mereka yang duduk di bangku sekolah SMP (Sekolah Menengah Pertama) terdapat berbagai macam perilaku yang merupakan gejala dari rasa tidak percaya diri. Macam-macam gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada pada peserta didik yaitu, takut menghadapi ulangan, minder, tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat, grogi saat tampil dikelas, timbul rasa malu yang berlebihan, tumbuhnya sikap pengecut, sering mencontek saat menghadapi tes, mudah cemas dalam menghadapi berbagai

⁵⁶ Sarwito Putra, "Ciri-Ciri Orang Percaya Diri," 30 Januari 2020, <http://wargasawitto.blogspot.co.id/2013/02/ciri-ciri-orang-percaya-diri.html>.

situasi, salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis, tawuran dan main keroyok.⁵⁷

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Percaya Diri

Para ahli memiliki keyakinan bahwa kepercayaan diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri yaitu :

1. Aspek psikologis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), self image (pandangan terhadap diri sendiri);
2. Aspek teknis yang meliputi keterampilan mengarahkan pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berpikir kreatif.⁵⁸

Faktor-faktor pembentukan rasa percaya diri terdiri dari aspek psikologis dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis sangat erat kaitanya dengan suasana hati atau *mood*, suasana hati merupakan suatu dorongan dari dalam individu untuk memproses pembentukan percaya diri. Sedangkan aspek teknis yang meliputi keterampilan dapat mengarahkan pikiran individu, jika dalam diri individu memiliki tingkat kemampuan diri yang tinggi maka dorongan dan pengendalian pembentukan rasa percaya diri akan kuat.

6. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Terbentuknya rasa percaya diri diawali dengan dibentuknya kepribadian yang baik dimasa perkembangannya. Jika pada masa perkembangan individu mendapat pemahaman diri yang positif maka reaksi yang dihasilkan akan menjadi positif sehingga rasa percaya diri akan terbentuk.

⁵⁷Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2015), 72–88.

⁵⁸Prayitno dan Erman Amti, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2009), 66–73.

Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
- b. Perkembangan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.⁵⁹

Dari proses tersebut jika terjadi suatu hambatan atau kekurangan dapat menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri.

7. Fungsi Percaya Diri

Kepercayaan diri diperlukan sebagai salah satu kunci kesuksesan, kepercayaan diri peserta didik terlihat dari proses kegiatan belajar mengajar dikelas dan prestasi yang dihasilkan. Rasa percaya diri yang rendah pada peserta didik akan menghambat perkembangan prestasi, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tidak cakap dalam hal bersosialisasi.

Begitu besar fungsi dan peran kepercayaan diri dalam kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, yang tertanam dengan kuat dalam diri seseorang. Rasa percaya diri juga sangat berhubungan dengan rasa keberanian. Hal itu terkait dengan tingkat yang elemental dan masing-masing merupakan komponen esensial dari kepemimpinan yang kuat. Rasa percaya diri akan menopang kita untuk mengatasi keraguan diri sendiri, kunci utama kesuksesan seseorang

⁵⁹Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 15–16.

adalah ada tidaknya rasa percaya diri. Berkembangnya rasa percaya diri yang positif adalah sangat penting untuk kebahagiaan dan kesuksesan.⁶⁰

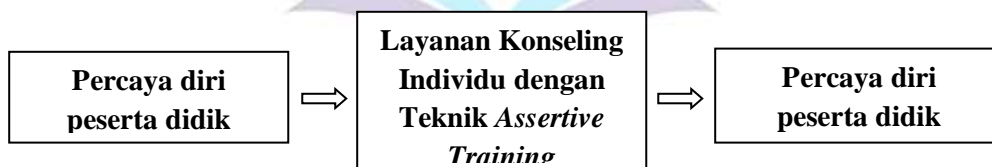
Oleh karena itu peranan percaya diri dalam pendidikan sangat dibutuhkan peserta didik karena peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri. Adapun gambaran akan merasa puas terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai.⁶¹

8. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel *independen* (bebas) dan variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling *behavioral* dengan teknik *assertive training* dengan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri siswa. Adapun kerangka fikir pada penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 1.1

Gambar kerangka pikir penelitian



⁶⁰Ivane's Gallery, "Peranan Percaya Diri dalam Belajar," 21 Januari 2020, Tersediadi:<http://vanneisblessing.blogspot.co.id/2012/02/peranan-percaya-diri-dalam-pemelajaran.html> (21).

⁶¹Iswidharmanjaya, *Satu Hari Menjadi Percaya Diri*, 53.

9. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: Eksperimentasi konseling individu dengan teknik *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMPN 1 Pekalongan.



DAFTAR RUJUKAN

- Afiatin, Tina, dan Sri Mulyani Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (3 Januari 1998). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.
- Arya Budiman. *Tampil Memukau dan Percaya Diri Menjadi Ahli Pidato dan Mc*. Yogyakarta: Araska, 2016.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Defriyanto, Siti Masitoh. "Pengaruh Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016," t.t., 18.
- Dewantari, Tri, dan Rita Eka Izzaty. "Assertive Training on Discipline of Learning in Junior High School," 2018, 6.
- Dewi Warman. "Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar," 10, 10 Januari 2020.
- Diponegoro. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung, t.t.
- Eukkaristia. "Teknik Konseling Assertive Training." Diakses 18 Januari 2020. <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05teknik-teknik-konseling-secara-uum.html>.
- Fiorentika, Kasa, Djoko Santoso, dan Irene Simon. "Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (3 September 2016): 104–11. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p104>.
- Fitri, Emria, Nilma Zola, dan Ifdil Ifdil. "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (3 Juli 2018): 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>.
- Fitriyah, Lailatul, Nyoman Dantes, dan Luh Putu Sri Lestari. "Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence."

- Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 1 (30 Juni 2017): 29.
<https://doi.org/10.23887/128312017>.
- Gerald Corey. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Rafikka Aditama, 2005.
- Hartono. *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Hartono dkk. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Hasibua, Meli Adriani Hotma, Edy Purwanto, dan Muhammad Japar. "Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Assertive Skill Training to Improve Assertive Behavior Students," 2018, 8.
- Iswidharmanjaya. *Satu Hari Menjadi Percaya Diri*. Media Komputido, 2013.
- Ivane's Gallery. "Peranan Percaya Diri dalam Belajar," 21 Januari 2020.
 Tersediadi:<http://vanneisblessing.blogspot.co.id/2012/02/peranan-percaya-diri-dalam-pemelajaran.html> (21.
- Juang Sunanto, Takeuchi, and Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba, 2005.
- Jurusan Bimbingan dan Konseling, fakultas ilmu pendidikan. "Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semarang," 2017.
- "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring (Online)," t.t.
kbbi.kemdikbud.go.id.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendra Guru dan Tenaga Pendidikan. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Pendidikan Menengah*, 2016.
- Mochammad Nursalim. *Strategi dan Inverensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013.
- Mohamad Mustari. *Nilai Karakter Refleksi Untuk Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- . *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang, 2009.

- Prof.Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Ramadhani, Tika Nurul, dan Flora Grace Putrianti. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir." *Jurnal Spirits* 4, no. 2 (25 April 2017): 22.
<https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>.
- Ririn Oktavita Hasan. "Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Hijaiyyah Melalui Papan Mengetik Pada Anak Tunagrahita Sedang Kelas VI SLB Karya Padang (Single Subject Reseach Di SLB Karya Padang Kelas VI/C1)," 4, 5 (2016): 115–25.
- Sarwito Putra. "Ciri-Ciri Orang Percaya Diri," 30 Januari 2020.
<http://wargasawitto.blogspot.co.id/2013/02/ciri-ciri-orang-percaya-diri.html>.
- Sofyan S. Willis. *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*. 9 ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sri Milfayetty. "Multidimensional Model in Counseling to Improve Students Self Confidence," 2018.
<https://doi.org/10.24036/00072za00001>.
- Syam, Asrullah. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)." . . . , t.t., 16.
- Theobald, Thomas John, dan Doreen Higgins Theobald. "TA as a Model for Assertiveness Training." *Transactional Analysis Bulletin* 8, no. 1 (Januari 1978): 22–26.
<https://doi.org/10.1177/036215377800800106>.
- Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2015.
- Wiranegara. *Kepercayaan Diri Secara Total*. Yogyakarta: Madani Press, 2010.
- Wulandari, Esti, dan Herman Nirwana. "Effect of being active in participating in group guidance services on the independence of students." *Education and Society* 1, no. 1 (2020): 4.