



PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA SMA DI JORONG TABING NAGARI SUNGAI KAMUYANG

SKRIPSI

*Ditulis sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh :
DEAH AIDA FUTRI
NIM. 15300800017

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
BATUSANGKAR
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deah Aida Putri
NIM : 15300800017
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA SMA JORONG TABING NAGARI SUNGAI KAMUYANG”** adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Januari 2021
Saya yang menyatakan



Deah Aida Putri
NIM. 15300800017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

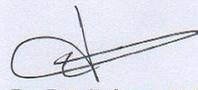
Pembimbing skripsi atas nama **Deah Aida Putri NIM: 15300800017** dengan judul **"Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang "** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Batusangkar, 25 Januari 2021
Pembimbing


Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd
NIP. 19750201 200501 1 007


Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd
Nip. 19750201 200501 1 007

Mengetahui
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Batusangkar**

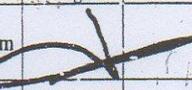


Dr. Adripen, M.Pd
NIP. 19650504 199303 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Deah Aida Putri, NIM: 15300800017, judul skripsi, "PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA DI JORONG TABING NAGARI SUNGAI KAMUYANG" telah diuji dalam Ujian *Munaqasah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Kejuruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 Februari 2021, dan dinyatakan telah lulus dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Strata Satu (S.1) jurusan Bimbingan dan Konseling.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd NIP. 19750201 200501 1 007	Ketua Sidang/Pembimbing		
2	Dr. Ardimen, M.Pd., Kons NIP. 19720505 200112 1 002	Penguji I	 28/2/2021	
3	Sisrazeni, S.Psi.I., M.Pd NIP. 19810501 201101 2 010	Penguji II		

Batusangkar, Februari 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Batusangkar



Dr. Adripen, M.Pd
NIP. 19650504 199303 1 003

ABSTRAK

DEAH AIDA FUTRI. NIM, 15300800017 Judul skripsi “**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA SMA DI JORONG TABING NAGARI SUNGAI KAMUYANG**”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah tentang rendahnya konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri Remaja.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *eksperimen*. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design, tipe one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah skala konsep diri. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah Remaja yang memiliki konsep diri yang sedang dan rendah sebanyak 10 Remaja yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, dan teknik analisis yang digunakan uji-t dan n-gain.

Dari hasil analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan : pertama terjadi perbedaan skor konsep diri setelah diberi konseling kelompok dengan nilai terjadinya peningkatan skor *pre-test* ke skor *post-test*, pada skor *pre-test* jumlah skor Remaja adalah 999 dengan rata-rata 99,9. Sedangkan skor pada skor *post-test* terjadi peningkatan skor menjadi 1216 dengan rata-rata 121,6, setelah diberikan *treatment* melalui konseling kelompok teknik *Assertive Training*. Artinya , hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan Konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai kamuyang.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Assertive Training*, Konsep Diri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERYATAAN KEASLIAN	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	10
G. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Landasan Teori	13
1. Konsep Diri.....	13
a. Pengertian Konsep Diri	13
b. Jenis-jenis Konsep Diri	16
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	19
d. Fungsi Konsep Diri	23
e. Konsep diri positif dan konsep diri negatif.....	23
2. Konseling Kelompok	26
a. Pengertian Konseling Kelompok	26
b. Tujuan Konseling Kelompok	27
c. Faktor-Faktor Mempengaruhi Konseling Kelompok.....	29
d. Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	30
e. Asas-asas dalam Konseling Kelompok.....	33

f. Tahap-tahap Konseling Kelompok	34
3. Assertive Training.....	36
a. Pengertian Assertive Training.....	36
b. Tujuan Assertive Training.....	38
c. Ciri-ciri individu yang assertive yaitu:.....	39
d. Manfaat <i>Assertive Training</i>	40
e. Prosedur Pelaksanaan Teknik <i>Assertive Training</i>	41
f. Langkah Assertive Training.....	43
g. Teknik Assertive Training dalam Konseling Kelompok	44
B. Keterkaitan Bimbingan Kelompok Teknik Assertive training dengan Konsep Diri	45
C. Kajian Penelitian yang Relevan.....	46
D. Kerangka Berfikir	48
E. Hipotesis	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Teknik Pengumpulan data	54
E. Pengembangan Instrumen.....	56
F. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	67
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	67
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> Konsep Diri.....	67
2. Rencana Pelaksanaan Konseling	73
3. Pelaksanaan Treatment Dengan Teknik Assertive Training.....	77
4. Deskripsi Hasil Data <i>Post-test</i>	90
5. Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dengan <i>Pos-test</i>	95
B. Pengujian Persyaratan Analisis	102
1. Data berdistribusi normal.....	102
2. Data Harus Homogen.....	103

3. Uji Statistik	103
4. Uji Peningkatan N-Gain.....	111
C. Pembahasan	113
BAB V PENUTUP.....	118
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Remaja SMA di Jorong Tabing Sebagai Populasi Penelitian.....	52
Tabel 3. 2 Data Pretest Remaja yang Menjadi Sampel Penelitian.....	53
Tabel 3. 3 Skor Jawaban Skala Likert.....	55
Tabel 3. 4 Rentang Skor Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.....	55
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri Remaja	61
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Isi Skala Konsep Diri Remaja.....	62
Tabel 3. 7 Reliabilitas	65
Tabel 3. 8 Reabilitas Tes dan Klasifikasi.....	65
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pre-test</i> Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang N=20	67
Tabel 4. 2 Frekuensi Konsep Diri Remaja SMA Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang (<i>Hasil Pre-test</i>).....	68
Tabel 4. 3 Hasil Data <i>Pre-test</i> Konsep Diri Kelompok Eksperimen	69
Tabel 4. 4 Data <i>Pre-test</i> Konsep Diri Remaja Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri.....	70
Tabel 4. 5 Interval Konsep Diri Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri N=10 ..	70
Tabel 4. 6 Data <i>Pre-test</i> Tentang Konsep Diri Remaja Pada Aspek Harapan Tentang Diri.....	71
Tabel 4. 7 Interval Konsep Diri Aspek Harapan tentang diri N=10	72
Tabel 4. 8 Interval Konsep Diri Aspek Penilaian Tentang Diri N=10.....	73
Tabel 4. 9 Hasil Pengolahan Data Instrumen.....	74
Tabel 4. 10 Data Sampel Poin Pretest Konsep Diri Remaja yang Rendah	74
Tabel 4. 11 Rencana <i>Treatment</i>	76
Tabel 4. 12 Hasil <i>Post-test</i> Konsep diri Remaja Kelompok Eksperimen N = 10	90
Tabel 4. 13 Interval Konsep diri Remaja SMA di jorong tabing nagari sungai kamuyang N=10	91
Tabel 4. 14 Skor <i>Post-test</i> Tentang Konsep diri Remaja Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri N=10.....	91

Tabel 4. 15 Interval Konsep Diri Remaja di SMA Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri.....	92
Tabel 4. 16 Skor <i>Post-test</i> Tentang Konsep diri Remaja Pada Aspek Harapan Tentang Diri N=10.....	92
Tabel 4. 17 Interval Skor <i>Post-test</i> Konsep Diri Remaja di SMA Jorong Tabing Pada Aspek Harapan Tentang Diri N=10	93
Tabel 4. 18 Skor <i>Post-test</i> Tentang Tentang Konsep diri Remaja Pada Aspek Penilaian Tentang Diri N=10.....	94
Tabel 4. 19 Interval Skor <i>Post-test</i> Tentang Konsep Diri Remaja di SMA Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Penilaian Tentang Diri N=10	94
Tabel 4. 20 Perbandingan Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	95
Tabel 4. 21 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri	97
Tabel 4. 22 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Harapan Tentang Diri.....	98
Tabel 4. 23 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Penilaian Tentang Diri.....	99
Tabel 4. 24 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Konsep Diri Remaja Per Aspek	100
Tabel 4. 25 Uji Normalitas.....	102
Tabel 4. 26 Homogenitas	103
Tabel 4. 27 Perhitungan Data <i>Pre-test-Post-test</i> dengan Statistik Uji-t.....	104
Tabel 4. 28 Perhitungan Data <i>Pre-test-Post-test</i> dengan Statistik Uji t Aspek Pengetahuan Tentang Diri	106
Tabel 4. 29 Perhitungan Data <i>Pre-test-Post-test</i> dengan Statistik Uji t Aspek Harapan Tentang Diri	107

Tabel 4. 30 Perhitungan Data <i>Pre-test-Post-test</i> dengan Statistik Uji t Aspek Penilaian Tentang Diri.....	109
Tabel 4. 31 Analisis Data dengan N-Gain Konsep Diri Remaja (Keseluruhan)	111
Tabel 4. 32 Kriteria Indeks Gain.....	112
Tabel 4. 33 Tabel Kerja Uji N-Gain Kelompok Eksperimen Secara Keseluruhan	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Perbandingan <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Trainning</i> untuk meningkatkan Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang (Keseluruhan).....	96
Gambar 4. 2 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri	97
Gambar 4. 3 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Harapan Tentang Diri	99
Gambar 4. 4 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Penilaian Tentang Diri	100
Gambar 4. 5 Perbandingan Skor <i>Pre-test-Post-test</i> Konsep Diri Remaja Per Aspek	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak hingga dewasa yang berlangsung pada usia 12-21 tahun yang ditandai dengan ciri perubahan fisik dan masa pencarian identitas. Masa pubertas dianggap sebagai periode tumpang tindih. Hanya sedikit para pubertas yang mampu melewati periode pubertas dengan mengembangkan konsep diri yang menyenangkan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah konsep diri yang tidak realistis, perilaku yang canggung sehingga membuat kecewa, sikap konsep diri yang negatif, perilaku anti sosial, menarik diri, sedikit bicara, agresif, dan tindak balas dendam.

Menurut Hurlock (dalam Nugroho dan Hartati 2017:3), remaja lebih sering berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, sehingga teman-teman sebaya mempunyai pengaruh besar pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku remaja. Santrock (dalam Agustinus Yogy Dwicahyo Nugroho dan Sri Hartati 2017:3) menjelaskan bahwa Remaja SMA merupakan remaja memasuki dunia baru dan berbeda dengan pengalaman di SMP. Remaja banyak mengalami perubahan yaitu perubahan kelompok teman sebaya yang homogen menjadi kelompok yang heterogen dan meningkatnya fokus pada prestasi, unjuk kerja serta pengukurannya. Banyaknya perubahan yang terjadi menimbulkan masalah bagi Remaja SMA.

Menurut Yusuf, (2006:122) konsep diri merupakan “Persepsi (pandangan), penilaian, dan perasaan seseorang terhadap dirinya, baik menyangkut aspek fisik, psikis maupun sosial”. Sedangkan menurut Yulifah(dalam Maharani dan Ningsih 2015:9) “Konsep diri adalah pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, mengenai siapa dia, apa peranannya dalam lingkungan dan apa yang ia inginkan. Menurut Stuart dan Laraia, konsep diri adalah semua nilai, ide, perasaan, perilaku, dan keyakinan

yang kuat tentang diri sendiri yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa konsep diri berarti pandangan, penilaian, dan perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri yang berkaitan dengan aspek fisik, psikis maupun sosial yang dimilikinya.

Menurut Sutoyo (dalam Maharani dan Ningsih 2015:10) ciri-ciri konsep diri yang tinggi yaitu: 1) dapat menerima dirinya apa adanya dengan segala kekuatan dan kelemahannya; 2) ia tidak merasa terancam atau cemas menerima informasi baru tentang dirinya; 3) ia yakin dengan nilai dan prinsip yang ada pada dirinya; 4) mampu bertindak berdasarkan penilaian tanpa merasa bersalah; 5) ia mampu dan menyelesaikan masalah; 6) merasa aman dengan orang lain; 7) tidak peka terhadap kritikan; 8) ia merasa setara dengan orang lain.

Menurut William D. Brooks (dalam Maharani dan Ningsih 2015:10) menjelaskan bahwa ada beberapa ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri yang rendah, yaitu: 1) Peka terhadap kritik; 2) mudah marah; 3) responsif terhadap pujian; 4) mengeluh, mencela atau merendahkan orang lain; 5) bersikap hiperkritis; 6) cenderung merasa tidak disenangi orang lain; 7) merasa tidak diperhatikan; 8) bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dan merasa tidak berdaya.

Dari pendapat di atas dapat di pahami bahwa ada 2 bentuk konsep diri yaitunya konsep diri yang tinggi yang ditandai dengan mampu menerima diri sendiri apa adanya, tidak merasa terancam tentang dengan informasi yang diterimanya, mempunyai prinsip yang kuat, mampu bertindak secara objektif, mampu menyelesaikan masalah, merasa aman dengan orang lain, mampu menerima kritikan, merasa sesama dengan orang lain. Sedangkan konsep diri yang rendah yaitunya tidak mampu menerima kritikan orang lain, mengharapkan pujian, suka mengeluh, mencela, dan merendahkan orang lain. Suka mengkritik orang lain, bersikap pesimis terhadap kompetisi serta tidak mampu bersaing dengan orang lain.

Semua manusia mempunyai konsep diri tak terkecuali dengan Remaja. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku seseorang. Bagaimana cara seseorang memandang dirinya akan tercermin dari keseluruhan perilakunya. Perilaku individu akan selaras dengan cara individu memandang dirinya. Pengenalan konsep diri dapat menjadikan Remaja bisa menilai kemampuan diri sendiri dan dapat mengembangkan konsep dirinya. Perkembangan konsep diri yang tumbuh pada aspek kognitif dan afektif menjadikan individu dapat mengevaluasi dirinya secara realistis dan positif. Evaluasi ini berkembang berdasarkan pengalaman pribadi di mana diri sendiri sebagai obyek persepsi maupun pengalaman-pengalaman yang diperoleh sebagai hasil belajar dan penilaian terhadap lingkungan, termasuk penilaian orang lain terhadap dirinya. Dengan tahap itu, individu atau Remaja akan mencapai gambaran diri yang utuh.

Menurut Hurlock (dalam Nugroho dan Hartati 2017:3) terdapat dua aspek konsep diri, yaitu :

1. Fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan gengsi yang diciptakan tubuhnya dihadapan individu lain.
2. Psikologis meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa terdapat dua aspek yaitu aspek fisik yang dipahami oleh individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, gengsi tubuh dihadapan orang lain. Sedangkan aspek psikologis meliputi penilaian individu terhadap keadaan dirinya, seperti percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Desmita, 2012:166-168) konsep diri terdiri dari tiga dimensi, yaitu:

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang diri sendiri atau penjelasan dari “siapa saya” yang akan member gambaran tentang diri saya. Gambaran diri tersebut pada gilirannya akan membentuk citra diri. Dimensi pengetahuan dari konsep

dirimencakup segala sesuatu yang kita pikirkan tentang diri kita sebagai pribadi.

2. Harapan

Pada saat tertentu, seseorang mempunyai suatu pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu pandangan lain yaitu tentang kemungkinan dirinya menjadi apa dimasa depan. Singkatnya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal.

3. Penilaian

Di dalam penilaian, individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada tiga dimensi konsep diri, yaitu pengetahuan, harapan dan penilaian. *Pertama*, pengetahuan merupakan wawasan individu tentang dirinya sendiri, misalnya, seseorang akan menganggap dirinya sebagai orang yang sempurna karena telah dikaruniai fisik yang lengkap. *Kedua*, harapan ialah pandangan dan keinginan individu tentang dirinya, individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya dimasa yang akan datang. Individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal. *Ketiga*, penilaian merupakan bagaimana individu menilai tentang dirinya sendiri.

Rakhmat (2005: 105) membagi konsep diri yang dimiliki seseorang atas dua macam yaitu konsep diripositif dan konsep dirinegatif. Untuk lebih jelasnya masing-masing konsep diri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konsep diri Remaja positif

Orang yang memiliki konsep diripositif ditandai dengan lima hal, yaitu:

- a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
- b. Ia merasa setara dengan orang lain
- c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- e. Ia memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya

2. Konsep diri negatif

Ada beberapa tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

- a. Ia peka terhadap kritik, orang lain sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam.
- b. Responsif terhadap pujian, walaupun ia berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasismenya pada waktu menerima pujian
- c. *Hiperkritis*, ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apa pun dan siapa pun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
- d. Cenderung tidak merasa disenangi orang lain. ia merasa tidak diperhatikan karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan
- e. Bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap kedalam keenganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia memegang tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Dapat dipahami bahwa konsep diri yang dimiliki oleh seseorang itu ada yang positif dan juga negatif, seseorang yang memiliki konsep diri yang positif ketika menghadapi suatu masalah ia memiliki keyakinan dan kemampuan untuk mengatasi masalahnya, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, mampu memperbaiki dirinya, sedangkan seseorang yang memiliki konsep diri yang negatif yaitu peka terhadap kritik, responsive terhadap pujian, suka mengeluh, cenderung tidak merasa disenangi orang lain, dan bersikap pesimis. Berdasarkan pendapat dari penjelasan di atas bahwasanya kenyataan di lapangan sering terjadi konsep diri negatif lebih dominan digunakan oleh Remaja, sehingga masih banyak Remaja yang bertingkah laku kurang baik dan kurang benar serta tidak dapat mengendalikan dorongan dirinya yang selalu berubah-ubah. Oleh sebab itu untuk menyikapi hal tersebut diperlukan berbagai upaya yang dilakukan oleh Guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam menyikapi hal tersebut dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Menurut Mashudi (dalam Nugroho dan Hartati 2017:3) mendefinisikan konseling kelompok merupakan layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika dalam kelompok. Vitalis (dalam Nasrina 2015 : 11) menjelaskan tujuan konseling kelompok yaitu melatih Remaja agar berani bicara dihadapan orang banyak, mengembangkan bakat dan minat, melatih Remaja untuk berani melakukan *sharing* dalam kelompok.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Ningsih (2015) yang menyatakan bahwa masih ditemukan beberapa peserta didik menunjukkan sikap acuh karena merasa bahwa dirinya tidak disenangi guru dan teman-temannya, mengeluh dengan kekurangan diri, bersikap pesimis, dan merasa terancam mudah marah yang menyebabkan perkelahian (emosional).

Menurut Maharani dan Ningsih (2015: 9) untuk mengatasi konsep diri negatif peserta didik yaitu:

upaya yang bisa dilakukan antara lain dengan menerapkan tehnik *counseling* kognitif, modeling, rasional emotif behavior therapy, Johari Windows, dan Hidden self. Selain dari beberapa tehnik di atas, tehnik *Assertive training* juga dapat menangani konsep diripeserta didik, Matheson mengemukakan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa *Assertive training* dapat meningkatkan perilaku asertif, agresif, dan fasif. Dalam laporan tersebut para ahli yang mendukung latihan asertif menyatakan bahwa dampak latihan asertif pada peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, dimana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan di dipertinggi.

Berdasarkan pendapat Maharani dan Ningsih mengatakan bahwa keterkaitan konseling kelompok dengan tehnik *Assertive training* dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri sehingga Remaja mampu mengurangi kecemasan serta dapat meningkatkan keyakinan diri Remaja. Layanan konseling kelompok yang akan diberikan pada Remaja yaitu dengan tehnik *Assertive training*. Penggunaan tehnik *Assertive training* bertujuan agar Remaja mampu bersikap tegas dalam menghadapi stimulus yang bersifat internal (dari dalam diri) maupun eksternal (dari lingkungan luar). *Assertive* adalah perilaku yang dipelajari atau dibiasakan. Perilaku *Assertive training*

adalah suatu perilaku Remaja yang merespon suatu stimulus dari lingkungannya dengan tegas dan menjaga hak dirinya tanpa melanggar hak orang lain. Pelaksanaan *Assertive training* memiliki beberapa tahap atau langkah-langkah yang akan dilakukan ketika pelaksanaan konseling. Tahap pelaksanaan *Assertive training*, yakni mengidentifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada Remaja. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan Remaja pada situasi tersebut. Konselor harus menentukan apakah Remaja sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan Remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *Assertive training* merupakan proses terapi perilaku yang di rancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan Remaja yang bermasalah konsep diri dengan berbagai teknik yang ada agar Remaja tersebut dapat memiliki perilaku *Assertive* yang diinginkan. Konseling kelompok teknik *Assertive Training* dianggap salah satu alternatif masalah yang tepat untuk mengatasi permasalahan terhadap konsep diri Remaja, sebagaimana yang telah diketahui bahwa konseling kelompok teknik *Assertive training* dirancang untuk membantu orang berdiri untuk dirinya sendiri dan memperkuat dirinya sendiri. Diharapkan Remaja dapat menolak dan menegaskan diri sehingga tidak mengalami permasalahan terhadap konsep diri dan dapat menjadi diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Maharani dan Ningsih (2015) tentang Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik didapatkan Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandar Lampung, dengan tujuan untuk menangani konsep diri negatif pada peserta didik. Konsep diri negatif akan berpengaruh terhadap pribadi peserta didik di sekolah maupun lingkungan. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrument berupa angket konsep diri, hasil penyebaran

instrument dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan konseling assertive training dalam menangani konsep diri negatif pada peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan. Berdasarkan hasil penelitian “layanan konseling kelompok dengan tehnik assertive training dalam menangani konsep diri negatif pada peserta didik kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandar Lampung” dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor konsep diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok assertive training adalah 84,75 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok assertive training menjadi 124,91 dengan selisih peningkatan 40,16. Dari hasil uji-t menggunakan program SPSS versi 20, bahwa t adalah 52,316, mean difference adalah 112,91667,95 % confidence interval of the difference, lower = 108,1662 dan upper = 117,6672. Kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel $dk = 11$, dengan ketentuan thitung lebih besar dari ttabel ($52,316 \geq 1,796$), artinya konsep diri peserta didik terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok assertive training. Dilihat dari ketentuan thitung $>$ ttabel, hasil perhitungan lebih besar thitung $>$ ttabel, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi konsep diri negatif dapat ditangani dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan tehnik assertive training pada peserta didik kelas IX SMPN 12 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016 diterima.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maharani dan Tika dalam penelitiannya dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian “layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam menangani konsep diri negatif pada peserta didik kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandar Lampung” dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor konsep diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok assertive training adalah 84,75 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok assertive training menjadi 124,91 dengan selisih peningkatan 40,16. dan Konseling kelompok dengan teknik assertive training sangat efektif untuk meningkatkan konsep diri negatif pada Remaja.

Menanggapi peraturan pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang terjadi sekarang, penelitian ini peneliti lakukan di Jorong karena masi dalam keadaan Pandemi COVID 19,dan melakukan penelitian dengan mematuhi protokol kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan di Jorong Tabing yaitu tanggal 15 Agustus 2020, dengan Remaja SMA yaitu Rendy mengatakan:

“Masih ada Remaja yang tidak memiliki Konsep diri dan Konsep diri rendah. Hal ini terlihat dari beberapa aspek yang diperlihatkan oleh Remaja yang melakukan konsultasi, dan Remaja mudah terpengaruh dengan pilihan teman- teman yang lain dalam memilih PTN setelah lulus SMA dan Remaja masih meragukan kemampuan diri sendiri.”

Berdasarkan informasi dari Remaja dapat diketahui masih banyak Remaja yang memiliki Konsep diri yang rendah. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINNING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA SMA DI JORONG TABING NAGARI SUNGAI KAMUYANG**

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah antara lain:

1. Kurangnya konsep diri dalam belajar Remaja dan faktor- faktor yang mempengaruhi konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing
2. Pengaruh Konseling Kelompok teknik *Assertive training* terhadap meningkatkan konsep diri Remaja SMA Jorong Tabing
3. Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik**

***Assertive Training* untuk Meningkatkan Konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang”**

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan Konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang”

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat yang diharapkan penulis dalam penulisan ilmiah ini adalah:
 - a. Secara Teoritis
 - 1) Dapat membantu penulis memperdalam materi yang telah diajarkan selama masa perkuliahan, serta menerapkan teori yang ada kedalam dunia nyata
 - 2) Sebagai pembinaan dan pengembangan ilmu bimbingan dan konseling
 - 3) Sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.
 - 4) Dapat di jadikan acuan bagi penulis lain apabila ingin melakukan penelitian sejenis
 - b. Manfaat Praktis
 - 1) Dari penelitian ilmiah ini diharapkan masyarakat mengetahui seberapa pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive*

Training untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.

2) Diproyeksikan untuk menghasilkan perubahan dan peningkatan interaksi Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.

2. Luaran Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini akan diterbitkan pada jurnal ilmiah

G. Definisi Operasional

Istilah-istilah dalam penelitian ini banyak sekali, terutama tentang judul penelitian. Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahaminya, maka berikut ini akan penulis jelaskan beberapa istilah yang memerlukan pemahaman lebih jauh di antaranya :

Konseling Kelompok yang dimaksud penulis adalah adakah pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan tekni *Assertive training* terhadap peningkatan konsep Remaja yang rendah. Sehingga konsep diri Remaja yang rendah menjadi tinggi. Jadi, hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.

Konseling Kelompok Menurut Winkel (dalam Prasetio 2017:13) 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.

Assertive Training Menurut Nursalim (dalam Dewi, 2018: 18) Assertive berasal dari kata asing “to assert” yang berarti menyatakan dengan tegas. Assertive 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 dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.

Konsep Diri Menurut Djaali (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) yang mengemukakan bahwa “konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain”. Disini konsep diri yang dimaksud adalah pandangan seseorang tentang keadaan dirinya sendiri pada saat ini.

Calhoun dan Acocella (dalam Ririn Mulyani, 2018: 19) menyebutkan tiga dimensi utama konsep diri, yaitu “Dimensi pengetahuan, dimensi harapan, dan dimensi penilaian”

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep Diri adalah cara pandang dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri sangat erat hubungannya dengan dimensi fisik, karakter individu, dan motivasi diri. Pandangan diri atau konsep diri ini mencakup berbagai kekuatan individual dan juga kelemahannya, bahkan termasuk kegagalannya. Konsep diri (*Konsep Diri*) adalah inti dari kepribadian dalam diri seseorang. Inti kepribadian individu punya peranan yang sangat penting dalam menentukan dan mengarahkan perkembangan kepribadian serta perilaku seseorang di tengah-tengah masyarakat.

Secara sederhana, pengertian konsep diri adalah pandangan, penilaian atau pandangan seseorang pada dirinya sendiri. Salah satu dari para ahli seperti Atwater membagi konsep diri menjadi tiga bentuk, antara lain : Body image, kesadaran seseorang melihat tubuh dan dirinya sendiri, Ideal self, harapan dan cita-cita seseorang tentang dirinya sendiri, Social self, bagaimana ia berpikir orang lain melihat dirinya. Konsep diri sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari sosial hingga lingkungan pekerjaan sekalipun. Seseorang memiliki konsep diri negatif bila memandang dirinya tidak berdaya, lemah, malang, gagal, tidak disukai, tidak kompeten dan sebagainya

Menurut Djaali (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) yang mengemukakan bahwa “konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain”. Disini konsep diri yang dimaksud adalah pandangan seseorang tentang keadaan dirinya sendiri pada saat ini. Sejalan dengan itu, Slameto

(dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) juga mengemukakan “konsep diri adalah persepsi keseluruhan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri ini merupakan suatu kepercayaan mengenai keadaan diri sendiri yang relatif sulit diubah”

Menurut William D. Brooks (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) bahwa “konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial dan fisik” Selanjutnya Jalaluddin Rahmat (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) juga mengungkapkan bahwa “dengan mengamati diri kita, sampailah kita pada gambaran dan penilaian diri kita, inilah yang disebut dengan konsep diri. Konsep diri bukan hanya sekedar mengamati tapi juga menilai diri kita sendiri.”

Menurut pendapat para ahli diatas konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri dan persepsi kita tentang diri yang bersifat psikologis, sosial dan fisik dan dengan mengamati diri kita kita bisa melihat gambaran dan penilaian diri kita.

Wasty Soemanto (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) menjelaskan bahwa “konsep diri adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri. Dengan kata lain, konsep diri yaitu bagaimana orang melihat dirinya sendiri.” Hal ini dipertegas oleh Thantawy. R (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) yang menyatakan bahwa “konsep diri adalah gambaran deskriptif dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, bagaimana ia mempersepsikan dirinya sendiri. Konsep diri seseorang itu dibentuk atas dasar hasil pengalamannya dan hasil interaksinya dengan orang lain.” Selanjutnya Epstein; Brim; Blyth and Traeger, (dalam Elida Prayitno 2002:119) yang menyimpulkan bahwa “konsep diri (Konsep Diri) sebagai pendapat atau perasaan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri baik yang menyangkut fisik (materi dan bentuk tubuh) maupun psikis (sosial, emosi, moral, dan kognitif) yang dimiliki seseorang.”

Dari pendapat para ahli tentang pengertian konsep diri yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah pandangan atau pendapat seseorang tentang dirinya sendiri meliputi segala hal yang dimilikinya baik menyangkut fisik (materi dan bentuk tubuh) maupun psikis (sosial, emosi, moral dan kognitif).

Menurut Stuart dan Laraia (dalam Maharani dan Ningsih 2015:9) konsep diri adalah “semua nilai, ide, perasaan, perilaku, dan keyakinan yang kuat tentang diri sendiri yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain”. William H. Fitts (dalam Maharani dan Ningsih 2015:9) menjelaskan konsep diri yaitu :

Seseorang merupakan aspek penting dalam diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang, dengan mengetahui konsep diri, peserta didik akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku yang dimiliki. (Sutoyo, 2012).

Rogers (dalam Novianti dan Yohanes 2015:117) mengenalkan dua konsep lagi untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak yaitu :

Incongruence dan congruence. Incongruence adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin, sedangkan congruence berarti situasi yang merupakan pengungkapan pengalaman diri dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral dan sejati. Menurutnya pribadi yang berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mengalami penghargaan positif tanpa syarat.

Menurut Susana (dalam Novianti dan Yohanes 2015:117).konsep diri yang sehat sebagai berikut yaitu :

Konsep diri yang sehat tidak sekedar positif tetapi merupakan gambaran tentang diri yang sesuai dengan kenyataan dirinya (real self). Apabila gambaran tentang dirinya, terutama diri yang dicita-citakan (ideal self) tidak sesuai dengan kenyataan dirinya, maka akan terjadi kesenjangan antara diri yang dicita-citakan dengan kenyataan dirinya. Kesenjangan ini akan menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam diri seseorang. Semakin besar

kesenjangan, semakin besar pula rasa tidak nyaman yang ditimbulkan.

b. Jenis-jenis Konsep Diri

Epstein, Brim, Blyth dan Traeger (dalam Elida Prayitno 2002:119) yang mengemukakan bahwa “konsep diri (Konsep Diri) sebagai pendapat atau perasaan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri baik yang menyangkut fisik (materi dan bentuk tubuh) maupun psikis (sosial, emosi, moral dan kognitif) yang dimiliki seseorang”.

1) Konsep diri yang menyangkut fisik

a) Konsep diri yang menyangkut materi

Menurut Elida Prayitno (2002:) konsep diri yang menyangkut materi adalah sebagai berikut :

Konsep diri yang menyangkut materi yaitu pendapat seseorang tentang segala sesuatu yang dimilikinya yang menyangkut harga benda. Individu memiliki deskripsi yang sangat konkret tentang diri mereka yang didasarkan pada informasi umum, identitas, penampilan dan pemilikan yang ada pada diri mereka.

Jadi menurut pendapat para ahli di atas konsep diri yang menyangkut materi adalah pendapat individu tentang harta benda atau kemampuan finansial yang dimilikinya, yang menjadi penilaian mereka atas dirinya sendiri.

b) Konsep diri yang menyangkut bentuk tubuh

Burns (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) yang mengungkapkan bahwa konsep diri yang menyangkut bentuk tubuh sebagai berikut :

Tinggi tubuh, beratnya, corak kulitnya, pandangan matanya, proporsiproporsi tubuhnya, kemampuan fisik, ketahanan fisik, penampilan fisik menjadi sedemikian berkaitan erat dengan sikap terhadap dirinya sendiri dan perasaan tentang kemampuan pribadi serta kemampuan untuk menerima keadaan orang lain.

Perasaan yang dimiliki seorang individu tentang bentuk tubuhnya adalah serupa dengan perasaan yang ia pegang

tentang dirinya secara umum. Burns menyimpulkan bahwa konsep diri yang tinggi berhubungan kuat dengan sikap penerimaan atas bentuk tubuh seseorang. Jadi konsep diri yang menyangkut tubuh adalah pendapat seseorang tentang bentuk tubuh yang dimilikinya.

2) Konsep diri yang menyangkut psikis

a) Konsep diri yang menyangkut sosial

Strang dalam Elida Prayitno (2002:) mengutarakan bahwa “konsep diri sosial adalah pendapat seseorang tentang bagaimana orang lain memandang dirinya tentang kemampuan sosialnya. Kesuksesan dalam pergaulan sosial ini dapat menambah kepercayaan diri individu dan akan mengembangkan konsep diri yang positif.” Seperti diungkapkan oleh Elida Prayitno (2002:) bahwa “individu yang memiliki konsep diri secara positif realistis, cenderung menampilkan tingkah laku sosial yang positif dalam arti menghormati, menghargai dan mengasihi orang lain.”

Jadi menurut pendapat para ahli di atas konsep diri yang menyangkut sosial adalah perasaan seseorang tentang kualitas hubungan sosialnya dengan orang lain.

b) Konsep diri yang menyangkut emosi

Burns (dalam Rahmi dan Yusri 2012:4) mengemukakan bahwa “perubahan emosional yang mempunyai konsekuensi terhadap perubahan filosofis juga dapat mempengaruhi konsep diri. Ekspresi emosi yang blak-blakan memberi kesan bahwa individu tidak mampu mengendalikan emosinya sendiri.”

Menurut Elida Prayitno (2002:) bahwa “emosi positif dialami oleh individu yang kebutuhannya terpenuhi seperti kebutuhan mendapatkan status atau harga diri, diakrabi, sukses, mandiri dan filsafat hidup.”

Jadi menurut pendapat para ahli diatas konsep diri yang menyangkut emosi adalah pendapat seseorang tentang emosi yang dimilikinya, meliputi emosi marah, takut, cemas, kecewa, cinta, gembira, sedih, berani, benci dan emosi lainnya.

c) Konsep diri yang menyangkut moral

Burns (dalam Rahmi dan Yusri2012:3) mengungkapkan bahwa “bagian moral dari konsep diri adalah sangat penting karena aspek moral ini merefleksikan penerimaan terhadap nilai-nilai dari masyarakat. Konsep diri moral berkembang karena kebutuhan untuk mendapatkan persetujuan dan menghindari penolakan dari masyarakat.”

Jadi konsep diri menurut para ahli diatas dapat disimpulkan yang menyangkut moral adalah pendapat individu mengenai moral yang dimilikinya dalam menjalankan kehidupan sebagai seorang anggota masyarakat.

d) Konsep diri yang menyangkut kognitif

Elida Prayitno (2002:120) menjelaskan bahwa “konsep diri yang menyangkut kognitif adalah pendapat seseorang tentang kecerdasan yang dimilikinya baik dalam memecahkan masalah maupun dalam prestasi akademik.” Selanjutnya, Slameto (dalam Rahmi dan Yusri2012:5) mengemukakan “gaya kognitif dapat dikonsepsikan sebagai sikap, pilihan atau strategi yang secara stabil menentukan cara seseorang yang khas dalam berfikir dan memecahkan masalah.”

Jadi konsep diri menurut para ahli diatas dapat disimpulkan yang menyangkut kognitif adalah pendapat seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya dalam memecahkan masalah dan dalam mencapai prestasi akademik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

M. Argyle (dalam Rahmi dan Yusri 2012:5) menyatakan bahwa “terdapat empat faktor yang sangat berkaitan yang berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri, yaitu reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan seseorang dan identifikasi terhadap orang lain. Reaksi yang ditampilkan orang lain berpengaruh pada konsep diri kita.”

Terbentuknya konsep diri seseorang berasal dari interaksinya dengan orang lain. Selain dari pembentukan, setiap individu akan memiliki tanggapan yang jelas dan juga pantas. Dimana cermin menilai ini bisa dijadikan introspeksi diri dan lainnya. yaitu :

1) Orang Sekitar Anda

Faktanya, tidak semua individu memberikan pengaruh apalagi pengaruh yang besar yang sama terhadap diri kita. Anda bisa bayangkan bagaimana anda bisa berubah jika setiap bertemu individu baru anda akan terpengaruh. Semua pasti ada batasannya. Adapun yang biasanya bisa memberikan pengaruh yaitu orang-orang yang paling dekat dengan kita ataupun mereka yang ada disekitar anda.

2) Keberhasilan

Konsep diri bisa didapatkan ketika seseorang mendapatkan keberhasilan atas apa yang telah dialaminya. Keberhasilan seringkali mempengaruhi konsep diri dan adaptasi pribadi seseorang. Selain itu, kehidupan sosialnya juga, dan ini berarti mempunyai pengaruh yang nyata terhadap konsep dirinya. Seringkali keberhasilan merupakan produk utama untuk mendapatkan kebanggaan. Biasanya ada perasaan bangga dan juga puas.

3) Kegagalan

Selain keberhasilan kegagalan juga bisa menjadi hal utama yang paling dibutuhkan oleh seseorang atau yang sudah

pasti hadir dalam konsep diri seseorang. Mengingat bahwa kegagalan seringkali membawa hikmah atau introspeksi dan pelajaran untuk banyak orang.

4) **Reaksi Orang Lain**

Ketika anda menjalankan kehidupan sehari-hari orang akan memandang individu sesuai dengan pola perilaku yang ditunjukkan mereka sendiri. Harry Stack Sullivan (Jalaludin Rakhmat, 1996: 101) telah menjelaskan dengan jelas bahwa jika anda ingin diterima, dihormati dan juga disenangi maka anda harus ikut menghormati, menerima dan juga membuat orang lain merasa diterima oleh kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan diri sendiri maka anda tidak bisa menyalahkan diri sendiri saja. Itulah konsep diri yang tepat dan benar.

5) **Keadaan Fisik**

Seringkali orang lain melihat penampilan luar diri seseorang. Maka keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi individu dalam menumbuhkan konsep dirinya seperti apa dan juga bagaimana ia memandang orang lain atau sebaliknya. Individu yang memiliki cacat tubuh sudah tentu akan memandang dirinya rendah, mengingat orang lain juga memandang dia seperti itu. Beberapa orang juga justru sengaja dan juga membiasakan diri dengan kelemahan, seperti munculnya perasaan malu, minder, tidak berharga dan perasaan ganjil karena melihat dirinya berbeda dengan orang lain. Padahal hal itu memang benar-benar membuat diri mereka tidak dihargai.

6) **Tuntutan Orang Tua**

Banyak anak yang bermasalah karena mendapatkan tekanan dari orang tua yang selalu menuntut anak untuk menjadi individu yang sangat diharapkan oleh mereka. Membebaskan

anak untuk menemukan passion nya meskipun tidak mudah, tetap harus bisa.

Tuntutan yang seringkali dirasakan anak terkadang menerima hambatan dan juga mendapatkan tuntutan yang menyebabkan anak tidak berkembang. Selain itu, sikap orang tua yang berlebihan untuk melindungi anaknya juga akan menyebabkan anak tidak dapat berkembang dan mengakibatkan anak menjadi kurang tingkat percaya dirinya dan memiliki konsep diri yang rendah.

7) **Mycrosystems**

Mycrosystems merupakan pengertian dari sebuah realita psikologis di kehidupan realita atau sebenarnya yang seringkal dilakukan oleh masyarakat setiap harinya. Mikrosistem terdiri dari lingkungan fisik tempat individu berada. Dimana tentu anda ketahui bahwa banyak konsep diri yang terbentuk dari lingkungan sosial di sekitar individu. Begitupun dengan interaksi antara kedua lingkungan di mana individu ikut berpartisipasi.

8) **Mesosystems**

Ada lagi yang disebut dengan mesosystems, dimana hubungan antara mikrosistem di mana individu yang sedang berkembang dan mengalami kenyataan hidup. Dengan adanya kekuatan dan lengkap jaringan di antara setting realita maka mesosistem akan semakin kuat dalam mempengaruhi perkembangan individu. Untuk itu mesosystems cukup berperan dalam pembentukan diri atau konsep diri mereka.

9) **Kondisi Keluarga**

Anak yang baik dapat ditandai dengan adanya integritas dan tanggung rasa yang tinggi serta sikap positif dari anggota keluarga. Karena mereka terbiasa dengan kebiasaan baik dan juga benar. Adanya kondisi semacam itu menyebabkan anak

memandang orang tua sebagai figur yang berhasil dan menganggap orang tua dapat dipercaya sebagai tokoh yang dapat mendukung dirinya dalam memecahkan seluruh persoalan hidupnya. Sehingga konsep diri lebih matang dan lebih baik.

10) **Ras, Kulit dan lainnya**

Konsep diri selanjutnya bisa dipengaruhi oleh Perbedaan mulai dari ras, kulit, lingkungan, keturunan dan lainnya, kelompok ras minoritas dan kelompok sosial ekonomi rendah cenderung mempunyai konsep diri yang rendah. Tentu hal ini berefek dari tekanan dan juga berbagai permasalahan ke arah mereka dibandingkan dengan kelompok ras mayoritas dan kelompok sosial ekonomi tinggi, selain itu untuk jenis kelamin terdapat perbedaan konsep diri antara perempuan dan laki-laki sehingga menyebabkan konsep diri berbeda dengan yang hidup dalam lingkungan yang baik

Djaali (dalam Rahmi dan Yusri 2012:5) yang mengungkapkan bahwa “ada empat faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri, yaitu kemampuan, perasaan mempunyai arti bagi orang lain, kebajikan dan kekuatan. Konsep diri seseorang mula-mula terbentuk dari perasaan dihargai atau tidak dihargai oleh orang lain.”

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan seseorang, identifikasi terhadap orang lain, perasaan berarti bagi orang lain, kemampuan, kekuatan, kebajikan, orang lain, kelompok rujukan, orang tua, teman sebaya, masyarakat, belajar, atau pengalaman dan perkembangan fisik.

Menurut Struat dan Sudden (dalam Novianti dan Yohanes 2015:119) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri yaitu teori perkembangan tentang konsep diri, significant other dan self-perception :

1. Teori perkembangan konsep diri ,Konsep diri belum ada waktu lahir, kemudian berkembang secara bertahap mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain. Kesadaran dirinya baru muncul pada tahun kedua kehidupannya.
2. Significant Other (orang-orang yang penting atau yang terdekat) Significant other yaitu suatu kondisi dimana individu belajar untuk memahami penilaian orang lain terhadap dirinya.
3. Self Perception (persepsi diri sendiri) Persepsi individu terhadap diri sendiri dan penilaian, serta persepsi individu terhadap pengalamannya akan situasi tertentu.

d. Fungsi Konsep Diri

Felker .D. (dalam Elida Prayitno 2002:124) mengemukakan ada tiga fungsi utama konsep diri yaitu :

Konsep diri sebagai pemeliharaan konsistensi internal, konsep diri sebagai interpretasi dari pengalaman dan konsep diri sebagai suatu kumpulan harapan-harapan. Konsep diri sebagai pemeliharaan konsistensi internal bertujuan untuk menolak pendapat yang tidak benar tentang dirinya.

Djaali (dalam Rahmi dan Yusri 2012:6) juga menyatakan bahwa konsep diri yaitu :

Konsep diri berkembang dari pengalaman seseorang tentang berbagai hal mengenai dirinya terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Individu akan memiliki konsep diri yang positif jika ia mempunyai pengalaman yang positif pula dalam hal itu. Selain itu, konsep diri juga berfungsi sebagai suatu kumpulan harapan-harapan.

Dari berbagai pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga fungsi utama dari konsep diri yaitu sebagai pemeliharaan konsistensi internal, sebagai interpretasi dari pengalaman dan yang terakhir sebagai suatu kumpulan harapan-harapan.

e. Konsep diri positif dan konsep diri negatif.

1) Konsep diri positif

Sebagaimana diungkapkan oleh James. F. Calhoun and Joan Ross Acocella (dalam Rahmi dan Yusri 2012:7) bahwa “dasar dari

konsep diri yang positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri.”

Menurut E. Koswara (dalam Rahmi dan Yusri 2012:7) bahwa “tingkah laku orang yang menerima dirinya adalah spontan, sederhana, tidak di buat-buat atau wajar dan tidak terikat. Orang dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik”.

Jalaluddin Rahmat (dalam Rahmi dan Yusri 2012:7) yang mengungkapkan bahwa orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal yaitu :

- a) Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
- b) Ia merasa setara dengan orang lain
- c) Ia menerima pujian tanpa rasa malu
- d) Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya di sukai masyarakat.
- e) Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Karena konsep diri positif, individu dapat menerima dirinya sendiri apa adanya. Dan dengan menerima dirinya sendiri, dia juga dapat menerima orang lain.

Selanjutnya Mc. Candels dalam Elida Prayitno (2002:125) mengemukakan bahwa konsep diri yang sehat (positif) adalah sebagai berikut :

- a) Konsep diri itu tepat dan sama dengan kenyataan yang ada pada diri individu itu sendiri.
- b) Konsep diri itu ditandai oleh kefleksibelan atau keluwesan individu dalam menjalankan perannya di masyarakat.
- c) Individu mampu mengatur dirinya sesuai dengan standar bertingkah laku yang telah menjadi miliknya sendiri, bukan diatur oleh keharusan dari orang lain.

Untuk memiliki konsep diri yang positif, individu perlu memiliki pemahaman yang tepat dan realitis tentang siapa dirinya sebenarnya.

Jadi dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan individu dapat memiliki konsep diri yang positif jika memiliki

pemahaman tentang dirinya, mampu menerima dirinya apa adanya dan juga dapat menerima orang lain dengan baik.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Novianti dan Yohanes 2015:118) Konsep diri yang positif “merupakan bentuk dari penerimaan diri. Orang dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali”

2) Konsep Diri Negatif

Menurut William .D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Rahmi dan Yusri 2012:8) ada empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu “peka pada kritik, responsif sekali terhadap pujian, cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan bersikap pesimis terhadap kompetisi.”

Calhoun and Acocella (dalam Rahmi dan Yusri 2012:8) mengungkapkan individu yang negatif sebagai berikut :

Individu yang berkonsep diri negatif memiliki pandangan yang benar-benar tidak teratur tentang dirinya sendiri, dan juga jika konsep diri itu terlalu stabil atau terlalu teratur, dengan kata lain kaku.” Menurut individu yang memiliki konsep diri negatif, informasi baru tentang diri hampir pasti menjadi penyebab kecemasan, rasa ancaman terhadap diri.

Jalaluddin Rahmat (dalam Rahmi dan Yusri 2012:8) menyatakan bahwa “bagi individu ini, koreksi seringkali dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Oleh karena itu, dia mengubah terus menerus konsep dirinya atau dia melindungi konsep dirinya yang kokoh dengan mengubah atau menolak informasi baru.”

Jadi dari beberapa penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang negatif peka pada kritik, responsif terhadap pujian, merasa tidak disenangi orang lain, pesimis terhadap kompetisi, memiliki pandangan yang tidak teratur tentang dirinya, memiliki konsep diri

yang kaku serta merasa cemas dan terancam bila mendengar informasi baru tentang dirinya.

Menurut William D. Brooks (dalam Maharani dan Ningsih 2015:10) menjelaskan bahwa ada beberapa ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif yaitu:

- a) Peka terhadap kritik
- b) Mudah marah
- c) Responsif terhadap pujian
- d) Mengeluh, mencela atau merendahkan orang lain
- e) Bersikap hiperkritis
- f) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
- g) Merasa tidak diperhatikan
- h) Bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dan merasa tidak berdaya.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Novianti dan Yohanes 2015:118) Ada dua jenis konsep diri negatif yaitu :

Pertama, pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, dia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dihargai dalam hidupnya. Kedua, konsep dirinya hampir merupakan lawan dari yang pertama.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok Remaja baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Menurut Winkel (dalam Imam Prasetio 2017:13) 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.

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

b. 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. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok, meliputi:

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

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

- 1) 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
- 2) 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
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur 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
- 4) 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
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
- 6) 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.

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 dari pada

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.

Berdasarkan pendapat di atas, yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam hubungan sosial peserta didik maka dengan konseling kelompok diharapkan akan timbul sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok maka dapat membantu peserta didik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada saat mengemukakan pendapat dan dalam diskusi kelompok, sehingga rasa percaya diri meningkat.

c. Faktor-Faktor Mempengaruhi Konseling Kelompok

Dalam setiap kegiatan pasti ada faktor-faktor yang mempengaruhi begitu juga dalam konseling kelompok juga ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Yolam (dalam kurnanto, 2013: 12) ada 10 terapeutik dalam terapi kelompok sebagai berikut:

- 1) Membangkitkan harapan
Membangkitkan dan memelihara harapan sangat penting dalam mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki.
- 2) Universalitas
Perasaan keunikan seorang klien sering dipertinggi oleh isolasi sosial; karena adanya kesulitan interpersonal, kesempatan untuk mendapatkan validasi yang jujur dan tulus dalam hubungan intim sering tidak didapatkan oleh klien.
- 3) Penyampaian informasi
Informasi dapat diperoleh dari pemimpin kelompok maupun dari anggota kelompok lain.
- 4) Altruism
Dalam kelompok klien dapat menerima melalui memberi, tidak hanya saling memberi dan menerima, maupun bertindak instrinsik untuk memberi.
- 5) Rekapitulasi koreksi kelompok keluarga primer

Klien memasuki kelompok dalam riwayat pengalamanyang sangat tidak memuaskan dengan kelompok primernya yaitu keluarga.

- 6) Pengembangan teknik sosialisasi
Merupakan faktor terapeutik yang beroperasi dalam semua terapi kelompok.
- 7) Perilaku imitatif
Dalam terapi kelompok yang dinamis dengan aturan-aturan dasar untuk mendorong umpan balik yang terbuka. Klien dapat memperoleh banyak informasi tentang perilaku sosial maladaptif.
- 8) Belajar interpersonal
Bekerja melalui transferensi, dan pengalaman emosional korektif, maupun proses-proses yang khas dalam kelompok.
- 9) Kohesivitas kelompok
Kohesivitas tidak terjadi begitu saja, (dapat dilakukan dengan keinginan untuk menerus menjalani hubungan interpersonal yang akrab).
- 10) Chatarsis
Dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui kataris anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya kedalam sadar sehingga tidak menimbulkan persepsi yang dapat berakibat fatal.

Berdasarkan pendapat diatas dapat kita pahami bahwa konseling kelompok dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: membangkitkan harapan, universalitas, penyampaian informasi, altruism, rekapitulasi koreksi kelompok keluarga primer, pengembangan teknik sosialisasi, perilaku imitatif, belajar interpersonal, kohesivitas kelompok, chatarsis.

d. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2017: 153-154) dalam layanan BKp dan KKp berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

1) Pemimpin kelompok

Pimpinan kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

Konselor haru memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan konseling kelompok.

a) Karakteristik pemimpin kelompok

- (1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan pencerahan, memberikan rasa nyaman , menggembarakan dan membahagiakan.
- (2) Memiliki WPKNP yang luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, mengangkat, memperluas dan mensinergikan materi bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- (3) Memiliki kemampuan hubungan antar-personal berdasar kewibawaan yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratik dan kompromistik dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

2) Peran pemimpin kelompok

a) Membentuk kelompok dari sekumpulan peserta (terdiri dari atas 8-10 orang), sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:

- (1) Terjadinya hubungan antar anggota kelompok, menuju keakraban di antara mereka
- (2) Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok, dalam suasana kebersamaan
- (3) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok
- (4) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara dan tidak menjadi yes-man

- (5) Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok ini berusaha dan mampu “tampil beda” dari kelompok lain
 - b) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa, bagaimana, layanan konseling kelompok dilaksanakan
 - c) Pentahapan kegiatan konseling kelompok
 - d) Penilaian segera hasil layanan KKp
 - e) Tindak lanjut layanan
- 3) Anggota kelompok

Tidak semua orang bisa dijadikan anggota kelompok untuk terselenggarakannya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan seperti: besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok

a) Besarnya kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok. Hal ini berarti konseling kelompok tidak dapat dilakukan terhadap kelompok yang beranggota 2-3 orang saja akan tetapi kurang efektif. Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah anggota yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individu dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberi/menerima “sentuhan” dalam kelompok kurang. Kekurang-efektifan kelompok akan dimulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang (Prayitno, 2012: 153-157).

b) Peran anggota kelompok

Menurut (Kurnanto, 2013: 115-116) peran anggota kelompok yaitu: anggota kelompok lebih mungkin mengalami perubahan pribadi ketika mereka diizinkan untuk bertanggung jawab atas perubahan itu. Ketika anggota kelompok mengalami

kesempatan untuk menerima tanggung jawab, mereka menemukan bahwa mereka percaya diri mengambil resiko dan untuk mengeksplorasi kedalam batin yang mereka miliki. Dengan demikian, pertumbuhan pribadi, akan mudah terjadi ketika difasilitasi oleh keterlibatan anggota untuk bertanggung jawab dalam perubahan perilaku mereka sendiri.

e. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

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

1) 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.

2) Asas Kesukarelaan

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

3) 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.

4) Asas Kegiatan

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

5) 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.

6) Asas Kekinian

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

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik asertive traning yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

f. 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 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

dinamikayang 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 penggalan 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) memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, c) membahas masalah terpilih secara tuntas, d) selingan, e) 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.

3. Assertive Training

a. Pengertian Assertive Training

Menurut Nursalim (dalam Dewi, 2018: 18) Assertive berasal dari kata asing “to assert” yang berarti menyatakan dengan tegas. Assertive 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 menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.

Assertive training merupakan teknik yang di gunakan pada aliran Pendekatan *behavior*, pendekatan ini merupakan untuk mengubah tingkah laku manusia. Karena pendekatan ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkah laku klien ke arah yang lebih baik terutama pada dunia pendidikan. Pendekatan tingkah laku juga berguna dalam menangani kesulitan yang berhubungan dengan kegelisaahan, stress, interaksi sosial, dan interaksi sosial. Pada pendekatan *behavior* ada beberapa yang digunakan untuk menangani masalah klien salah satunya yaitu teknik *assertive training*

Mulyarto (dalam Pratiwi dan Ningsih 2013:4) menjelaskan bahwa assertive training (latihan assertive) merupakan :

Penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran,kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidak memadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa assertive training atau latihan assertive adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Menurut Fortinash (dalam Amaliyah, Filiani, dan Hidayat 2014: 3) “Assertive Training merupakan komponen dari terapi perilaku dan suatu proses dimana individu belajar mengkomunikasikan kebutuhan, menolak permintaan dan mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka, jujur, langsung, dan sesuai dengan pemahaman.”. Menurut Gowi (dalam Amaliyah, Filiani, dan Hidayat 2014:3) “Individu yang menggunakan respon assertive mempertahankan haknya dan respek terhadap hak dan harkat orang lain”. dan Menurut Bedell dan Lennox (dalam Amaliyah, Filiani, dan Hidayat 2014: 3), Fokus latihan melatih aspek verbal dan nonverbal dalam yaitu :

Perilaku assertive dengan tujuan individu mampu membedakan aspek verbal dan non-verbal dari perilaku pasif, agresif, dan assertive. Didalam latihan juga memuat bahasan mengenai konsekuensi yang diterima individu secara sosial, perasaan dan pikiran baik bagi diri sendiri dan orang lain ketika individu menunjukkan perilaku baik perilaku assertive, pasif maupun agresif.

Menurut Lange dan Jakubowski (dalam Amaliyah, Filiani, dan Hidayat 2014: 3) “Tahapan penerapan assertive training menurut dilakukan dalam 4 tahap yaitu: Describing, menggambarkan perilaku baru yang akan dipelajari, Learning, belajar perilaku baru melalui petunjuk dan demonstrasi, Practicing, mempraktikkan perilaku baru dengan umpan balik, Transferring, menerapkan perilaku baru ke dalam lingkungan atau situasi yang nyata.”

Dari beberapa pendapat para ahli tentang assertive training dapat disimpulkan bahwa Teknik assertive training yaitu teknik yang berguna untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan

menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya, dan latihan assertive termasuk dalam pendekatan behavioral yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang atau benar. Jadi assertive training ini berguna untuk diri pribadi seseorang.

Menurut Gunarsa (dalam Rachmawati 2017:25), Assertive Training (Latihan Assertive) atau latihan keterampilan sosial adalah :

Salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (behavior). Untuk menjelaskan assertive dapat dilihat melalui uraian pengertian perilaku assertive. Perilaku assertive adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran, dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri atau orang lain.

Menurut Willis (dalam Rachmawati 2017:27) Hal-hal yang dapat dibantu dengan latihan assertive antara lain :

- 1) Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejangkelannya.
- 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan darinya.
- 3) Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”.
- 4) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapatnya.

Hambatan yang menyebabkan tidak berperilaku assertive :

- 1) Perasaan segan yang berlebihan
- 2) Perasaan takut menyakiti
- 3) Perasaan berdosa setiap kali tidak meng-IYA-kan permintaan orang lain
- 4) Merasa tidak terpuji jika menolak atau berkata TIDAK pada permintaan orang lain
- 5) Takut jika akhirnya dirinya tidak disukai dan dijauhi.

b. Tujuan Assertive Training

Assertive training atau latihan assertive bertujuan untuk melatih serta membiasakan individu berperilaku assertive dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Perilaku assertive merupakan perilaku dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut

ekspresi diri yang meliputi ekspresi emosi, perasaan, serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tepat, jujur, tanpa perasaan cemas, takut, atau tegang terhadap orang lain tanpa ada pihak yang dirugikan.

Lazarus (dalam Dewi, 2018: 37), mengemukakan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Tujuan utama dari teknik latihan *assertive* adalah:

- a. Mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
- b. Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain.
- c. Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri.
- d. Meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku *assertive* yang cocok untuk diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa tujuan *assertive training* yaitu agar klien bisa mendorong kemampuan dalam mengekspresikan dirinya yang berhubungan dengan emosinya, membangkitkan klien dalam mengungkapkan hak asasinya tanpa menyinggung orang lain, meningkatkan interaksi sosial klien, agar klien bisa bertingkah laku *assertive* yang cocok untuk dirinya sendiri.

c. Ciri-ciri individu yang *assertive* yaitu:

Menurut Corey (dalam Gunarsih 2016:75) ada beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *assertive* yaitu :

- 1) Mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut, cemas, dan khawatir.
- 2) Mampu menyatakan “tidak” pada hal-hal yang dianggap tidak sesuai dengan kata hati atau nuraninya.

- 3) Mampu menolak permintaan yang dianggap tidak masuk akal, berbahaya, negatif, tidak diinginkan, atau dapat merugikan orang lain.
- 4) Mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, terus terang sebagaimana mestinya.
- 5) Mampu menyatakan perasaannya secara jelas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan.
- 6) Mampu untuk meminta tolong pada orang lain pada saat kita memang membutuhkan pertolongan.
- 7) Mampu mengekspresikan kemarahan, ketidaksetujuan, perbedaan pandangan secara proporsional.
- 8) Tidak mudah tersinggung, sensitif, dan emosional.
- 9) Terbuka untuk ruang kritik.
- 10) Mudah berkomunikasi, hangat, dan menjalin hubungan sosial dengan baik.
- 11) Mampu memberikan pandangan secara terbuka terhadap hal-hal yang tidak sepaham.
- 12) Mampu meminta bantuan, pendapat, atau pandangan orang lain ketika sedang menghadapi masalah.

d. Manfaat *Assertive Training*

Menurut Corey (dalam Gunarsih 2016:76) ada beberapa manfaat *Assertive Training* yaitu :

- 1) Melatih individu yang tidak dapat menyatakan kemarahan dan kejengkelan.
- 2) Melatih individu yang mempunyai kesulitan untuk berkata tidak dan yang membiarkan orang lain memanfaatkannya.
- 3) Melatih individu yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki hak untuk menyatakan pikiran, kepercayaan, dan perasaan-perasaannya.

- 4) Melatih individu yang sulit mengungkapkan rasa kasih dan respon-repon positif yang lain.
- 5) Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
- 6) Membantu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.
- 7) Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan.
- 8) Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit.

Berdasarkan penapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ada 8 manfaat dari teknik assertive training seperti : 1) dapat melatih individu yang tidak dapat menyatakan kemarahan dan kejengkelan, 2) melatih individu yang kesulitan dalam mengungkapkan kata-kata, 3) Melatih individu yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki hak untuk menyatakan pikiran, kepercayaan, dan perasaan-perasaannya, 4) Melatih individu yang sulit mengungkapkan rasa kasih, 5) Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, 6) Membantu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain, 7) Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, 8) Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit.

e. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Assertive Training*

Prosedur adalah tata cara melakukan suatu instruksi. *Pelaksanaan* assertive training memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan assertive, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui. Masters (dalam Gunarsih, 2007:217-220) meringkas beberapa jenis prosedur latihan assertive, yakni:

- 1) Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- 2) Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga

materi tentang perbedaan perilaku agresif, assertive, dan pasif.

- 3) Dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (role play) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- 4) Konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadkuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- 5) Konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini Remaja melakukan role palying
- 6) Konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- 7) Diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- 8) Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.

Berdasarkan paparan di atas dapat kita ketahui bahwa teknik *assertive training* merupakan teknik yang digunakan untuk melatih klien supaya lebih bisa berlaku assertive sehingga klien bisa menampilkan kemampuan yang dimilikinya dan mengungkapkan semua yang dirasakannya tanpa menyinggung perasaan orang lain.

Dengan assertive training ini klien lebih bisa meningkatkan interaksi sosialnya yang lebih baik tanpa rasa cemas. dan dengan tahapan *assertive* training diatas kita bisa menampilkan kemampuan yang dimiliki dan mengungkapkan semua yang dirasakan, dan *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku assertive yang diinginkan.

f. Langkah Assertive Training

Menurut Hurlock (dalam Fitri, Egy Novita dan Marjohan 2016:36) Latihan assertive menggunakan prosedur bermain peran. Kecakapan bergaul yang baik akan diperoleh sehingga individu diharapkan mampu belajar untuk mengungkapkan ekspresi diri sesuai dengan perasaan dan pikiran secara terbuka. Berikut ini adalah langkah langkah dalam assertive training:

- 1) Rasional strategi. Yaitu konselor memberikan asional atau maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan over view tahapan-tahapan implementasi strategi.
- 2) Identifikasi persoalan yang menimbulkan permasalahan. Konselor meminta klien untuk menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
- 3) Membedakan perilaku assertive dan perilaku tidak assertive serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
- 4) Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku lebih baik. Klien bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, dan pemberian penguatan positif.

- 5) Melaksanakan latihan dan praktek. Klien mendemonstrasikan perilaku yang asertive sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
- 6) Mengulang latihan. Klien mengulang kembali latihan tanpa pembimbing.
- 7) Tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor memberikan tugas rumah pada klien, dan meminta klien mempraktekkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukann dalam kehidupan sehari-hari.

g. Teknik Assertive Training dalam Konseling Kelompok

Menurut Willis (dalam Maharani dan Tika 2016:14) bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya. Sedangkan pengertian konseling adalah upaya yang diberikan seorang pembimbing yang telah berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah. Dalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan-pendekatan konseling.

Menurut Willis (dalam Maharani dan Tika 2016: 55) pendekatan konseling (counseling approach) disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasakan penting karena jika dapat dipahami berbagai pendekatan atau teori-teori konseling, akan memudahkan dalam menentukan arah proses konseling. Dalam pelaksanaan praktek konseling terdapat berbagai macam pendekatan konseling dengan teknik-teknik konseling yang terdapat didalamnya. Salah satu tekniknya yaitu asertive training yang merupakan bagian dari terapi tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas, jelas sekali bahwa teknik assertive training merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Merupakan salah satu teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk membantu individu merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan ada pada individu tersebut.

B. Keterkaitan Bimbingan Kelompok Teknik Assertive training dengan Konsep Diri

Bimbingan kelompok Teknik Assertive Training dengan Konsep Diri memiliki keterkaitan sebagaimana pendapat Laila Maharani dan Tika Ningsih (2015: 9) Untuk mengatasi konsep diri negatif peserta didik yaitu:

Upaya yang bisa dilakukan antara lain dengan menerapkan teknik counseling kognitif, modeling, rasional emotif behavior therapy, Johari Windows, dan Hidden self. Selain dari beberapa teknik di atas, teknik assertive training juga dapat menangani konsep diri peserta didik, Matheson mengemukakan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa assertive training dapat meningkatkan perilaku assertive, agresif, dan pasif. Dalam laporan tersebut para ahli yang mendukung latihan assertive menyatakan bahwa dampak latihan assertive pada peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, dimana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan di pertinggi.

Berdasarkan pendapat diatas mengatakan bahwa keterkaitan konseling kelompok dengan teknik asserive training dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri sehingga Remaja mampu mengurangi kecemasan serta dapat meningkatkan keyakinan diri Remaja. Layanan konseling kelompok yang akan diberikan pada Remaja yaitu dengan teknik assertive training. Penggunaan teknik assertive training bertujuan agar Remaja mampu bersikap tegas dalam menghadapi stimulus yang bersifat internal (dari dalam diri) maupun eksternal (dari lingkungan luar). Assertive adalah perilaku yang dipelajari atau dibiasakan. Perilaku assertive adalah suatu perilaku Remaja yang merespon suatu stimulus dari lingkungannya dengan tegas dan menjaga hak dirinya tanpa melanggar hak orang lain. Pelaksanaan assertive training memiliki beberapa tahap atau langkah-langkah yang akan dilakukan ketika pelaksanaan konseling. Tahap pelaksanaan assertive training, yakni

mengidentifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada Remaja. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan Remaja pada situasi tersebut. Konselor harus menentukan apakah Remaja sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan Remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik assertive training merupakan proses terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan Remaja yang bermasalah konsep diri dengan berbagai teknik yang ada agar Remaja tersebut dapat memiliki perilaku assertive yang diinginkan. Konseling kelompok teknik asssertive training dianggap salah satu alternatif masalah yang tepat untuk mengatasi permasalahan terhadap konsep diri Remaja, sebagaimana yang telah diketahui bahwa konseling kelompok teknik assertive training dirancang untuk membantu orang berdiri untuk dirinya sendiri dan memperkuat dirinya sendiri. Diharapkan Remaja dapat menolak dan menegaskan diri sehingga tidak mengalami permasalahan terhadap konsep diridan dapat menjadi diri sendiri.

Dapat dipahami bahwa Bimbingan Kelompok teknik Assertive Trainning terhadap Konsep Diri Remaja sangat berkaitan. Keterkaitan antara Assertive Trainning dengan Konsep Diri memiliki kecocokan atau sejalan maka akan melahirkan tingkah laku yang positif pada peserta didik, begitu sebaliknya jika antara Teknik Assertive Trainning dan Konsep Diri tidak sejalan maka akan menimbulkan tingkah laku negatif terhadap peserta didik dan akan menimbulkan ketidakpercayaan diri yang tinggi terhadap peserta didik.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Faradita, Elita, Sinthiayang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan

Asertivitas Remaja Kelas Viii 8 Smp Negeri 18 Kota Bengkulu” tahun 2018. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas dapat dilihat yang menjadi perbedaan penulis yaitu dari segi variabel Y yang mana Faradita,Elita,Sinthiamenggunakan variabel Y Assertivitas sedangkan penulis variabel Y merupakan Konsep Diri. Selanjutnya yang menjadi persamaan dengan penelitian penulis yaitu variabel X penulis tentang Assertive Training dan Faradita,Elita,Sinthiajuga meneliti tentang Assertive Training.

2. Penelitian Perysai Richard M.A, Muh Mansyur Thalib, Ridwan Syahrani yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Handphone Remaja Kelas Viii Smp Negeri 10 Palu” tahun 2017. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data ,data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas dapat dilihat yang menjadi perbedaan penelitian penulis dari segi variabel Y yang mana Perysai Richard M.A, Muh Mansyur Thalib, Ridwan Syahrani menggunakan variabel Y Mereduksi perilaku Adiksi Hanphone sedangkan penulis variabel Y tentang Konsep DiriRemaja. Selanjutnya yang menjadi persamaan dengan penelitian penulis yaitu variabel X penulis tentang Assertive Training dan Perysai Richard M.A, Muh Mansyur Thalib, Ridwan Syahrani variabel X Assertive Training.

3. Penelitian Maharani dan Ningsih yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok Tekhnik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik” tahun 2015. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan without control.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas dapat dilihat yang menjadi perbedaan penelitian penulis dari segi penelitian, Maharani dan

Ningsih penelitian menggunakan penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan without control, penulis menggunakan penelitian eksperimen dengan purposive sampling, Maharani dan Ningsih Layanan Konseling Kelompok dan peneliti Pengaruh Konseling Kelompok. Selanjutnya yang menjadi persamaan penelitian penulis yaitu variabel X dan Y. Variabel X penulis tentang Assertive Training dan Variabel X Maharani dan Ningsih tentang Assertive Training. Variabel Y penulis tentang Konsep diri dan Variabel Y Maharani dan Ningsih tentang Konsep diri Negatif.

D. Kerangka Berfikir

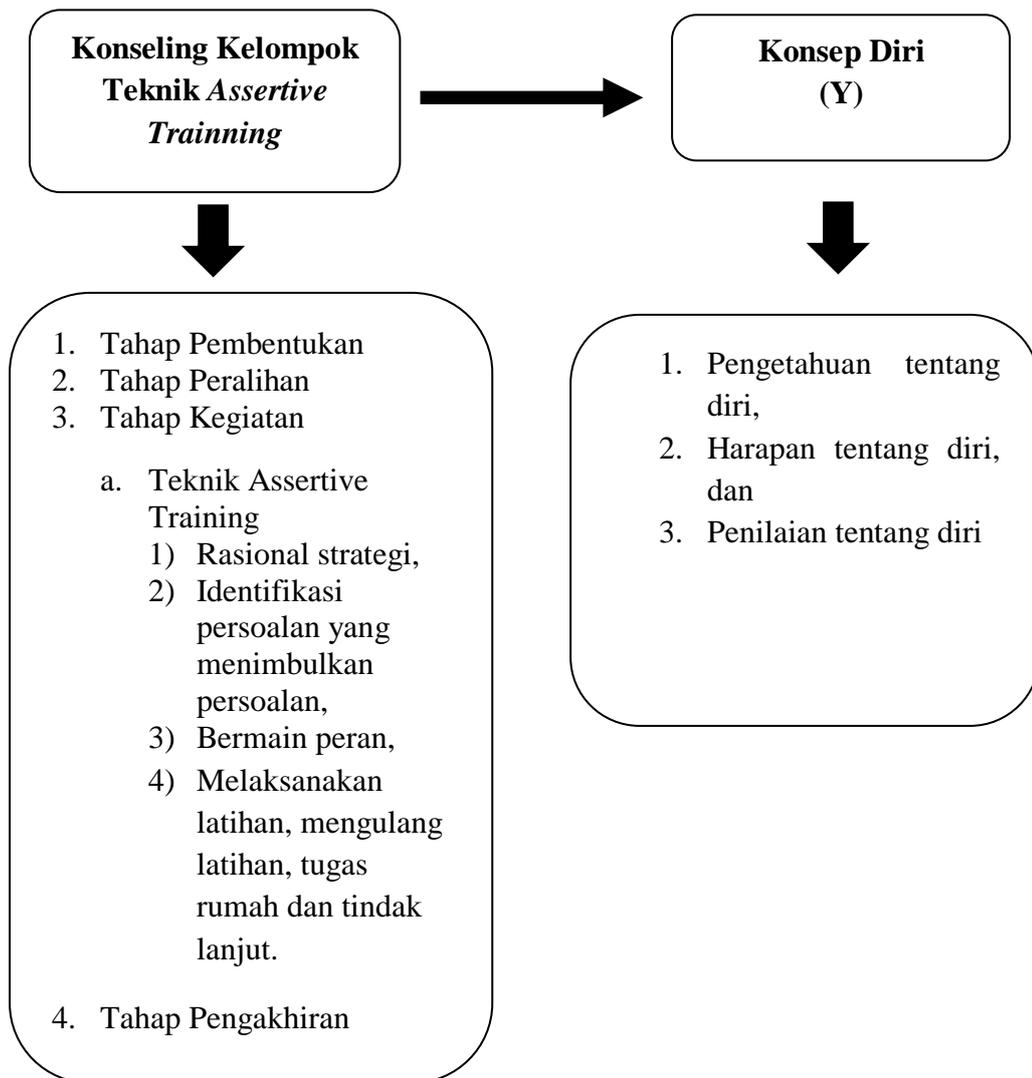
Berdasarkan kerangka berfikir dibawah ini dapat kita pahami dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*. Dimana menurut Willis menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behaviorial yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

Purwanta (dalam Farida 2018:37), asertivitas atau perilaku assertive adalah kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Perilaku assertive adalah perilaku interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Menurut Alberti dan Emmons (dalam Farida 2018:37), perilaku assertive adalah perilaku yang memungkinkan remaja untuk bertindak atas dasar keinginan sendiri tanpa ada rasa cemas yang berlebihan, dapat mengekspresikan perasaannya dengan wajar atau melaksanakan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku assertive merupakan pernyataan diri dengan positif yang berarti bahwa harus menghargai orang lain. Sehingga dengan teknik tersebut dapat meningkatkan konsep diri Remaja yang rendah. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *role playing* guna membantu Remaja agar dapat lebih assertive dan dapat membantu Remaja untuk

pemecahan masalahnya, untuk lebih mudah memahami kerangka berfikir dapat dilihat bagan berikut:

SKEMA 1

Kerangka berfikir pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri



Keterangan:

Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat dilihat bahwa Remaja yang memiliki konsep diri yang rendah, namun peneliti di sini lebih memfokuskan kepada layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Assertive Training* sebagai *treatment*. Layanan konseling kelompok

dengan pendekatan *Assertive Training* merupakan perlakuan yang peneliti berikan kepada Remaja untuk membantu meningkatkan konsep dirinya. Pelaksanaan KKp ini menggunakan 4 tahapan dalam konseling kelompok, yaitu Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Kegiatan, Tahap Pengakhiran. Pelaksanaan pendekatan *Assertive Training* tersebut dilaksanakan pada tahap kegiatan. Adapun konsep diri yang dimaksud disini adalah konsep diri yang positif dan bagaimana ia bisa mengetahui tentang dirinya, apa yang ia inginkan dan bisa menilai dirinya sendiri. Konseling kelompok dilakukan untuk meningkatkan kualitas konsep diri Remaja dengan cara berinteraksi dengan anggota kelompok lain di kelompok tersebut dan memberikan masukan atau saran dari anggota lain serta membahas permasalahan yang terjadi kepada anggota kelompok tersebut.

E. Hipotesis

Adapun hipotesis atau dugaan sementara dari penelitian ini adalah :

- Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang
- Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. “Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utama berkaitan dengan hubungan sebab akibat.” (Sukardi, 2003 : 179). Sedangkan eksperimen menurut Kerlinger dalam Setyanto (2005: p.1) adalah sebagai suatu penelitian ilmiah dimana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut. Jadi, eksperimen bertujuan untuk mengetahui apa pengaruh variabel X (*Assertive Training*) terhadap variabel Y (meningkatkan Konsep Diri) dengan menggunakan hubungan sebab akibat.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu tanggal 24 Oktober 2020 – 25 November 2020 Penelitian ini dilaksanakan di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Kecamatan Luak.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu penelitian akan memerlukan populasi dan sampel sebagai subjek atau objek dari penelitian yang akan dilakukan. Populasi menurut Babbie dalam Sukardi (2003 : 53) tidak lain adalah “elemen penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dan secara teoritis menjadi target hasil penelitian”. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat di pahami bahwa populasi merupakan sasaran objek untuk melakukan sebuah penelitian.

Maka yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang. Untuk lebih mudah

memahami maka peneliti akan menyajikan data Remaja SMA di Jorong Tabing Nagri Sungai Kamuyang dalam bentuk tabel berikut ini :

Tabel 3. 1
Asal Sekolah Remaja SMA di Jorong Tabing Sebagai Populasi Penelitian

No	Asal Sekolah	Jumlah
1	SPP Padang Mengatas	1
2	SMA N 1 Payakumbuh	11
3	SMA N 2 Payakumbuh	7
4	SMK N 1 Payakumbuh	1
Jumlah		20 orang

Sumber : Ketua Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa populasi yang ada dalam penelitian ini yaitu Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang dengan jumlah populasi sebanyak 20 orang Remaja.

2. Sampel

Dalam melakukan sebuah penelitian seorang peneliti harus menetapkan sampel yang ditetapkan oleh seorang peneliti maka peneliti bisa mendapatkan informasi tentang hal yang akan ditelitinya. Sukardi (2003 : 54) mengatakan bahwa :

Sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut disebut sampel atau cuplikan. Memang salah satu syarat yang harus dipenuhi di antaranya adalah bahwa sampel harus diambil dari bagian populasi. Yang dapat diambil sebagai sampel dalam hal ini adalah populasi akses, yaitu jumlah anggota kelompok yang dapat ditemui di lapangan dan bukan populasi target.

Selanjutnya Amirullah (2015:12) mengatakan bahwa “sampel merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk di gunakan dalam penelitian.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa sampel adalah bagian dari populasi. Dimana sampel yang digunakan merupakan sub kelompok dari populasi yang dipilih dalam penelitian.

Adapun teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah teknik *purposive sampling* atau memilih sampel dengan teknik bertujuan. Sugiyono (2013 : 85) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kemudian Sukardi menyatakan teknik memilih sampel yang termasuk nonprobabilitas memilih sampel dengan dasar bertujuan. Teknik ini disebut *purposive sampling*, karena untuk menentukan seseorang menjadi sampel atau tidak didasarkan pada tujuan tertentu, misalnya dengan pertimbangan profesional yang dimiliki oleh si peneliti dalam usahanya memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dalam menentukan sampel penelitian, peneliti memilih beberapa Remaja sebanyak 23 orang dengan ciri-ciri dan kriteria yang bermasalah dalam perilaku Konsep Diri, yang mana Remaja yang terpilih tersebut yang akan di jadikan sampel penelitian. Di sini peneliti mengambil sampel menggunakan *purposive sampling* untuk Remaja SMA di Jorong Tabing dikarenakan disarankan oleh Kepala Jorong Tabing. Menurut Prayitno (2012:130). “pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga memenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok”.

Tabel 3. 2
Data Pretest Konsep Diri Remaja yang Menjadi Sampel Penelitian

No	Responden	Total	Kategori
1	AA	107	Sedang
2	AGP	92	Rendah
3	AS	94	Rendah
4	AMS	93	Rendah
5	DR	92	Rendah
6	MK	93	Rendah
7	NFS	105	Sedang
8	RPP	109	Sedang
9	S	106	Sedang
10	Z	108	Sedang
Jumlah		999	
Rata-rata		99,9	Sedang

Berdasarkan tabel 3.2 di atas dapat dipahami bahwa ada 10 orang yang peneliti jadikan sampel penelitian dengan kategori skor hasil *pre-test* sedang dan rendah. Terdapat 5 orang Remaja yang berada pada kategori rendah dan 5 orang Remaja berada pada kategori sedang dalam Konsep diri.

D. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data (instrumen) yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala sebagai instrumen untuk mengukur variabel Y (Konsep Diri). Sugiyono (2013 : 92) mengatakan “Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif”. Selanjutnya Sugiyono (2013 : 92) juga menyebutkan “Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif”.

Berdasarkan beberapa kutipan tersebut dapat dipahami bahwa skala merupakan salah satu yang dapat digunakan dalam penelitian sebagai acuan dalam alat ukur yang dapat menghasilkan data kuantitatif dimana nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif.

Pada penelitian ini penulis menggunakan skala likert untuk mengukur variabel Y. Jawaban pada setiap item instrumen skala likert mempunyai gradasi yaitu bentuk positif dan negatif. Dalam hal ini skala yang peneliti susun berupa pernyataan yang berkaitan dengan konsep diri dan meningkatkan konsep diri, jawaban dari skala likert ini memiliki alternatif jawaban berupa “Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. 3
Skor Jawaban Skala Konsep Diri

No.	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1.	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2.	Sesuai (S)	4	2
3.	Kurang Sesuai (KS)	3	3
4.	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Untuk mengetahui skor kemampuan Konsep Diri dengan jumlah sebagai berikut :

Skor maksimum	= Jumlah item x skor tertinggi
Skor minimum	= Jumlah item x skor terendah
Rentang skor	= Skor tertinggi – skor terendah
Panjang kelas interval	= Rentang skor : jumlah kategori

Klasifikasi skor untuk melihat tingkat kepercayaan diri Remaja yang dimiliki oleh Remaja adalah sebagai berikut :

Skor maksimum	: 36 x 5	= 180
Skor minimum	: 36 x 1	= 36
Rentang Skor	: 180 – 36	= 144
Panjang kelas interval	: 144 : 5	= 29

Tabel 3. 4
Rentang Skor Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing
Nagari Sungai Kamuyang

NO	Rentang Interval	Kategori Konsep Diri Remaja
1	152-180	Sangat tinggi
2	124-151	Tinggi
3	95-123	Sedang
4	66-94	Rendah
5	36-65	Sangat rendah

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui, *pertama* instrument yang digunakan yaitu skala Likert atau skala sikap. *Kedua*, menetapkan isi instrumen. Isi skala harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan dapat didasarkan pada suatu teori atau mengkombinasikan beberapa teori. Isi

dari skala penelitian adalah tentang kepercayaan diri. *Ketiga*, menyusun kisi-kisi. Dalam menyusun kisi-kisi skala dicantumkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Variabel atau aspek yang akan di ukur
- 2) Sub variabel atau perincian terhadap aspek yang hendak di ukur
- 3) Indikator yaitu: sesuatu yang dapat memberikan petunjuk atau keterangan dari sub variabel
- 4) Jumlah item yang akan digunakan untuk mengukur masing-masing indikator.

Keempat, menulis item-item dianjurkan lebih banyak dari yang diperlukan untuk memberikan kemungkinan bagi penulis dalam memilih item yang lebih baik. *Kelima*, uji coba instrument.

E. Pengembangan Instrumen

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel adalah peneliti harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan instrumen. Dalam hal ini perlu dibedakan antara hasil penelitian yang valid *dan* reliabel dengan instrumen yang valid dan reliabel. Menurut Sugiyono (2013 : 121) “Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Kalau dalam obyek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data berwarna putih maka hasil penelitian tidak valid. Selanjutnya, hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Kalau dalam obyek kemarin berwarna merah, maka sekarang dan besok tetap berwarna merah”.

1. Tahap-tahap pengembangan instrumen

Setelah menyusun sebuah instrumen ada beberapa hal yang perlu di perhatikan, seperti dijelaskan oleh Nurkencana (1993 : 219) yaitu :

- a. Menetapkan jenis dan pola instrumen

Terlebih dahulu menetapkan pola/instrumen yang akan dilakukan, dalam hal ini peneliti menggunakan skala likert.

b. Menetapkan isi instrumen

Menetapkan isi instrumen harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan untuk mendapatkan isi instrumen yang relevan yang didasarkan atas suatu teori yang kita gunakan, atau mengkombinasikan teori-teori yang kita pelajari. Dalam instrumen ini isi instrumen berkaitan dengan Konsep Diri.

c. Menyusun kisi-kisi

Berdasarkan pola instrument yang akan digunakan serta isi instrumen yang akan digunakan, maka dibuat suatu rancangan instrumen dalam kisi-kisi yang didalamnya tercantum hal-hal variabel, sub variabel, indikator, pola instrument, jumlah item, dan nomor-nomor item.

d. Menulis item-item

Setelah kisi-kisi tersusun, langkah selanjutnya adalah menulis item instrument sebagaimana setelah dirancang dalam kisi-kisi.

2. Validitas

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel, validitas artinya sah. Sugiyono (2012 : 173) menjelaskan “Valid berarti *instrument* tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harusnya diukur”. Selanjutnya menurut Gay (dalam Sukardi 2003 : 121), “Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur”. Berdasarkan pendapat ini dapat dipahami bahwa suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan sesuai dengan apa yang sebenarnya harus diukur.

Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang di teliti secara tepat. Selanjutnya Sukardi (2003 : 122) menjelaskan bahwa “validitas suatu instrumen penelitian, tidak lain adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil dari pengukuran itu menggambarkan aspek atau segi yang akan diukur serta dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Menurut Arikunto (dalam Sukardi 2005: 167). “validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur”, Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur, dengan adanya validitas instrumen tersebut diharapkan akan mendapatkan data yang benar-benar valid atau benar.

Sukardi (2010 : 121) menyatakan bahwa suatu “instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur”. Instrumen yang valid sebaiknya melalui pengujian validitas konstruk, isi dan item.

a. Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara. Validitas konstruk dilakukan dengan cara meminta penilaian dari ahli setelah kisi-kisi angket dibuat dengan berlandaskan pada teori. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Sugiyono (2007: 177) “untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*experts judgment*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. mungkin para ahli akan memberikan keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total.

Menurut Sukardi (2010 : 121), “Validitas konstruk menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara Sedangkan menurut Noor (2013 : 133). “validitas konstruk berkaitan dengan tingkatan

dimana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur Menurut Sukardi (2010 : 123) untuk menguji validitas konstruk dapat meminta penilaian dari ahli setelah skala tersebut dikonstruksi (dibuat kisi-kisi) tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu. Sugiyono (2007: 182) berpendapat bahwa:

Secara teknis pengujian validitas konstruk dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen atau matrik pengembangan instrumen. Dalam kisi-kisi terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan item-item pertanyaan/ Pernyataan yang dijabarkan dari indikator. Dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa validitas konstruk merupakan semua yang mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti sehingga semua aspek tersebut dapat terwakili, validitas konstruk dapat dilakukan dengan penyusunan kisi-kisi dari variabel yang akan diteliti.

Tahap-tahap Pengembangan Instrumen :

Sebelum menyusun sebuah Instrumen ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, seperti yang dijelaskan oleh Rusilowati (2013 : 9).
Yaitu :

1) Menetapkan jenis/pola instrumen

Terlebih dahulu menetapkan pola/instrumen yang akan digunakan. Dalam hal ini peneliti menggunakan skala *likert*.

2) Menetapkan isi instrumen

Menetapkan isi instrumen harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan untuk mendapatkan isi instrumen yang relevan, dapat didasarkan atas suatu teori yang kita gunakan, atau mengkombinasikan teori-teori yang telah kita pelajari. Dalam instrumen penelitian ini isi instrumen berkaitan dengan makna dan nilai yang merupakan inti dari kecerdasan spiritual.

3) Menyusun kisi-kisi

Langkah pertama menentukan kisi-kisi adalah menentukan definisi konseptual yang berasal dari teori-teori yang diambil dari referensi. Selanjutnya, mengembangkan definisi operasional berdasarkan definisi konseptual. Kemudian tentukan aspek/dimensi yang mengkonstruksi instrumen yang dikembangkan. Aspek/dimensi ini kemudian dijabarkan menjadi sejumlah indikator, yang digunakan sebagai pedoman dalam menulis instrumen. Tiap indikator dapat terdiri atas dua atau lebih butir instrumen.

4) Menulis instrumen

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat. Instrumen dapat berbentuk pernyataan atau pernyataan. Kaidah yang perlu diperhatikan ketika menulis butir instrumen adalah :

- a) Hindari kalimat yang mengandung banyak interpretasi
- b) Rumusan pernyataan/pernyataan singkat
- c) Satu pernyataan hanya mengandung satu pikiran yang lengkap
- d) Pernyataan dirumuskan dengan kalimat sederhana
- e) Hindari penggunaan kata-kata selalu, semua, tidak pernah, dan sejenisnya
- f) Hindari pernyataan tentang fakta, atau yang dapat diinterpretasikan sebagai fakta.

Adapun skala yang penulis buat adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 5
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri Remaja SMA di Jorong
Tabing

VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	NO ITEM	
			+	-
Konsep Diri	1. Pengetahuan tentang diri	a. Pengetahuan tentang diri fisik	1,2,	3,4
		b. Pengetahuan tentang diri psikis	5,6	7,8
		c. Pengetahuan tentang diri social	9,10	11,12
	2. Harapan tentang diri	a. Harapan tentang diri fisik	13,14	15,16
		b. Harapan tentang diri psikis	17,18	19,20
		c. Harapan tentang diri social	21,22	23,24
	3. Penilaian tentang diri	a. Penilaian tentang diri fisik	25,26	27,28
		b. Penilaian tentang diri psikis	29,30	31,32
		c. Penilaian tentang diri social	33,34	35,36
	Jumlah Keseluruhan			36 Item

Sumber : Calhoun dan Acocella (dalam Ririn Mulyani, 2018: 19-20)

b. Validitas isi

Validitas isi ialah derajat dimana mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Menurut Desmita validitas isi merupakan “suatu model yang digunakan dalam menentukan validitas suatu alat ukur atau tes dengan cara menilai sejauh mana item-item yang dibuat sesuai dengan tingkah laku yang akan diukur” (2006 : 123). Selanjutnya menurut Sugiyono (2007 : 182) bahwa validitas isi :

Secara teknis pengujian validitas konstruk dan validitas isi dapat dibantu dengan kisi-kisi *instrument* atau menarik pengembangan *instrument*, dalam kisi-kisi itu terdapat variabel yang diteliti, indikator, dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis.

Menurut Suryabrata “validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan/butir pernyataan, berdasarkan pendapat profesional (*experts judgment*) para penelaah” (2011 :61). Juga dijelaskan oleh Noor (2012 : 133) “validitas isi memastikan bahwa skala item-item telah cukup memasukkan sejumlah item yang representatif dalam mencerminkan domain konsep”.

Berdasarkan kutipan di atas skala dalam penelitian ini mempunyai validitas isi apabila pernyataan skala untuk mengukur kemampuan meminimalisir perilaku bullying Remaja benar-benar menggambarkan apa yang ingin diukur validitasnya.

Tabel 3. 6
Hasil Validitas Isi Skala Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid dengan revisi	19	Valid dengan revisi
2	Valid dengan revisi	20	Valid dengan revisi
3	Valid dengan revisi	21	Valid dengan revisi
4	Valid dengan revisi	22	Valid dengan revisi
5	Valid dengan revisi	23	Valid dengan revisi

6	Valid dengan revisi	24	Valid dengan revisi
7	Valid dengan revisi	25	Valid dengan revisi
8	Valid dengan revisi	26	Valid dengan revisi
9	Valid dengan revisi	27	Valid dengan revisi
10	Valid dengan revisi	28	Valid dengan revisi
11	Valid dengan revisi	29	Valid dengan revisi
12	Valid dengan revisi	30	Valid dengan revisi
13	Valid dengan revisi	31	Valid dengan revisi
14	Valid dengan revisi	32	Valid dengan revisi
15	Valid dengan revisi	33	Valid dengan revisi
16	Valid dengan revisi	34	Valid dengan revisi
17	Valid dengan revisi	35	Valid dengan revisi
18	Valid dengan revisi	36	Valid dengan revisi

c. Validitas Item

Dalam penyusunan instrumen, item yang tidak diperhatikan kualitas yang baik atau yang tidak valid harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu sebelum dapat disajikan. Menurut Azwar (2012 : 152) validitas item merupakan :

Kualitas item yang tinggi dilihat dari keselarasan antara isi item dengan indikator berperilaku dan oleh kelayakan semantik kalimat yang digunakan. Salah satu parameter fungsi pengukuran item yang sangat penting adalah statistik yang memperlihatkan kesesuaian antara fungsi item dengan fungsi tes secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi item total. Dasar kerja yang digunakan dalam analisis item dalam hal ini adalah memilih item-item yang fungsi ukurnya selaras atau sesuai dengan fungsi ukur tes seperti yang dikehendaki oleh penyusunnya.

Berdasarkan item di atas dapat dipahami bahwa untuk mendapatkan konsistensi item total maka digunakan statistik yang memperhatikan kesesuaian skor masing-masing item berkorelasi atau signifikan dengan skor total masing-masing sub variabel.

Adapun hasil uji validitas konstruk dan isi yang diuji oleh para ahli di atas ialah memperbaiki format petunjuk pengisian, penyusunan

item, penggunaan bahasa yang efektif dan sesuai dengan EYD, dan perbaikan item pada aspek.

Validitas item, untuk menghasilkan skor interval maka digunakan formula koefisien korelasi linear *Product Moment Person*. Koefisien korelasi person dapat diperoleh dengan bantuan SPSS 20. Sedangkan pada taraf signifikan menurut Azwar (dalam Duwi,2011) menyatakan

Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Tetapi Azwar mengatakan bahwa bila jumlah item belum mencukupi kita bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak disarankan.

3. Reliabilitas

Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali hasil datanya tetap sama. Sukardi mengemukakan suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila “tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur”. (2003:127). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan reliabilitas secara konsisten memberi hasil ukur yang sama.

Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2013 : 130).

Uji reliabilitas instrument penelitian dalam hal ini yaitu dengan menggunakan program SPSS 20 dengan teknik *Alpha Cronbach*. Sofyan (2015 : 48) menyatakan bahwa “instrument dapat dikatakan reliabel bila

memiliki konsisten reliabilitas $> 0,6$, menggunakan *Alpha Cronbach*". Adapun hasil uji reliabilitas skala campuran tentang meningkatkan Konsep diri.

Tabel 3. 7
Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,855	36

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS 20 adalah 0,855. Hal ini berarti uji reliabilitas skala konsep diri Remaja menunjukkan hasil yang reliabel, adapun menurut Arikunto klasifikasi reliabilitas instrumen adalah :

Tabel 3. 8
Reabilitas Tes dan Klasifikasi

Reabilitas Tes	Klasifikasi
0.80-1.00	Reliabilitas sangat tinggi
0.60-0.79	Reliabilitas tinggi
0.40-0.59	Reliabilitas sedang
0.20-0.39	Reliabilitas rendah
0.00-0.19	Reliabilitas sangat rendah

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa klasifikasi reliabilitas skala konsep diri Remaja pada reliabel 0.80-1.00 pada kategori sangat tinggi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dengan cara membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai secara signifikan. Analisis statistik yang digunakan yaitu dengan uji-t (*t-test*), dengan cara mengikuti langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test, post-test design*, penulis memaparkan sebagai berikut :

1. Mencari rerata nilai test awal (O1)/*pretest*
2. Mencari rerata nilai test akhir (O2)/*posttest*

3. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

4. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

5. Mencari deviasi standart dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

6. Mencari *standart error* dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

7. Mean df

$$Df = N-1$$

Keterangan :

- MD : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
- $\sum D$: Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
- N : *Number of cases* = jumlah subyek yang akan diteliti.
- SE_{MD} : *Standart Error* (standart kesesatan) dari *Mean of difference*.
- SD : Deviasi standart dari perbedaan antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t) dengan taraf signifikansi 5%, maka *hipotesis nihil* (h_0) ditolak dan hipotesis alternatif (h_a) diterima, artinya *Konseling Kelompok teknik Assertive Training* berpengaruh signifikan terhadap *Konsep Diri Remaja*, tetapi apabila *Konsep Diri* t hitung (t_0) kecil dari t tabel (t_t) maka teknik *Assertive Training* tidak berpengaruh signifikan terhadap *Konsep Diri Remaja*.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test* Konsep Diri

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen jenis *Pre-Eksperimen Designs* dengan tipe *one group pretest-posttest*, penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat apakah teknik *Assertive Training* efektif untuk meningkatkan konsep diri terhadap Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang.

Penelitian ini mempunyai populasi sebanyak 20 orang. Namun Remaja yang menjadi sampel penelitian sebanyak 10 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian peneliti tentang meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang. Kegiatan ini diawali dengan memberikan skala berupa skala likert tentang konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang dengan tujuan untuk mengungkapkan bagaimana konsep diri Remaja. Data hasil *pre-test* untuk lebih lengkap bisa dilihat pada lampiran, berikut skor Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang yang peneliti gambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 1
Hasil *Pre-test* Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang N=20

No	NAMA	Total	Kategori
1	AA	107	Sedang
2	AGP	92	Rendah
3	AS	94	Rendah
4	AP	127	Tinggi
5	AMS	93	Rendah
6	DR	92	Rendah

7	DSR	112	Sedang
8	FA	126	Tinggi
9	K	114	Sedang
10	MK	93	Rendah
11	MH	111	Sedang
12	MPS	136	Tinggi
13	NFS	105	Sedang
14	NP	111	Sedang
15	RI	135	Tinggi
16	RPP	109	Sedang
17	RO	114	Sedang
18	S	106	Sedang
19	ZF	110	Sedang
20	Z	108	Sedang
Jumlah		2195	
Rata-rata		109,75	Sedang

Berdasarkan data pada tabel di atas tentang konsep diri, yang menjadi populasi dari penelitian ini dapat dijelaskan ada 20 Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang. Dari hasil *pre-test* konsep diri Remaja diperoleh jumlah keseluruhan 109,75 poin dengan rata-rata 109,75 poin dengan kategori sedang. Artinya konsep diri Remaja secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri ditingkatkan masing-masing aspek dapat dirinci pada tabel berikut :

Tabel 4. 2
Frekuensi Konsep Diri Remaja SMA Jorng Tabing Nagari Sungai Kamuyang (Hasil Pre-test)

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	152-180	Sangat tinggi	-	
2	124-151	Tinggi	4	20%
3	95-123	Sedang	11	55%
4	66-94	Rendah	5	25%
5	36-65	Sangat rendah	-	-
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel frekuensi konsep diri di atas dapat dijelaskan dari hasil *pre-test* awal secara keseluruhan dari 20 orang Remaja yang mengisi angket konsep diri Remaja terdapat 4 orang Remaja berada pada

kategori tinggi dengan pada persentase 20%, 11 orang Remaja berada pada kategori sedang dengan persentase 55%, 5 orang Remaja berada pada kategori rendah dengan persentase 20%, . Artinya dari data tersebut kondisi responden masing-masing kategori beragam/berbeda-beda ada yang rendah, sedang, dan tinggi.

Adapun peneliti memilih melalui purposive sampling, yang mana datanya terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 3
Hasil Data *Pre-test* Konsep Diri Kelompok Eksperimen

No.	Responden	Total	Kategori
1	AA	107	Sedang
2	AGP	92	Rendah
3	AS	94	Rendah
4	AMS	93	Rendah
5	DR	92	Rendah
6	MK	93	Rendah
7	NFS	105	Sedang
8	RPP	109	Sedang
9	S	106	Sedang
10	Z	108	Sedang
Jumlah		999	
Rata-rata		99,9	Sedang

Berdasarkan data kelompok pada tabel di atas, dapat dijelaskan ada 10 orang Remaja yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori sedang sebanyak 5 dan kategori rendah sebanyak 5 orang Remaja secara keseluruhan rata-rata skor sampel 99,9 point dengan kategori sedang.

Selanjutnya peneliti jelaskan terkait dengan konsep diri Remaja kelompok eksperimen pada masing-masing aspek yaitu:

a. Pengetahuan Tentang Diri

Tabel 4. 4
Data *Pre-test* Konsep Diri Remaja Pada
Aspek Pengetahuan Tentang Diri

No	Inisial Remaja	Skor	Kategori
1	AA	36	Sedang
2	AGP	37	Sedang
3	AS	29	Rendah
4	AMS	36	Sedang
5	DR	30	Rendah
6	MK	35	Sedang
7	NFS	41	Sedang
8	RPP	37	Sedang
9	S	38	Sedang
10	Z	35	Sedang
Jumlah		354	
Rata-rata		35,4	Sedang

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek dari konsep diri yaitu tentang pengetahuan tentang diri. Dapat dijelaskan bahwa ada 10 orang Remaja yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori skor sedang sebanyak 8 orang, dengan kategori skor rendah sebanyak 2 orang. Secara keseluruhan dengan jumlah poin sebanyak 354 pada rata-rata skor sampel 35,4 poin dengan kategori sedang. Artinya konsep diri pada aspek pengetahuan tentang diri berada pada aspek sedang. Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri pada aspek pengetahuan tentang diri dapat dirinci pada tabel berikut :

Tabel 4. 5
Interval Konsep Diri Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri
N=10

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	52-60	Sangat tinggi	-	-
2	42-51	Tinggi	-	-
3	32-41	Sedang	8	80%
4	2-31	Rendah	2	20%
5	12-21	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel Interval konsep diri di atas dapat dijelaskan dari hasil *pre-test* awal pada pengetahuan tentang diri dari 10 orang Remaja yang mengisi angket konsep diri terdapat 8 orang Remaja berada pada kategori sedang dengan pada persentase 80%, dan 2 orang Remaja berada pada kategori rendah dengan persentase 20% Artinya dari data tersebut kondisi responden pada pengetahuan tentang diri berada pada sedang dan rendah.

b. Harapan Tentang Diri

Tabel 4. 6
Data *Pre-test* Tentang Konsep Diri Remaja Pada
Aspek Harapan Tentang Diri

No	Inisial Remaja	Skor	Kategori
1	AA	34	Sedang
2	AGP	27	Rendah
3	AS	32	Sedang
4	AMS	26	Rendah
5	DR	29	Rendah
6	MK	30	Rendah
7	NFS	34	Sedang
8	RPP	37	Sedang
9	S	33	Sedang
10	Z	38	Sedang
Jumlah		320	
Rata-rata		32,0	Sedang

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek dari konsep diri yaitu tentang Harapan tentang diri. Dapat dijelaskan bahwa ada 10 orang Remaja yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori skor sedang sebanyak 6 orang, dengan skor sangat rendah 4 orang. Secara keseluruhan dengan jumlah poin sebanyak 320 pada rata-rata skor sampel 32,0 poin dengan kategori sedang. Artinya konsep diri pada aspek harapan tentang diri berada pada aspek sedang . Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri pada aspek harapan tentang diri langsung dapat dirinci pada tabel berikut :

Tabel 4.7
Interval Konsep Diri Aspek Harapan tentang diri
N=10

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	52-60	Sangat tinggi	-	-
2	42-51	Tinggi	-	-
3	32-41	Sedang	6	60%
4	2-31	Rendah	4	40%
5	12-21	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel interval konsep diri di atas dapat dijelaskan dari hasil *pre-test* awal pada aspek harapan tentang diri 10 orang Remaja yang mengisi angket konsep diri terdapat 6 orang Remaja berada pada kategori sedang dengan pada persentase 60%, dan 4 orang Remaja berada pada rendah dengan persentase 40% Artinya dari data tersebut kondisi responden pada aspek harapan tentang diri berada pada kategori sedang dan rendah.

c. Penilaian Tentang Diri

Tabel 4.8
Data *Pre-test* tentang Konsep Diri pada Remaja
Aspek Penilaian Tentang Diri

No	Inisial Remaja	Skor	Kategori
1	AA	37	Sedang
2	AGP	28	Rendah
3	AS	33	Sedang
4	AMS	31	Rendah
5	DR	33	Sedang
6	MK	28	Rendah
7	NFS	30	Rendah
8	RPP	35	Sedang
9	S	35	Sedang
10	Z	35	Sedang
Jumlah		325	
Rata-rata		32,5	Sedang

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek konsep diri yaitu tentang Penilaian tentang diri. Dapat dijelaskan bahwa ada 10 orang

Remaja yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori skor sedang sebanyak 6 orang, dengan kategori skor rendah 4 orang. Secara keseluruhan dengan jumlah poin sebanyak 325 pada rata-rata skor sampel 325 poin dengan sedang. Artinya konsep diri pada aspek penilaian tentang diri berada pada aspek sedang. Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri pada aspek penilaian tentang diri dapat dirinci pada tabel berikut :

Tabel 4. 8
Interval Konsep Diri Aspek Penilaian Tentang Diri
N=10

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	52-60	Sangat tinggi	-	-
2	42-51	Tinggi	-	-
3	32-41	Sedang	6	60%
4	2-31	Rendah	4	40%
5	12-21	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel interval konsep diri di atas dapat dijelaskan dari hasil *pre-test* awal pada aspek penilaian tentang diri dari 10 orang Remaja yang mengisi angket konsep diri terdapat 6 orang Remaja berada pada kategori sedang dengan pada persentase 60%, dan 4 orang Remaja berada pada kategori rendah dengan persentase 40%. Artinya dari data tersebut kondisi responden pada aspek penilaian tentang diri berada pada kategori sedang dan rendah.

2. Rencana Pelaksanaan Konseling

Setelah peneliti menetapkan kelompok eksperimen maka langkah selanjutnya adalah merencanakan layanan atau *treatment* yang akan diberikan. Rencana *treatment* atau konseling kelompok berguna untuk meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang adalah sebanyak 4 kali pertemuan data yang diambil dari hasil

poin pretest konsep diri Remaja yang rendah dengan uraian sebagai berikut :

Tabel 4. 9
Hasil Pengolahan Data Instrumen

NO	NAMA	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	AA	1	17	16	3	-
2	AGP	1	18	12	4	-
3	AS	2	9	16	9	-
4	AMS	9	11	12	3	1
5	DR	7	8	10	8	1
6	MK	2	17	9	1	1
7	NFS	1	12	16	4	-
8	RPP	-	12	21	2	-
9	S	1	13	14	6	1
10	Z	-	23	10	3	-

Tabel 4. 10
Data Sampel Poin Pretest Konsep Diri Remaja yang Rendah

No	AA	AGP	AS	AMS	DR	MK	NFS	RPP	S	Z	Jml
1											
2			√								1
3				√	√			√			3
4				√	√		√	√			4
5	√			√	√					√	4
6		√				√					2
7	√	√			√	√		√		√	6
8	√		√	√	√				√	√	6
9											
10			√							√	2
11			√		√						2
12		√				√	√			√	4

13			√		√						2
14	√		√				√		√		4
15		√			√	√					3
16	√					√	√		√		4
17					√	√					2
18				√			√		√		3
19	√	√		√	√					√	5
20	√	√		√		√		√	√	√	7
21		√	√	√	√			√			5
22			√	√	√	√					4
23				√	√		√				3
24	√			√		√			√	√	4
25		√			√	√	√				4
26				√		√					
27					√	√	√				3
28		√			√	√			√	√	5
29							√				1
30		√	√					√	√	√	5
31		√	√	√		√	√				
32	√		√	√		√	√		√	√	7
33			√			√					2
34		√								√	2
35	√					√	√		√		4
36	√					√	√		√		4

Berdasarkan data sampel poin pretest konsep diri diatas terdapat poin pilihan Remaja yang paling banyak diisi artinya dari poin tersebut peneliti menjadikan topik yang akan di bahas dalam melaksanakan treatment sebanyak 4 kali berguna untuk meningkatkan konsep diri

Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang dengan uraian sebagai berikut :

Tabel 4. 11
Rencana Treatment

No	Hari/tanggal	Topik	Tempat
1.	Selasa,20 Oktober 2020	Mengantarkan surat penelitian untuk Jorong	Kantor Wali Nagari
2.	Sabtu, 24 Oktober 2020	Menyebarkan Instrumen <i>Pre-test</i> ke Remaja SMA di Jorong Tabing	Ruang Pertemuan Pemuda
3.	Rabu,28 Oktober	Pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>assertive training</i> terkait tentang kurangnya rasa percaya diri pada aspek pengetahuan tentang diri	1x50 menit / Ruang Pertemuan Pemuda
4.	Kamis, 05 Oktober 2020	Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>Assertive training</i> terkait tentang cara merencanakan pilihan untuk masa depan pada aspek Harapan tentang diri	1x50 menit / Ruang Pertemuan Pemuda
5.	Sabtu, 14 November 2020	Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>Assertive training</i> terkait tentang tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri pada aspek Penilaian tentang diri	1x50 menit / Mushola
6.	Sabtu, 21 November 2020	Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>Assertive training</i> terkait tentang menyesuaikan diri dengan lingkungan pada aspek Penilaian	1x50 menit / Ruang pertemuan pemuda

		tentang diri	
7.	Rabu,25 November 2020	Menyebarkan instrumen <i>pos-test</i>	Ruangan pertemuan pemuda

Tujuan pemberian materi di atas ialah untuk meningkatkan konsep diri Remaja yaitu sesuai dengan hasil *pre-test* yang diperoleh, topik yang akan dibahas disesuaikan dengan permasalahan pribadi Remaja agar Remaja atau anggota kelompok benar-benar serius dan berpartisipasi aktif dalam proses kegiatan karena masalah atau topik yang dibahas adalah keresahan dari anggota kelompok sendiri. Adapun RPL, LPL dan absen serta lembar kepuasan klien dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *Assertive training* peneliti paparkan pada bagian lampiran.

3. Pelaksanaan Treatment Dengan Teknik Assertive Training

Berikut pelaksanaan layanan menggunakan konseling kelompok yang dilakukan dengan menggunakan tahapan-tahapan teknik Assertive Training :

a. Deskripsi pelaksanaan treatment 1

Treatment pertama ini dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2020, yang berlokasi di Ruang pertemuan pemuda di Jorong Tabing. Pada treatment pertama ini penulis akan membahas permasalahan tentang Remaja tidak memiliki kepercayaan diri. Pelaksanaanya dalam konseling kelompok dengan menggunakan teknik assertive training, guna dari teknik ini agar Remaja bisa mempraktekkan dan melatih diri untuk bisa berpikir rasional dan realistis.

1) Tahap pembukaan

Tahap awal pada kegiatan kelompok bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok.

Pada tahap ini pimpinan kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada seluruh

anggota yang dengan senang hati datang mengikuti kegiatan kelompok. Selanjutnya agar kegiatan berjalan dengan lancar, dan mendapat ridho Allah SWT, pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk memimpin berdoa.

Setelah berdoa bersama pimpinan menjelaskan tentang kegiatan konseling kelompok dengan kepada anggota kelompok. Dimulai dengan pengertian konseling kelompok, yaitu salah satu layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi.

Selanjutnya pimpinan kelompok menjelaskan tentang azas-azas kegiatan konseling kelompok, proses kegiatan yang akan berlangsung dan tujuan dari konseling kelompok ini. Setelah itu penulis meminta anggota kelompok untuk memainkan game konsentrasi untuk mencairkan suasana.

2) Tahap peralihan

Setelah terbangun suasana yang akrab dan sudah terbangunnya dinamika kelompok, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk saling percaya agar tidak terjadi kecemasan pada diri anggota pribadi untuk ikut dalam kelanjutan kegiatan konseling kelompok dengan cara berkenalan satu dengan yang lainnya, tidak hanya dengan pimpinan kelompok, tapi juga sesama anggota kelompok.

3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti, pada tahap ini peneliti menggunakan teknik assertive training. Peneliti menjelaskan maksud dari menggunakan teknik ini dan peneliti memberikan gambaran tentang pelaksanaan teknik assertive training. Selanjutnya peneliti meminta Remaja menceritakan secara terbuka dan bergantian permasalahan yang dihadapinya dan dipikirkan pada saat

permasalahan timbul, peneliti ingin menjelaskan dahulu tentang permasalahan yang dihadapi peserta didik yaitu tentang kepercayaan diri yang terjadi pada diri mereka masing-masing. Selanjutnya pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan tentang konsep dasar kepercayaan diri dan menjelaskan bahwa anggota kelompok memiliki masalah tentang kepercayaan diri yaitu dengan melakukan penyampaian materi serta diskusi oleh pemimpin kelompok dengan melibatkan seluruh anggota kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok perilaku tidak asertif pada permasalahan kepercayaan diri, kemudian pemimpin kelompok mengulang kembali pernyataan anggota kelompok tentang perilaku tidak asertif terhadap percaya diri yaitu prestasi akademik yang menurun, keterampilan sosial yang buruk, lebih banyak menghindar, setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan sikap asertif percaya diri yaitu prestasi akademik yang tinggi, penyesuaian diri yang baik, ini dimulai dengan apa itu kepercayaan diri yang tinggi contoh akademik yang tinggi, sosial yang baik, dan dari contoh yang diberikan masih ada berperilaku tidak asertif maka di sini pemimpin kelompok memberikan perbedaan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif.

Perilaku asertif itu merupakan perilaku yang dapat berkomunikasi secara terbuka, jujur, tegas, percaya diri, tenang, dan harus persaingan secara sehat dengan diri sendiri. Perilaku tidak asertif itu merupakan perilaku tidak sopan, malu-malu, tidak terbuka dan tidak mau mengutaran pendapatnya. jadi di sini anggota kelompok diharapkan bisa berperilaku asertif sehingga permasalahan yang alami bisa terentaskan.

Kemudian untuk mencapai tujuan dari perilaku asertif ini peserta diminta untuk melaksanakan bermain peran sesuai dengan permasalahan yang di alami, dari peran yang di lakukan tadi ada hal-hal yang tidak sesuai dan tidak cocok untuk ditampilkan. Di sini

pemimpin kelompok memberikan model perilaku asertif yang baik itu. Seperti masalah yang sebutkan tadi kurangnya motivasi belajar sehingga merasa minder , maka motivasi itu penting terlebih dahulu jadi membuat kita lebih percaya diri.

Selanjutnya anggota kelompok secara bergantian disuruh berdiri untuk mengungkapkan kalimat-kalimat terhadap dirinya sendiri seperti “saya yakin bahwa saya akan sukses apabila mampu lebih giat lagi dalam belajar”. Tujuan dari kalimat ini agar Remaja bisa menanamkan dari kalimat tersebut pada dirinya masing-masing. Setelah anggota kelompok melakukan latihan, peneliti memberikan tugas kepada anggota kelompok agar bisa mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.

4) Tahap pengakhiran

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, pimpinan kelompok bersiap untuk mengakhiri kegiatan konseling kelompok. Sebelum kegiatan diakhiri pimpinan kelompok meminta anggota kelompok menyimpulkan dan menyampaikan hasil diskusi yang telah dilakukan.

Setelah disimpulkan, pimpinan kelompok beserta kelompok merencanakan waktu dan tempat untuk kegiatan kelompok selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.

b. Deskripsi pelaksanaan treatment 2

Treatment kedua di lakukan pada hari selasa tanggal 05 Oktober 2020, yang berlokasi di kantor Ruang pertemuan pemuda di Jorong Tabing. Pada treatment kedua ini membahas mengenai aspek merencanakan atau menentukan pilihan untuk masa depan. Pada tahapan ini pelaksanaannya dengan konseling kelompok teknik assertive training, tujuan dari assertive training ini supaya Remaja bisa melatih diri dari perilaku yang tidak asertif ke perilaku yang asertif sesuai dengan yang diharapkan.

1) Tahap pembentukan

Penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta karena telah meluangkan waktunya pada pertemuan kedua ini pada pelaksanaan konseling kelompok. Tahap awal pada kegiatan kelompok bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok.

Pada tahap ini pimpinan kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada seluruh anggota yang dengan senang hati datang mengikuti kegiatan kelompok. Selanjutnya agar kegiatan berjalan dengan lancar, dan mendapat ridho Allah SWT, pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk memimpin berdoa, karena ada sebagian peserta lupa dengan kegiatan yang akan dilakukan maka penulis menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok menggunakan teknik assertive training, menjelaskan tujuan konseling kelompok, serta cara pelaksanaan konseling kelompok dan menjelaskan asas-asas konseling kelompok. Pada tahap ini peserta merasa kurang semangat karena cuaca sangat panas, maka disini penulis melakukan game konsentrasi supaya kegiatan yang dilakukan tidak kaku dan lebih semangat lagi.

2) Tahap peralihan

Pada pertemuan kedua ini anggota kelompok telah nyaman dan telah aktif dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi masalah-masalah yang dihadapi dan paling banyak dialami oleh anggota kelompok pada tahap ini pimpinan kelompok mengarahkan anggota kelompok memunculkan permasalahan cara merencanakan pilihan untuk masa depan pada Remaja. Dalam hal ini pimpinan

kelompok mengarahkan kegiatan dan menjelaskan tentang merencanakan masa depan .

Kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok. Apakah sudah paham dan mengerti pada tahap selanjutnya menggunakan teknik assertive training .

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini menggunakan teknik assertive training. Peneliti menjelaskan kembali maksud menggunakan strategi assertive training dan memberikan gambaran tahapan-tahapan pelaksanaan strategi assertive training ini. Selanjutnya pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan bahwa anggota kelompok memiliki masalah tentang menentukan masa depan yaitu dengan melakukan penyampaian materi serta diskusi oleh pemimpin kelompok dengan melibatkan seluruh anggota kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok perilaku tidak asertif pada permasalahan menentukan masa depan, kemudian pemimpin kelompok mengulang kembali pernyataan anggota kelompok tentang perilaku tidak asertif terhadap menentukan masa depan yaitu tidak percaya pada kemampuan diri, tidak memiliki motivasi belajar, tidak memiliki cita-cita dan ikut-ikutan teman, setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan sikap asertif menentukan masa depan yaitu adanya motivasi dalam diri, memiliki cita-cita, memiliki tujuan hidup, mengetahui kemampuan diri sendiri dari contoh yang diberikan masih ada berperilaku tidak asertif maka di sini pemimpin kelompok memberikan perbedaan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif.

Perilaku asertif itu merupakan perilaku yang dapat menyusun informasi diri, seperti yang pertama mengetahui bakat atau kemampuan dibidang akademis misalnya mata pelajaran yang disenangi dan mata pelajaran yang tidak disenangi mengetahui bakat atau kemampuan dibidang kegiatan, contohnya kegiatan yang pernah

dilakukan dan disenangi dan kegiatan yang pernah dilakukan namun kurang disenangi atau kegiatan yang belum pernah dilakukan namun disenangi oleh Remaja selanjutnya mengola informasi diri, mempertimbangkan alternative seperti cita-cita. Perilaku tidak asertif itu merupakan perilaku tidak memiliki tujuan hidup, cita-cita, motivasi belajar kurang, dan tidak memiliki arah untuk jenjang karir, dan pemimpin kelompok.

Selanjutnya Remaja secara bergantian melakukan latihan asertif sesuai dengan target yang diharapkan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok secara bergantian seandainya ingin melanjutkan perguruan tinggi pilihlah fakultas yang akan dipertimbangkan beserta alasan masing- masing anggota kelompok ,disini anggota kelompok secara bergantian menyebutkan pilihan fakultas dan alasannya. Jadi di sini anggota kelompok diharapkan bisa berperilaku asertif sehingga permasalahan yang alami bisa terentaskan dan bisa merencanakan masa depan sesuai kemampuan diri.

Kemudian untuk mencapai tujuan dari perilaku asertif ini peserta diminta untuk melaksanakan bermain peran sesuai dengan permasalahan yang di alami, dari peran yang di lakukan tadi ada hal-hal yang tidak sesuai dan tidak cocok untuk ditampilkan. Di sini pemimpin kelompok memberikan model perilaku asertif yang tidak baik itu. Seperti masalah yang sebutkan keraguan untuk merencanakan masa depan tidak memiliki cita-cita, motivasi diri yang kurang , maka dari itu untuk merencanakan masa depan kita harus mengetahui kelebihan dan kekurangan dari diri kita sendiri.

4) Tahap pengakhiran

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, pimpinan kelompok bersiap untuk mengakhiri kegiatan konseling kelompok. Sebelum kegiatan diakhiri pimpinan kelompok

meminta anggota kelompok menyimpulkan dan menyampaikan hasil diskusi yang telah dilakukan.

Setelah disimpulkan, pimpinan kelompok beserta kelompok merencanakan waktu dan tempat untuk kegiatan kelompok selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.

c. Deskripsi pelaksanaan treatment 3

Treatment ketiga dilakukan pada hari Selasa tanggal 14 November 2020, yang berlokasi di kantor Ruang pertemuan pemuda di Jorong Tabing. Pada treatment ketiga ini membahas mengenai aspek tidak percaya dengan kemampuan diri. Pada tahapan ini pelaksanaannya dengan konseling kelompok teknik assertive training, tujuan dari assertive training ini supaya Remaja bisa melatih diri dari perilaku yang tidak asertif ke perilaku yang asertif sesuai dengan yang diharapkan.

1) Tahap pembentukan

Penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta karena telah meluangkan waktunya pada pertemuan kedua ini pada pelaksanaan konseling kelompok. Tahap awal pada kegiatan kelompok bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok.

Pada tahap ini pimpinan kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada seluruh anggota yang dengan senang hati datang mengikuti kegiatan kelompok. Selanjutnya agar kegiatan berjalan dengan lancar, dan mendapat ridho Allah SWT, pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk memimpin berdoa, karena ada sebagian peserta lupa dengan kegiatan yang akan dilakukan maka penulis menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok menggunakan

teknik assertive training, menjelaskan tujuan konseling kelompok, serta cara pelaksanaan konseling kelompok dan menjelaskan asas-asas konseling kelompok. Pada tahap ini peserta merasa kurang semangat karena cuaca sangat dingin, maka disini penulis melakukan game konsentrasi supaya kegiatan yang dilakukan tidak kaku dan lebih semangat lagi.

2) Tahap peralihan

Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok telah nyaman dan telah aktif dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi masalah-masalah yang dihadapi dan paling banyak dialami oleh anggota kelompok pada tahap ini pimpinan kelompok mengarahkan anggota kelompok memunculkan permasalahan tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri. Dalam hal ini pimpinan kelompok mengarahkan kegiatan dan menjelaskan tentang tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri. Kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok. Apakah sudah paham dan mengerti pada tahap selanjutnya menggunakan teknik assertive training.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini kegiatan dilanjutkan dengan menjelaskan kepada Remaja bahwa pada tahap ini menggunakan teknik assertive training. Peneliti menjelaskan penggunaan strategi ini dan memberikan gambaran tentang tahapan pelaksanaan/ penerapan assertive training. Selanjutnya pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan bahwa anggota kelompok memiliki masalah tentang tidak percaya dengan kemampuan diri yaitu dengan melakukan penyampaian materi serta diskusi oleh pemimpin kelompok dengan melibatkan seluruh anggota kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok perilaku tidak asertif pada permasalahan tentang tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, kemudian pemimpin kelompok mengulang kembali

pernyataan anggota kelompok tentang perilaku tidak asertif terhadap tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri yaitu merasa kurang dari orang lain, tidak memiliki kemampuan,meragukan diri sendiri, pikiran negatif dari dalam diri setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan sikap asertif yaitu intropeksi diri, peningkatan kemampuan, membuat diri lebih perfikir positif terhadap diri,dari contoh yang diberikan masih ada berperilaku tidak asertif maka di sini pemimpin kelompok memberikan perbedaan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif.

Perilaku asertif itu merupakan perilaku yang percaya terhadap kemampuan diri, peningkatan kemampuan, membuat diri lebih perfikir positif terhadap diri, dan perilaku tidak asertif berfikiran negatif, merasa kurang dari orang lain, tidak bisa menentukan pencapaian.

Selanjutnya Remaja secara bergantian melakukan latihan asertif sesuai dengan target yang diharapkan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok secara bergantian menyebutkan saya bisa dan saya percaya dengan kemampuan diri saya sendiri,

Kemudian untuk mencapai tujuan dari perilaku asertif ini peserta diminta untuk melaksanakan bermain peran sesuai dengan permasalahan yang di alami, dari peran yang di lakukan tadi ada hal-hal yang tidak sesuai dan tidak cocok untuk ditampilkan. Di sini pemimpin kelompok memberikan model perilaku asertif yang tidak baik itu. Seperti masalah yang sebutkan tidak percaya dengan kemampuan diri, tidak bisa mengerjakan suatu pencapaian, tidak mengetahui kelebihan diri dan kita harus mengetahui kelebihan dan kekurangan dari diri kita sendiri.

4) Tahap pengakhiran

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, pimpinan kelompok bersiap untuk mengakhiri kegiatan konseling kelompok. Sebelum kegiatan diakhiri pimpinan kelompok

meminta anggota kelompok menyimpulkan dan menyampaikan hasil diskusi yang telah dilakukan.

Setelah disimpulkan, pimpinan kelompok beserta kelompok merencanakan waktu dan tempat untuk kegiatan kelompok selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.

d. Deskripsi pelaksanaan treatment 4

Treatment keempat dilakukan pada hari Sabtu tanggal 21 November 2020, yang berlokasi di kantor Ruang pertemuan pemuda di Jorong Tabing. Pada treatment ketiga ini membahas mengenai aspek menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada tahapan ini pelaksanaannya dengan konseling kelompok teknik assertive training, tujuan dari assertive training ini supaya Remaja bisa melatih diri dari perilaku yang tidak asertif ke perilaku yang asertif sesuai dengan yang diharapkan.

1) Tahap pembentukan

Penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta karena telah meluangkan waktunya pada pertemuan kedua ini pada pelaksanaan konseling kelompok. Tahap awal pada kegiatan kelompok bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok.

Pada tahap ini pimpinan kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada seluruh anggota yang dengan senang hati datang mengikuti kegiatan kelompok. Selanjutnya agar kegiatan berjalan dengan lancar, dan mendapat ridho Allah SWT, pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk memimpin berdoa, karena ada sebagian peserta lupa dengan kegiatan yang akan dilakukan maka penulis menjelaskan kembali pengertian konseling kelompok menggunakan teknik assertive training, menjelaskan tujuan konseling kelompok,

serta cara pelaksanaan konseling kelompok dan menjelaskan asas-asas konseling kelompok. Pada tahap ini peserta merasa kurang semangat karena cuaca sangat panas, maka disini penulis melakukan game konsentrasi supaya kegiatan yang dilakukan tidak kaku dan lebih semangat lagi.

2) Tahap Peralihan

Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok telah nyaman dan telah aktif dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi masalah-masalah yang dihadapi dan paling banyak dialami oleh anggota kelompok pada tahap ini pimpinan kelompok mengarahkan anggota kelompok memunculkan permasalahan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam hal ini pimpinan kelompok mengarahkan kegiatan dan menjelaskan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kemudian menanyakan kesiapan anggota kelompok. Apakah sudah paham dan mengerti pada tahap selanjutnya menggunakan teknik *assertive training*.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti yaitu tahap kegiatan, pada tahap ini digunakan teknik *assertive training*. Sebelum memulai pada tahap kegiatan ini, peneliti menjelaskan maksud penggunaan strategi *assertive training* dan memberikan gambaran tentang pelaksanaan/ penerapan strategi *assertive training* ini. Selanjutnya peneliti mengarahkan atau meminta Remaja menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.

Selanjutnya pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok menjelaskan bahwa anggota kelompok memiliki masalah tentang menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu dengan melakukan penyampaian materi serta diskusi oleh pemimpin kelompok dengan melibatkan seluruh anggota kelompok, pemimpin kelompok

menanyakan kepada anggota kelompok perilaku tidak asertif pada permasalahan tentang menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemudian pemimpin kelompok mengulang kembali pernyataan anggota kelompok tentang perilaku tidak asertif dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu tidak berteman dengan Remaja, menutup diri dari lingkungan, merasa bisa melakukan sesuatu sendiri, interaksi yang buruk terhadap lingkungan, setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan sikap asertif yaitu mampu berbaur dengan teman sebaya, interaksi yang baik, ramah terhadap orang baru, mau memulai percakapan dengan orang sekitar, dari contoh yang diberikan masih ada berperilaku tidak asertif maka di sini pemimpin kelompok memberikan perbedaan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif.

Perilaku asertif itu merupakan perilaku yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan seperti ramah terhadap orang sekitar, memulai percakapan dengan orang lain, bersikap seperti diri sendiri, bersikap baik terhadap orang baru, menghargai perbedaan

Selanjutnya Remaja secara bergantian melakukan latihan asertif sesuai dengan target yang diharapkan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok secara bergantian untuk menyebutkan cara-cara menyesuaikan diri dengan lingkungan, karena hal ini sangat penting dan selalu kita temukan di kehidupan sehari-hari.

Kemudian untuk mencapai tujuan dari perilaku asertif ini peserta diminta untuk melaksanakan bermain peran sesuai dengan permasalahan yang di alami, dari peran yang di lakukan tadi ada hal-hal yang tidak sesuai dan tidak cocok untuk ditampilkan. Di sini pemimpin kelompok memberikan model perilaku asertif yang tidak baik itu. Seperti masalah yang sebutkan menyesuaikan diri dengan lingkungan, tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik, membatasi diri, dan tidak menghargai adanya perbedaan.

4) Tahap pengakhiran

Setelah diskusi selesai dan tidak ada lagi hal yang akan dibahas, pimpinan kelompok bersiap untuk mengakhiri kegiatan konseling kelompok. Sebelum kegiatan diakhiri pimpinan kelompok meminta anggota kelompok menyimpulkan dan menyampaikan hasil diskusi yang telah dilakukan.

Setelah disimpulkan, pimpinan kelompok beserta kelompok merencanakan waktu dan tempat untuk kegiatan kelompok selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.

4. Deskripsi Hasil Data *Post-test*

Setelah melakukan *treatment* selanjutnya peneliti melakukan *post-test* kepada kelompok eksperimen atau kelompok sampel sebanyak 10 orang dengan memberikan skala konsep diri Remaja yang sama pada saat *pre-test*. Hasil *post-test* peneliti gambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 12
Hasil *Post-test* Konsep diri Remaja Kelompok Eksperimen
N = 10

No.	Responden	Total	Kategori
1	AA	127	Tinggi
2	AGP	111	Sedang
3	AS	116	Sedang
4	AMS	118	Sedang
5	DR	119	Sedang
6	MK	115	Sedang
7	NFS	129	Tinggi
8	RPP	127	Tinggi
9	S	126	Tinggi
10	Z	128	Tinggi
Jumlah		1216	
Rata-rata		121,6	Sedang

Berdasarkan data kelompok pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa hasil *post-test* konsep diri Remaja dengan kategori skor tinggi

sebanyak 5 orang dan kategori sedang sebanyak 5 orang Remaja secara keseluruhan dengan jumlah point 1216 rata-rata skor sampel 121,6 point dengan kategori sedang. Dari tabel di atas dapat juga dipahami bahwa tidak ada lagi Remaja dengan kategori rendah.

Selanjutnya peneliti jelaskan interval terkait dengan konsep diri Remaja yaitu:

Tabel 4. 13
Interval Konsep diri Remaja SMA di jorong tabing nagari sungai kamuyang N=10

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	152-180	Sangat Tinggi	-	
2	124-151	Tinggi	5	50%
3	95-123	Sedang	5	50%
4	66-94	Rendah	-	
5	36-65	Sangat Rendah	-	
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil *post-test* konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang sebanyak 5 orang dengan kategori tinggi, dengan persentase 50% dan 5 orang dengan kategori sedang dengan persentase 50%. Adapun secara terperinci untuk melihat konsep diri Remaja hasil *post-test* pada kelompok *treatment* dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

a. Pengetahuan Tentang Diri

Tabel 4. 14
Skor Post-test Tentang Konsep diri Remaja Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri N=10

No.	Responden	Total	Kategori
1	AA	42	Tinggi
2	AGP	39	Sedang
3	AS	37	Sedang
4	AMS	40	Sedang
5	DR	43	Tinggi
6	MK	41	Sedang
7	NFS	45	Tinggi
8	RPP	43	Tinggi

9	S	42	Tinggi
10	Z	41	Sedang
Jumlah		413	
Rata-rata		41,3	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan hasil perolehan skor *post-test* dari 10 Remaja pada aspek pengetahuan tentang diri. Adapun jumlah skor yang diperoleh 10 orang Remaja sebanyak 413, dengan rata-rata skornya adalah 41,3 berada pada kategori sedang. Artinya konsep diri Remaja pada aspek pengetahuan tentang diri berada pada kategori sedang. Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri Remaja pada aspek pengetahuan tentang diri dapat dirinci pada tabel berikut :

Tabel 4. 15
Interval Konsep Diri Remaja di SMA Jorong Tabing Nagari
Sungai Kamuyang Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	52-60	Sangat tinggi	-	-
2	42-51	Tinggi	5	50%
3	32-41	Sedang	5	50%
4	22-31	Rendah	-	-
5	12-21	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Jika dilihat secara kumulatif pada tabel di atas hasil *post-test* pada aspek pengetahuan tentang diri, dari 10 orang Remaja terdapat jumlah frekuensi kategori sedang dengan jumlah frekuensi 10 berada pada persentase 100% . Artinya konsep diri Remaja pada aspek pengetahuan tentang diri berada pada kategori sedang.

b. Harapan Tentang Diri

Tabel 4. 16
Skor *Post-test* Tentang Konsep diri Remaja Pada Aspek
Harapan Tentang Diri N=10

No.	Responden	Total	Kategori
1	AA	43	Tinggi
2	AGP	36	Sedang
3	AS	41	Sedang

4	AMS	39	Sedang
5	DR	41	Sedang
6	MK	36	Sedang
7	NFS	42	Tinggi
8	RPP	42	Tinggi
9	S	42	Tinggi
10	Z	43	Tinggi
Jumlah		405	
Rata-rata		40,5	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan hasil perolehan skor *post-test* dari 10 Remaja pada harapan tentang diri. Adapun jumlah skor yang diperoleh 10 orang Remaja sebanyak 405, dengan rata-rata skornya adalah 40,5 berada pada kategori sedang. Artinya konsep diri Remaja pada aspek harapan tentang diri berada pada kategori sedang. Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri Remaja pada aspek harapan tentang diri dapat dirinci pada tabel berikut :

Tabel 4. 17
Interval Skor *Post-test* Konsep Diri Remaja di SMA Jorong Tabing
Pada Aspek Harapan Tentang Diri N=10

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	52-60	Sangat tinggi	-	-
2	42-51	Tinggi	5	50%
3	32-41	Sedang	5	50%
4	22-31	Rendah	-	-
5	12-21	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Jika dilihat secara kumulatif pada tabel di atas hasil *post-test* pada aspek harapan tentang diri , dari 10 orang Remaja terdapat jumlah frekuensi kategori sedang dengan jumlah frekuensi 5 berada pada tinggi dengan persentase 50% , jumlah frekuensi kategori sedang dengan jumlah 5 berada pada persentase 50%. Artinya konsep diri dengan aspek harapan tentang diri berada pada kategori tinggi dan sedang.

c. Penilaian Tentang Diri

Tabel 4. 18
Skor *Post-test* Tentang Konsep diri Remaja Pada Aspek Penilaian
Tentang Diri N=10

No.	Responden	Total	Kategori
1	AA	42	Tinggi
2	AGP	36	Sedang
3	AS	38	Sedang
4	AMS	39	Sedang
5	DR	35	Sedang
6	MK	38	Sedang
7	NFS	42	Tinggi
8	RPP	42	Tinggi
9	S	42	Tinggi
10	Z	44	Tinggi
Jumlah		398	
Rata-rata		39,8	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan hasil perolehan skor *post-test* dari 10 Remaja pada aspek penilaian tentang diri. Adapun jumlah skor yang diperoleh 10 orang Remaja sebanyak 398, dengan rata-rata skornya adalah 39,8 berada pada kategori sedang. Artinya konsep diri Remaja pada aspek penilaian tentang diri berada pada kategori tinggi dan sedang. Selanjutnya secara klasifikasi konsep diri siswa pada aspek penilaian tentang diri dapat dirinci pada tabel berikut

Tabel 4. 19
Interval Skor *Post-test* Tentang Konsep Diri Remaja di SMA
Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Penilaian
Tentang Diri N=10

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	52-60	Sangat tinggi	-	-
2	42-51	Tinggi	5	50%
3	32-41	Sedang	5	50%
4	22-31	Rendah	-	-
5	12-21	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Jika dilihat secara kumulatif pada tabel di atas hasil *post-test* pada aspek penilaian tentang diri, dari 10 orang Remaja terdapat jumlah frekuensi kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 5 berada pada persentase 50% , dan jumlah frekuensi kategori sedang dengan jumlah 5 berada pada persentase 50%. Artinya konsep diri Remaja pada aspek penilaian tentang diri berada pada kategori tinggi dan sedang.

5. Perbandingan Hasil *Pre-test* dengan *Pos-test*

Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data hasil *treatment* tersebut dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* untuk meningkatkan konsep diri. Sebelum itu perlu diketahui dahulu perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang peneliti sajikan dalam tabel dibawah ini:

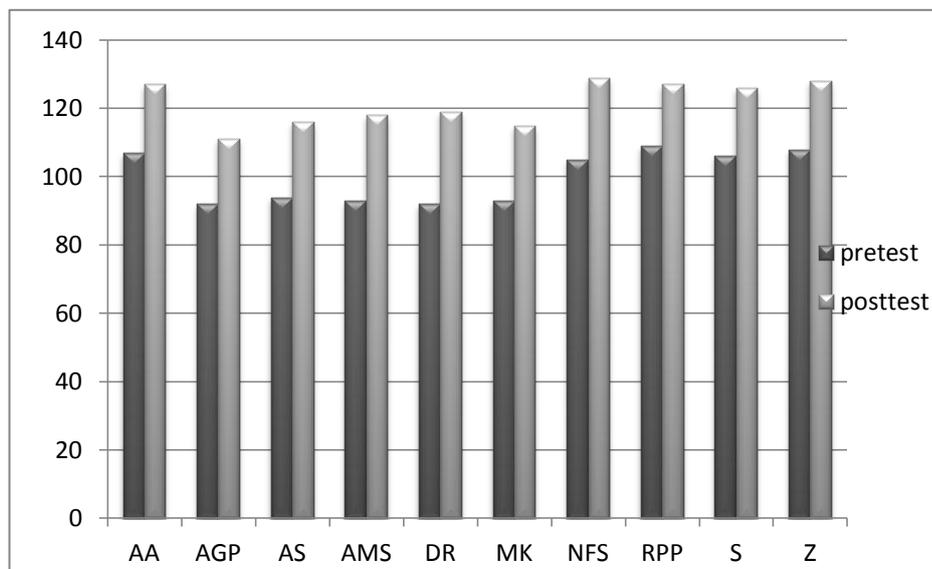
Tabel 4. 20
Perbandingan Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari
Sungai Kamuyang Antara *Pre-test* dan *Post-test*

No	Kode Remaja	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Kenaikan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	AA	107	Sedang	127	Tinggi	Naik 20
2	AGP	92	Rendah	111	Sedang	Naik 19
3	AS	94	Rendah	116	Sedang	Naik 22
4	AMS	93	Rendah	118	Sedang	Naik 25
5	DR	92	Rendah	119	Sedang	Naik 27
6	MK	93	Rendah	115	Sedang	Naik 22
7	NFS	105	Sedang	129	Tinggi	Naik 24
8	RPP	109	Sedang	127	Tinggi	Naik 18
9	S	106	Sedang	126	Tinggi	Naik 20
10	Z	108	Sedang	128	Tinggi	Naik 20
Jumlah		999		1216	Sedang	217
Rata-rata		99,9	Sedang	121,6		21,7

Tabel di atas, dapat dijelaskan perbandingan skor *pre-test* dengan *pos-test*, skor *pre-test* sebanyak 999 dengan rata-rata 99,9 berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan skor *posttest* sebanyak 1216 dengan rata-rata 121,6 berada pada kategori

sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perbedaan skor sebanyak 217 dengan rata-rata 21,7. Artinya konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* dapat meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing. Adapun secara terperinci untuk melihat konsep diri Remaja hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing anggota kelompok *treatment* adalah sebagai berikut:

Gambar 4. 1
Perbandingan *Pre-test* Dan *Post-test* Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang (Keseluruhan)



Berdasarkan grafik 1 di atas dapat diketahui skor pada grafik berkisar 0-140. Hasil treatment menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor *pre-test* ke skor *post-test* dari masing-masing anggota kelompok.

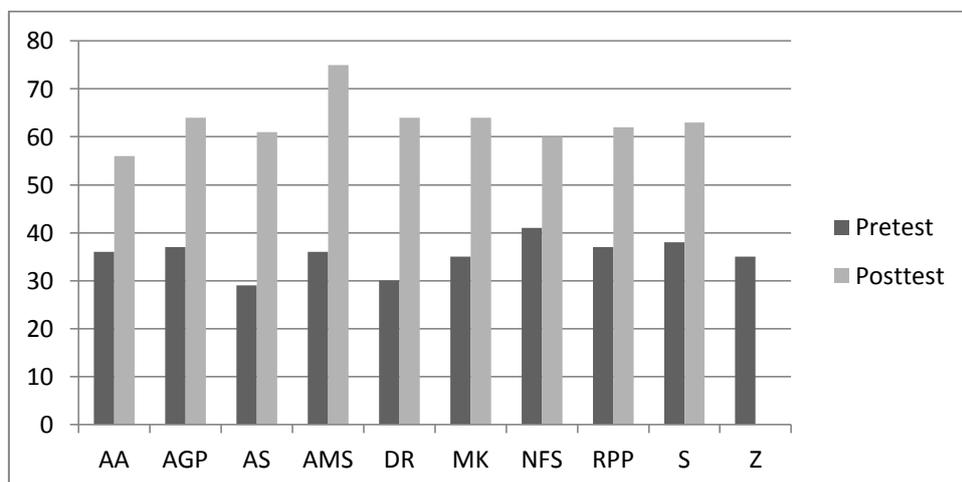
Peningkatan skor pada masing-masing anggota kelompok berbeda-beda, ada yang jumlah peningkatan tertinggi mencapai 27 poin dan yang terendah mencapai 18 poin. Dan dapat dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan konsep diri Remaja yang cukup signifikan. Selanjutnya dapat digambarkan perbedaan masing-masing aspek konsep diri Remaja. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 21
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri

No	Inisial	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	36	Sedang	42	Tinggi
2	AGP	37	Sedang	39	Sedang
3	AS	29	Rendah	37	Sedang
4	AMS	36	Sedang	40	Sedang
5	DR	30	Rendah	43	Tinggi
6	MK	35	Sedang	41	Sedang
7	NFS	41	Sedang	45	Tinggi
8	RPP	37	Sedang	43	Tinggi
9	S	38	Sedang	42	Tinggi
10	Z	35	Sedang	41	Sedang
Jumlah		354	Sedang	413	
Rata-rata		35,4		41,3	Sedang

Berdasarkan tabel 4.28 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami peningkatan jumlah skor konsep diri Remaja pada aspek pengeahuan tentang diri, sebelum *treatment* jumlah skor 204 dengan rata-rata skor 354 dengan rata-rata 35,4 setelah diberikan *treatment* jumlah skor meningkat menjadi 413 dengan rata-rata 41,3.

Gambar 4. 2
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Pada Aspek Pengetahuan Tentang Diri



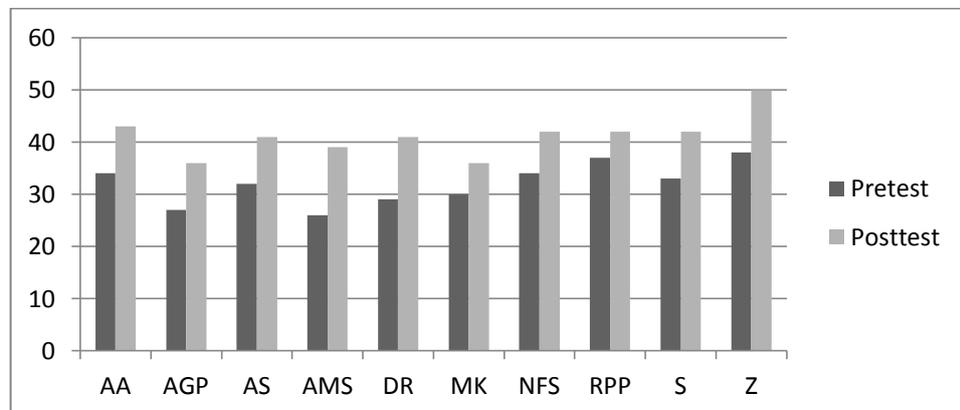
Berdasarkan grafik gambar 2 di atas dapat dijelaskan bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pre-test* dengan hasil skor *post-test* pada aspek pengetahuan tentang diri . Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan konsep diri Remaja yang cukup signifikan dalam aspek pengetahuan tentang diri

Tabel 4. 22
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Remaja SMA di
Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Harapan
Tentang Diri

No	Inisial	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	34	Sedang	43	Tinggi
2	AGP	27	Rendah	36	Sedang
3	AS	32	Sedang	41	Sedang
4	AMS	26	Rendah	39	Sedang
5	DR	29	Rendah	41	Sedang
6	MK	30	Rendah	36	Sedang
7	NFS	34	Sedang	42	Tinggi
8	RPP	37	Sedang	42	Tinggi
9	S	33	Sedang	42	Tinggi
10	Z	38	Sedang	43	Tinggi
Jumlah		320		405	
Rata-rata		32,0	Sedang	40,5	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami peningkatan jumlah skor konsep diri Remaja pada aspek harapan tentang diri. Sebelum *treatment* jumlah skor 320 dengan rata-rata skor 32,0 setelah diberikan *treatment* jumlah skor meningkat menjadi 405 dengan rata-rata 40,5.

Gambar 4. 3
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Remaja SMA di
Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Harapan
Tentang Diri



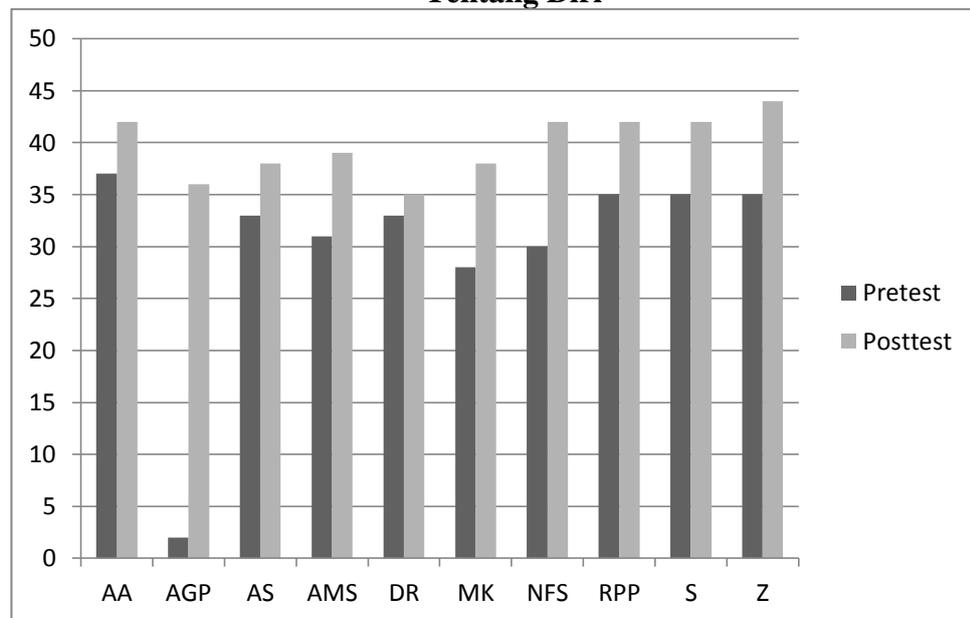
Berdasarkan grafik gambar 3 di atas dapat dipahami bahwa terjadinya perubahan dan penurunan grafik antara hasil skor *pre-test* dengan hasil skor *post-test* pada aspek harapan tentang diri. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan konsep diri Remaja yang cukup signifikan pada aspek harapan tentang diri tersebut.

Tabel 4. 23
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Remaja SMA di
Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Penilaian
Tentang Diri

No	Inisial	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	37	Sedang	42	Tinggi
2	AGP	28	Rendah	36	Sedang
3	AS	33	Sedang	38	Sedang
4	AMS	31	Rendah	39	Sedang
5	DR	33	Sedang	35	Sedang
6	MK	28	Rendah	38	Sedang
7	NFS	30	Rendah	42	Tinggi
8	RPP	35	Sedang	42	Tinggi
9	S	35	Sedang	42	Tinggi
10	Z	35	Sedang	44	Tinggi
Jumlah		325		398	
Rata-rata		32,5	Sedang	39,8	Sedang

Berdasarkan tabel 4.30 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami peningkatan jumlah skor konsep diri Remaja pada aspek penilain tentang diri . Sebelum *treatment* jumlah skor 325 dengan rata-rata skor 32,5 setelah diberikan *treatment* jumlah skor meningkat menjadi 398 dengan rata-rata 39,8.

Gambar 4. 4
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang Pada Aspek Penilaian Tentang Diri



Berdasarkan grafik gambar 4 di atas dapat dipahami bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pre-test* dengan hasil skor *post-test* pada aspek objektif. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan konsep diri Remaja yang cukup signifikan pada aspek perilaku non verbal langsung tersebut.

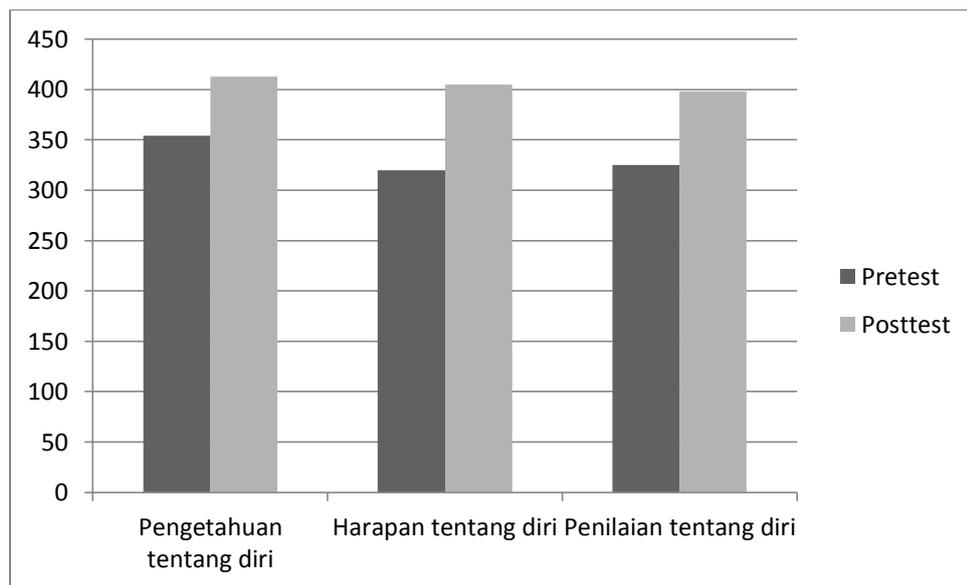
Tabel 4. 24
Perbandingan Skor Pretest-Posttest Konsep Diri Remaja Per Aspek

No	Aspek Konsep Diri Remaja	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Pengetahuan Tentang Diri	354	Sedang	413	Sedang

2	Harapan Tentang Diri	320	Sedang	405	Sedang
3	Penilaian Tentang Diri	325	Sedang	398	Sedang
Jumlah		999		1216	
Rata-rata		99,9	Sedang	121,6	Sedang

Tabel di atas menjelaskan perbandingan skor *pre-test* dengan *post-test*, Skor *pre-test* sebanyak 999 dengan rata-rata 99,9 berada pada kategori rendah. Setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan skor *post-test* sebanyak 1216 dengan rata-rata 121,6 berada pada kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan konseling kelompok teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan konsep diri Remaja. Untuk lebih memahami dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 4. 5
Perbandingan Skor *Pre-test-Post-test* Konsep Diri Remaja Per Aspek



B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data bertujuan untuk melihat signifikan pengaruh konseling kelompok *Assertive Training* dalam meningkatkan Konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari SungaiKamuyang. Sugiyono menyatakan bahwa kegiatan dalam analisis data adalah :

Mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. (2013 : 207)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam menganalisis data penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Adapun teknik analisis data yang dilakukan yaitu membandingkan data hasil *pre-test* dengan data hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan menggunakan metode statistik uji-t. Uji-t merupakan bagian dari statistik parametris. Sugiyono mengemukakan bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval atau rasio. Adapun uji prasyarat yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Data berdistribusi normal

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas di bawah ini :

Tabel 4. 25
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,282	10	,024	,778	10	,008
posttest	,251	10	,075	,885	10	,148

*. This is a lower bound of the true significance.
--

a. Lilliefors Significance Correction

Jika sampel < 50 Menggunakan Shapiro Wilk

Jika sampel > 50 Menggunakan Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika $p > 0,05$, berdasarkan hasil tabel di atas, sig 0,08 untuk variabel konsep diri yaitu $0,08 >$ dari 0,05. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

2. Data Harus Homogen

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitunya ,136. Dalam menentukan homogenitasnya suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil dari homogenitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 26
Homogenitas

ANOVA					
pretest					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	514,900	8	64,363	32,181	,136
Within Groups	2,000	1	2,000		
Total	516,900	9			

3. Uji Statistik

Setelah *posttest* secara keseluruhan dari kelompok *eksperiment*, maka selanjutnya signifikan atau tidaknya efektivitas konseling teknik *Assertive training* untuk meningkatkan konsep diri sisiwa SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang dilakukan dengan menggunakan analisis

statistik (uji beda) / uji-t dengan menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut :

- a. Menyiapkan Tabel Perhitungannya

Tabel 4. 27
Perhitungan Data *Pre-test-Post-test* dengan Statistik Uji-t

No	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	D	D²
	<i>Post-test (Y2)</i>	<i>Pre-test (Y1)</i>	(Y₂-Y₁)	(Y₂-Y₁)²
1	127	107	20	400
2	111	92	19	361
3	116	94	22	484
4	118	93	25	625
5	119	92	27	729
6	115	93	22	484
7	129	105	24	576
8	127	109	18	324
9	126	106	20	400
10	128	108	20	400
∑	1216	999	217	4783
Rata-rata	121,6	99,9	21,7	478,3

- b. Mencari *Mean Of Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{217}{10}$$

$$M_D = 21,7$$

- c. Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{4783}{10} - \left(\frac{217}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{478,3 - 21,7}$$

$$SD_D = \sqrt{456,6}$$

$$SD_D = 21,4$$

- d. Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{21,4}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{21,4}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{21,4}{3}$$

$$SE_{MD} = 7,1$$

e. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{21,7}{7,1}$$

$$t_0 = 3$$

f. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Berdasarkan analisis data statistic di atas dapat diketahui bahwa Mencari harga titik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1= 9$ diperoleh dengan harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,26. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0 (3,00) > t_t (2,26)$ pada $db = 9$ taraf signifikansi 5%.

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive training* berpengaruh signifikan meningkatkan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang. Selanjutnya akan dilihat hasil uji statistik dari masing-masing aspek :

a. Pengetahuan tentang diri

Tabel 4. 28
Perhitungan Data Pre-test-Post-test dengan Statistik Uji t Aspek Pengetahuan Tentang Diri

No	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	D	D²
	<i>Posttest (Y2)</i>	<i>Pretest (Y1)</i>	(Y₂-Y₁)	(Y₂-Y₁)²
1	42	36	6	36
2	39	37	2	4
3	37	29	8	64
4	40	36	4	16
5	43	30	13	169
6	41	35	6	36
7	45	41	4	16
8	43	37	6	36
9	42	38	4	16
10	41	35	6	36
Σ	413	354	59	429
Rata-rata	41,3	35,4	5,9	42,9

1) Mencari *Mean Of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{59}{10}$$

$$M_D = 5,9$$

2) Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{429}{10} - \left(\frac{59}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{42,9 - 5,9}$$

$$SD_D = \sqrt{37}$$

$$SD_D = 6,1$$

3) Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,9}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,9}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,9}{3}$$

$$SE_{MD} = 2$$

4) Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{5,9}{2}$$

$$t_0 = 2,95$$

5) Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Berdasarkan tabel dan hasil uji-t di atas dapat dipahami bahwa untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive training* Remaja SMA adalah dengan membandingkan t_0 dengan t_t , maka hasilnya adalah $t_0 (2,95) > t_t (2,26)$ taraf signifikan 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan df 9. Maka pengaruh konseling kelompok teknik *Asseertive training* dapat meningkatkan konsep diri Remaja terutama pada aspek pengetahuan tentang diri.

b. Harapan Tentang Diri

Tabel 4. 29
Perhitungan Data *Pre-test-Post-test* dengan Statistik Uji t Aspek Harapan Tentang Diri

No	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	D	D²
	<i>Posttest (Y2)</i>	<i>Pretest (Y1)</i>	(Y₂-Y₁)	(Y₂-Y₁)²
1	43	34	9	81
2	36	27	9	81
3	41	32	9	81
4	39	26	13	169
5	41	29	12	144
6	36	30	6	36
7	42	34	8	64
8	42	37	5	25

9	42	33	9	81
10	43	38	5	25
Σ	405	320	85	787
Rata-rata	40,5	32,0	8,5	78,7

1) Mencari *Mean Of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{85}{10}$$

$$M_D = 8,5$$

2) Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{787}{10} - \left(\frac{85}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{78,7 - 8,5}$$

$$SD_D = \sqrt{70,2}$$

$$SD_D = 8,4$$

3) Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{8,4}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{8,4}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{8,4}{3}$$

$$SE_{MD} = 2,8$$

4) Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{8,5}{2,8}$$

$$t_0 = 3,03$$

5) Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Berdasarkan tabel dan hasil uji-t di atas dapat dipahami bahwa untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive Training* terhadap peningkatan konsep diri Remaja adalah dengan membandingkan t_0 dengan t_t , maka hasilnya adalah $t_0 (3,03) > t_t (2,26)$ taraf signifikan 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan df 9. Maka konseling kelompok teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan konsep diri Remaja terutama pada aspek harapan tentang diri.

c. Penilaian Tentang Diri

Tabel 4. 30
Perhitungan Data *Pre-test-Post-test* dengan Statistik Uji t Aspek Penilaian Tentang Diri

No	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	D	D²
	<i>Posttest (Y2)</i>	<i>Pretest (Y1)</i>	$(Y_2 - Y_1)$	$(Y_2 - Y_1)^2$
1	42	37	5	25
2	36	28	8	64
3	38	33	5	25
4	39	31	8	64
5	35	33	2	4
6	38	28	10	100
7	42	30	12	144
8	42	35	7	28
9	42	35	7	28
10	44	35	9	81
Σ	398	325	73	563
Rata-rata	39,8	32,5	7,3	56,3

1) Mencari *Mean Of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{73}{10}$$

$$M_D = 7,3$$

2) Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{563}{10} - \left(\frac{73}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{56,3 - 7,3}$$

$$SD_D = \sqrt{49}$$

$$SD_D = 7$$

3) Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{7}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{7}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{7}{3}$$

$$SE_{MD} = 2,33$$

4) Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{73}{2,33}$$

$$t_0 = 31,33$$

5) Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Berdasarkan tabel dan hasil uji-t di atas dapat dipahami bahwa untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive Training* terhadap peningkatan konsep diri Remaja adalah dengan membandingkan t_0 dengan t_t , maka hasilnya adalah t_0 (31,33) > t_t (2,26) taraf signifikan 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan df 9. Maka konseling kelompok teknik *Assertive Training*

dapat meningkatkan konsep diri Remaja terutama pada aspek penilaian tentang diri.

4. Uji Peningkatan N-Gain

Untuk mengetahui berapa persen peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* pada setiap anggota kelompok dapat dilakukan dengan rumus N-Gain sebagai berikut :

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor post-test} - \text{skor pre-test}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pre-test}}$$

Tabel 4. 31
Analisis Data dengan N-Gain Konsep Diri Remaja (Keseluruhan)

No.	Skor <i>Post-test</i>	Skor <i>Pre-test</i>	<i>Post-test-Pre-test</i>
1	127	107	20
2	111	92	19
3	116	94	22
4	118	93	25
5	119	92	27
6	115	93	22
7	129	105	24
8	127	109	18
9	126	106	20
10	128	108	20
Jml	1216	999	217

Contoh perhitungan sebagai berikut :

Klasifikasi skor untuk melihat peningkatan konsep diri yang dimiliki

Remaja adalah sebagai berikut :

$$\text{Skor maksimum} : 5 \times 36 \times 10 = 1800$$

$$\text{Skor minimum} : 1 \times 36 = 36$$

$$\text{Rentang skor} : 180 - 36 = 144$$

$$\text{Panjang kelas interval} : 144 : 5 = 28,8$$

$$\text{N-Gain} \quad \frac{\text{Skor post-test} - \text{skor pre-test}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pre-test}} =$$

$$\text{N-Gain} \quad \frac{1216 - 999}{1800 - 999} =$$

$$\text{N-Gain} \quad \frac{217}{801}$$

$$\text{N-Gain} \quad 0,27$$

$$\text{N-Gain} \quad 27\%$$

Berdasarkan hasil N-gain di atas, dapat di jelaskan bahwa hasil n-gain berada pada angka 27%, yaitu berada pada kategori rendah. Adapun kriteria dari indeks n-gain tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 32
Kriteria Indeks Gain

Indeks Gain	Kategori
Indeks Gain $\geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq$ Indeks Gain $\leq 0,70$	Sedang
Indeks Gain $< 0,30$	Rendah

Berdasarkan data tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa indeks gain $< 0,30$ berada pada kategori rendah, $0,30 \leq$ Indeks Gain $\leq 0,70$ berada pada kategori sedang dan Indeks Gain $\geq 0,70$ berada pada kategori tinggi. Adapun hasil kerja uji n-gain kelompok eksperimen secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 33
Tabel Kerja Uji N-Gain Kelompok Eksperimen Secara Keseluruhan

No	Jumlah Skor		D	N-Gain	%	Kategori
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>				
1	107	127	20	0,27	27	Rendah
2	92	111	19	0,21	21	Rendah
3	94	116	22	0,25	25	Rendah
4	93	118	25	0,28	28	Rendah
5	92	119	27	0,30	30	Rendah
6	93	115	22	0,25	25	Rendah
7	105	129	24	0,32	32	Sedang
8	109	127	18	0,25	25	Rendah
9	106	126	20	0,27	27	Rendah
10	108	128	20	0,27	27	Rendah
Jumlah	999	1216	217	2,67	267	Rendah

Pada tabel di atas dapat dipahami dari 10 orang Remaja yang menjadi sampel terdapat 1 orang dengan kategori sedang ($0,30 \leq g \leq 0,70$) dan 9 orang terdapat pada kategori rendah ($g < 0,30$). Setelah dilakukan gain ternormalisasi pada rata-rata skor angket awal dan angket akhir diperoleh nilai N-Gain 2,67. Hal ini menunjukkan rerata konsep diri Remaja meningkat namun persentase peningkatannya sedang yaitu 2,67 %

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan tentang pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive training* terhadap konsep diri Remaja menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan skor *pre-test* ke skor *post-test*, pada skor *pre-test* jumlah skor Remaja adalah 999 dengan rata-rata 99,9.

Sedangkan skor pada skor *post-test* terjadi peningkatan skor menjadi 1216 dengan rata-rata 121,6.

Berdasarkan analisis data statistic di atas dapat diketahui bahwa Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1= 9$ diperoleh dengan harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,26. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0 (3,00) > t_t (2,26)$ pada $db = 9$ taraf signifikansi 5%.

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan Konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungaikamuyang.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *Assertive Training* berpengaruh signifikan terhadap konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing, artinya data empirik ini didukung oleh pendapat Laila Maharani dan Tika Ningsih (2015: 9) Untuk mengatasi konsep diri negatif peserta didik yaitu:

Upaya yang bisa dilakukan antara lain dengan menerapkan teknik counseling kognitif, modeling, rasional emotif behavior therapy, Johari Windows, dan Hidden self. Selain dari beberapa teknik di atas, teknik *assertive training* juga dapat menangani konsep diri peserta didik, Matheson mengemukakan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa *assertive training* dapat meningkatkan perilaku *assertive*, agresif, dan fasif. Dalam laporan tersebut para ahli yang mendukung latihan *assertive* menyatakan bahwa dampak latihan *assertive* pada peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, dimana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan di dipertinggi.

Teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan konsep diri Remaja. Teknik *Assertive Training* merupakan salah satu solusi yang dianggap dapat membantu meningkatkan konsep diri Remaja, karena konseling kelompok teknik *Assertive Training* merupakan salah satu jenis konseling pendekatan

behavioral dimana teknik ini diterapkan pada situasi interpersonal dimana peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, dimana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan di dipertinggi.

Dalam Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (POP BK, 2016:51) dijelaskan bahwa:

“Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok”.

Menurut Winkel (dalam Imam Prasetio 2017:13) 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.

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

Wasty Soemanto (dalam Rahmi dan Yusri 2012:3) menjelaskan bahwa “konsep diri adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri. Dengan kata lain, konsep diri yaitu bagaimana orang melihat dirinya sendiri.” Hal ini dipertegas oleh Thantawy. R (dalam Rahmi dan Yusri

2012:3) yang menyatakan bahwa “konsep diri adalah gambaran deskriptif dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, bagaimana ia mempersepsikan dirinya sendiri. Konsep diri seseorang itu dibentuk atas dasar hasil pengalamannya dan hasil interaksinya dengan orang lain.” Selanjutnya Epstein; Brim; Blyth and Traeger, (dalam Elida Prayitno 2002:119) yang menyimpulkan bahwa “konsep diri (Konsep Diri) sebagai pendapat atau perasaan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri baik yang menyangkut fisik (materi dan bentuk tubuh) maupun psikis (sosial, emosi, moral, dan kognitif) yang dimiliki seseorang.”

Dari pendapat para ahli tentang pengertian konsep diri yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah pandangan atau pendapat seseorang tentang dirinya sendiri meliputi segala hal yang dimilikinya baik menyangkut fisik (materi dan bentuk tubuh) maupun psikis (sosial, emosi, moral dan kognitif).

Selanjutnya Pudjijogyanti (dalam Riri Mulyani 2018:20) dimensi-dimensi konsep diri sebagai berikut:

1. Dimensi kognitif (kognitive dimention) dimensi ini berisi seperangkat pengetahuan kita tentang diri kita sendiri (deskripsi tentang diri), terlepas dari benar atau salah, didasarkan pada bukti-bukti objektif.
2. Dimensi persepsi atau cara pandang bagaimana individu tentang fisiknya dan hal yang berhubungan dengan psikisnya. Demikian bagaimana pula individu memandang dirinya dalam kaitannya dengan relasinya dengan yang lain.
3. Dimensi penilaian bagaimana inidividu menilai penampilan fisiknya apakah ia menerima dirinya atau menolak.
4. Dimensi harapan (expectation dimention) apakah individu memiliki cita-cita atau tidak bagi masa depannya, mau menjadi apa individu itu nanti.

Dimensi-dimensi konsep diri itu ialah mengenai pengetahuan, yaitu bagaimana Remaja mengetahui tentang dirinya sendiri. Selanjutnya dimensi persepsi, bagaimana Remaja memandang baik atau buruk pada dirinya sendiri. Dimensi penilaian, maksudnya bagaimana ia meilai dirinya sendiri

atau apakah ia menerima dirinya dengan baik atau tidak. Dan yang terakhir dimensi harapan, yaitu apakah ia mempunyai cita-cita untuk masa depannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa dimensi-dimensi konsep diri, yaitu pertama, dimensi kognitif yaitu seperangkat pengetahuan seseorang tentang dirinya sendiri, baik yang berhubungan dengan penampilan fisik, psikis dan sosial. Kedua dimensi afektif atau cara pandang yaitu dimensi yang berkaitan dengan cara individu memandang fisiknya, dan hal-hal yang berhubungan dengan psikisnya, termasuk cara individu memandang dirinya dalam kaitannya dengan interaksi dengan orang lain. Ketiga yaitu dimensi penilaian yaitu cara Remajamenilai penampilan fisiknya, psikis dan sosial apakah ia menerima dirinya apa adanya atau tidak, apakah ia menilai dirinya baik atau buruk. Terakhir, dimensi harapan yaitu apakah Remajamempunyai citacita bagi masa depannya atau tidak dan ingin menjadi apa dirinya kelak. Ringkasnya adalah konsep diri yang diketahui yaitu berkaitan dengan cara seseorang mempersepsikan dirinya sendiri, menilai, serta apa saja harapan individu tersebut terhadap dirinya sendiri

Berdasarkan hal tersebut seorang konselor tentu harus memiliki beberapa cara untuk mengentaskan permasalahan tersebut, salah satunya tentang rendahnya konsep diri Remaja, maka salah satu upaya dapat dilakukan dalam meningkatkan konsep diri Remaja dengan konseling kelompok teknik *Assertive Training*. Dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan konsep diri Remaja dengan mempertimbangkan waktu, proses serta keefektifan dalam melaksanakan teknik ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* terhadap peningkatan konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing Nagari Sungai kamuyang dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi perbedaan skor konsep diri setelah diberi konseling kelompok dengan nilai pretest 999 point, posttest 1216 point. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan sebanyak 217 point.
2. Terdapat pengaruh signifikan konseling kelompok teknik *Assertive Training* terhadap konsep diri Remaja SMA di Jorong Tabing

B. Saran

Adapun saran yang penulis berikan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut ;

1. Bagi Peneliti yang Akan Datang

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna untuk menggali lagi seberapa besar pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive Training* terhadap konsep diri Remaja.

2. Bagi Sekolah

Penulis berharap dengan kepercayaan diri Remaja yang rendah, pihak sekolah bisa memberikan layanan dan konseling dengan melakukan konseling *kelompok* teknik *Assertive training* yang bisa membantu para Remaja untuk meningkatkan konsep diri Remaja baik itu di lingkungan sekolah, maupun di luar sekolah.

3. Bagi Pelajar

Dengan penelitian ini penulis berharap para Remaja bisa dengan mudah untuk meningkatkan konsep diri untuk mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri dan mengentaskan permasalahan yang ada pada diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrowi, Chadidjah, dan F.Utami.2017. Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Pesantren* 3(1): 341-354.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Faradita , R.M, Elita Y., dan Sinthia R. 2018. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Remaja Kelas Viii 8 Smp Negeri 18 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1 (2):58-66.
- Fauzan, L. 2007. *Assertive Training : Pengembangan Pribadi Assertive Training dan Trasaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM.
- Fitri, Novita dan Marjohan.2016. Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Remaja. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2(2):19-24.
- Gunarsih, S. D. (2007) . *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hidayat dan Herdi. 2013. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, H. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Alih Bahasa Istiwidayanti & Sijabat, Max R). Jakarta: Erlangga
- Kiling, Novianti.2015. Tinjauan Konsep Diri Dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* 1(2):116-124.
- Kurnanto, M. E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lubis, N.L. 2011. *Memahami Dasar- Dasar Konseling Dalam Teori dan Pratik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Maharani, dan Ningsih,T. 2015. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training* Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 02 (1) : 8-14.

- Paul, J, C. 2006. *Mengapa Rendah Diri*, Terj. Hardjana, Judul Asli “UP with the Positive. Out with the Negative” Kansius. Yogyakarta.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2007). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pratiwi,A.2013. Penggunaan Tehnik Assertive Training Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Remaja Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* :1-13.
- Rakhmat, J. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Richard ,Perysai. Thalib Muh. Mansyur. Syahran Ridwan.2017. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Handphone Remaja Kelas Viii Smp Negeri 10 Palu. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* 2(2): 75 – 88.
- Sanyata, S. 2010. Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma* No 2. Januari
- Sarwono, S. W. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta. Raja Wali Press
Siswa Kelas VIII 8 SMP Negri 18 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, vol (1), No. 2
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, S. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Windaniati. 2013. Meningkatkan Self-Esteem Siswa Melalui Teknik Assertive Taining pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan* 2 (30) : 173-180