

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR**

(SKRIPSI)

Oleh :

SYAHLAISYA AINI FATIKHA

2213052030



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR

Oleh

SYAHLAISYA AINI FATIKHA

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri pada sebagian remaja di MAN 1 Lampung Timur ditunjukkan melalui perilaku kurang berani mengemukakan pendapat, kesulitan mengekspresikan diri, serta kurang mampu bersikap tegas dalam interaksi sosial. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di MAN 1 Lampung Timur. Metode kuantitatif dengan desain *one-group repeated measures* yang melibatkan empat tahap pengukuran (O_1-O_4). Subjek penelitian berjumlah sepuluh siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kepercayaan diri dan dianalisis melalui statistik deskriptif, serta uji non-parametrik *Friedman Test* yang dilanjutkan dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan pada setiap tahap pengukuran. Selain itu, dinamika kelompok selama layanan berlangsung menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan siswa bersikap asertif dan mengekspresikan diri. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Kata kunci: kepercayaan diri, konseling kelompok, *assertive training*, remaja

ABSTRACT

THE USE OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUE TO IMPROVE SELF-CONFIDENCE AMONG ADOLESCENTS AT MAN 1 LAMPUNG TIMUR

By

SYAHLAISYA AINI FATIKHA

The problem of this research is the low self-confidence among some adolescents at MAN 1 Lampung Timur is reflected in their lack of courage to express opinions, difficulties in expressing themselves, and limited ability to behave assertively in social interactions. This condition may hinder students' social and academic development. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling services using the assertive training technique in improving adolescents' self-confidence at MAN 1 Lampung Timur. This study employed a quantitative method with a one-group repeated measures design involving four stages of measurement (O_1 – O_4). The participants consisted of ten students selected through purposive sampling. Data were collected using a self-confidence scale and analyzed through descriptive statistics, the non-parametric Friedman Test, and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicated a significant improvement in students' self-confidence at each stage of measurement. In addition, group dynamics during the counseling sessions showed positive changes in students' ability to behave assertively and express themselves. Therefore, group counseling services using the assertive training technique were found to be effective in improving adolescents' self-confidence.

Keywords: *self-confidence, group counseling, assertive training, adolescents*

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA
DI MAN 1 LAMPUNG TIMUR**

Oleh :

SYAHLAISYA AINI FATIKHA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE
TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI
MAN 1 LAMPUNG TIMUR**

Nama Mahasiswa : **Syahlaisya Aini Fatikha**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213052030**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

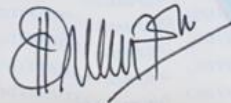
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

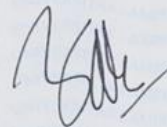
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

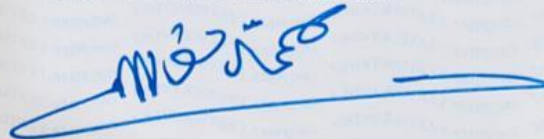


Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi.
NIP. 197907142003122001



Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.
NIP 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



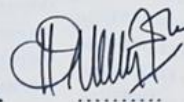
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

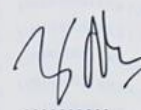
Ketua

: Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



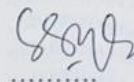
Sekretaris

: Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.



Penguji Utama

: Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog,



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Mei 2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syahlaisya Aini Fatikha
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052030
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja di MAN 1 Lampung Timur” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 04 Mei 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Syahlaisya Aini Fatikha
NPM 2213052030

RIWAYAT HIDUP



Syahlaisya Aini Fatikha lahir di Metro pada tanggal 16 Februari 2004, sebagai anak pertama dari dua bersaudara. Pendidikan formal penulis dimulai dari TK Trisna Bhakti, kemudian melanjutkan di SDN 2 Trisno Mulyo. Selanjutnya, SMPN 3 Batanghari Nuban dan melanjutkan pendidikan menengah atas di MAN 1 Lampung Timur.

Pada tahun 2022, penulis melanjutkan studi sebagai mahasiswa di Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SNMPTN. Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, Penulis aktif dalam kegiatan organisasi diantaranya sebagai Bendahara Umum di Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan periode 2024. Penulis juga aktif sebagai anggota bidang akademik dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada periode 2023. Selain itu, pada tahun 2024 penulis juga terlibat dalam kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) ke-37 Universitas Airlangga hingga tahap pendanaan. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter, wawasan, dan kemampuan interpersonal penulis, yang mendukung perkembangan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan hidup akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa: "*Fa inna ma'al-'usri Yusra, Inna ma'al 'usri yusra*" bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan.

(Q.S.Al-Insyirah 94:5-6)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan, Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda) ”

“Direndahkan di mata manusia, ditinggikan di mata Tuhan,

Prove Them Wrong”

(Syahlaisya Aini Fatikha)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahil lāhi rabbil ‘ālamīn

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat dan hidayahNya serta rezeki dari setiap aspek dalam kehidupanku sehingga terselesaikannya karya kecilku dengan baik, yang akan kupersembahkan kepada:

Kedua orang tuaku tercinta,

Bapak Toto Sugiarto dan Ibu Tri Lidia Wati, yang selalu menjadi alasan terbesar dalam setiap langkahku. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah absen dalam setiap sujud panjangmu, atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi nafkah demi anakmu bisa menempuh pendidikan setinggi-tingginya, dan atas kasih sayang yang senantiasa mengalir tanpa batas.

Adikku tersayang,

Praba Deswa Sugiarto Putri, Terima kasih sudah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam setiap langkah perjuangan penulis.

Terntuk diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan dan tetap melangkah.

Almamater kebanggaan, Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Man 1 Lampung Timur”**. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani., D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi selaku pembimbing pertama dan pembimbing akademik, yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing kedua, atas kesediannya dalam memberikan dukungan dan bimbingan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembahas yang senantiasa memberikan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staff program studi bimbingan yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
9. Kepala sekolah, guru BK, staff dan siswa MAN 1 Lampung Timur yang telah membantu dan memberikan izin untuk melakukan penelitian.

10. Kedua orang tua saya, beliau yang selalu mengusahakan anak pertamanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya. terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Maaf jika jalanku sedikit lambat dari yang lain, tapi percayalah orang pertama yang ingin aku bahagiakan adalah kalian.
11. Adik tersayang Praba Deswa Sugiarto Putri, yang selalu menjadi penyemangat penulis. Dialah salah satu alasan penulis terus berusaha menempuh pendidikan dan berjuang, agar kelak ia memiliki arah dan pijakan yang lebih jelas dalam menata kehidupan di masa depan. Penulis akan selalu berusaha untuk mewujudkan impiannya dan mendukung setiap langkah yang ia tempuh. Sukseslah dan lampau kakakmu ini, Terbanglah sejauh mungkin, gapailah cita-citamu setinggi langit, serta jadilah pribadi yang selalu membawa kebahagiaan bagi keluarga.
12. Kepada almarhum Kakek, dari garis Ayah maupun Ibu, meskipun beliau tidak sempat menemani langkah penulis hingga akhir, namun nasihat dan semangatnya akan selalu hidup di hati serta menjadi penerang dalam setiap langkah perjalanan penulis. *Love you more than anything, and i miss you so much.*
13. Dita indriati dan Rizki Citra Azzahra, sahabat dan bagian dari keluarga yang sejak awal menjadi ruang aman dalam tiap bab kehidupan penulis. Terima kasih telah menjadi rumah tempat penulis kembali, penguat di saat penulis rapuh, dan pengingat bahwa penulis tak pernah benar-benar sendiri.
14. Sahabat sedari penulis menempuh bangku madrasah, Annisa Amalia Rahman yang selalu menemani, terimakasih atas tangan yang selalu diulurkan, telinga yang siap mendengar, dan ucapan yang selalu menenangkan, Terimakasih telah hadir dalam setiap proses penulis.
15. Farida siregar, Annisa Rizki fatrikasari, Meli puspita, dan semua teman saya yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu terimakasih telah menemani perjalanan perkuliahan, berbagi cerita, dan saling memberi dukungan hingga tahap akhir studi.

16. Tim PKM RSH Diah dan Selviyana serta seluruh TIM PKM Universitas Lampung 2024. Terima kasih telah menjadi ruang berkembang bagi penulis. Pengalaman serta ilmu yang penulis dapatkan menjadi bekal berharga yang akan terus diingat dan dibawa ke langkah berikutnya.
17. Teman-teman kos Asrama Puri Agung, terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, serta rasa kekeluargaan yang telah diberikan selama penulis tinggal bersama.
18. Kelompok KKN-PLP desa Pagar buana terimakasih atas cerita dan pengalaman tak terlupakan.
19. Kabinet Sinergi Harmoni dan Dhira Gantari, Terima kasih atas kebersamaan dan kehangatan yang selalu terukir.
20. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
21. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui hingga sampai di titik ini. Banyak proses yang sudah dilewati, banyak lelah yang dipendam sendiri, banyak air mata yang jatuh tanpa diketahui siapa pun, dan banyak keraguan yang harus dihadapi dengan hati yang tetap dipaksa kuat. Sampai detik ini, kamu bertahan bukan karena semuanya mudah, tetapi karena kamu memilih untuk tidak menyerah. Bangga atas setiap langkah kecil yang mungkin terlihat sederhana, namun penuh perjuangan. Selamat untuk pencapaian ini.

Bandar Lampung, 4 Mei 2026
Penulis,



Syahlaisya Aini Fatikha

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Kerangka Berpikir	8
1.8 Hipotesis	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kepercayaan Diri	11
2.1.1. Pengertian Kepercayaan Diri	11
2.1.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	13
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	15
2.1.4. Peran Kepercayaan Diri Dalam Perkembangan Remaja	17
2.1.5. Indikator Kepercayaan Diri	18
2.1.6. Ciri- Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri	19
2.1.7. Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri	22
2.2 Konseling Kelompok.....	23
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	23
2.2.2 Fungsi Layanan Konseling Kelompok	25
2.2.3 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	26
2.2.4 Asas-Asas Konseling Kelompok	28
2.2.5 Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	29
2.3 Teknik <i>Assertive Training</i>	30
2.3.1 Pengertian <i>Assertive Training</i>	30
2.3.2 Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	33
2.3.3 Tujuan <i>Assertive Training</i>	34
2.3.4 Manfaat <i>Assertive Training</i>	35
2.3.5 Prosedur Pelaksanaan <i>Assertive Training</i>	35
2.3.6 Tahap Pelaksanaan <i>Assertive Training</i>	37

2.4 Penggunaan Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	38
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	39
III. METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
3.2 Metode dan Desain Penelitian.....	41
3.2.1. Metode Penelitian	41
3.2.2. Desain Penelitian.....	42
3.3 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling	44
3.3.1 Populasi	44
3.3.2 Sample	44
3.3.3 Teknik Sampling	45
3.4 Teknik Pengumpulan Data	45
3.4.1 Kuesioner.....	45
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	48
3.5.1 Variabel Penelitian	48
3.5.2 Definisi Operasional.....	48
3.6 Uji Instrumen	49
3.6.1 Uji Validitas	49
3.6.2 Uji Reabilitas	50
3.7 Teknik Analisis Data.....	50
3.7.1 Uji Hipotesis	51
3.7.2 Analisis Deskriptif	52
IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1.Deskripsi Subjek Penelitian	53
4.2.Deskripsi Data Penelitian	55
4.3.Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i>	56
4.3.1. Tahap Pembentukan	56
4.3.2. Tahap Peralihan.....	57
4.3.3. Tahap Kegiatan	57
4.3.4. Tahap Pengakhiran	60
4.4.Dinamika Proses Konseling	60
4.4.1. Tahap Stroming	60
4.4.2. Tahap Norming	60
4.5.Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok.....	61
4.5.1. Hasil Pre-Test dan Post-Test.....	61
4.6.Hasil Penelitian	63
4.6.1. Uji Statistik Deskriptif.....	63
4.6.2. Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap (O1–O4).....	67
4.7.Deskripsi Hasil Pengukuran Responden Penelitian	72

4.7.1. Uji Hipotesis	78
4.8. Hasil Refleksi Peserta Layanan	82
4.9. Hasil Evaluasi Peserta Layanan	84
4.10. Pembahasan	90
V PENUTUP	97
5.1. Kesimpulan	97
5.2. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian	43
2. Kriteria Bobot Penilaian.....	46
3. Kisi-kisi kuesioner	47
4. Hasil Pretest Siswa.....	54
5. Kategori Skor Kepercayaan Diri.....	54
6. Pengukuran O1 (<i>Pretest</i>)	63
7. Pengukuran O2 (<i>Posttest1</i>).....	64
8. Pengukuran O3 (<i>Posttest 2</i>).....	65
9. Pengukuran O4 (<i>Posttest 3</i>).....	66
10. Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap	68
11. Ringkasan Perkembangan Skor Setiap individu.....	69
12. Uji Friedman.....	79
13. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	80
14. Estimasi rata-rata skor tiap tahap	81
15. Evaluasi Pertemuan 1	84
16. Evaluasi Pertemuan 2.....	85
17. Evaluasi Pertemuan 3.....	86
18. Hasil Evaluasi Respon Peserta.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	9
2. Grafik perkembangan Rata-rata skor.....	69
3. Hasil Pengukuran Responden 1.....	73
4. Hasil Pengukuran Responden 2.....	73
5. Hasil Pengukuran Responden 3.....	74
6. Hasil Pengukuran ResPonden 4.....	74
7. Hasil Pengukuran Responden 5.....	75
8. Hasil Pengukuran Responden 6.....	75
9. Hasil Pengukuran Responden 7.....	76
10. Hasil Pengukuran Responden 8.....	76
11. Hasil Pengukuran Responden 9.....	77
12. Hasil Pengukuran Responden 10.....	77
13. Gambar Grafik Evaluasi.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri	103
2. Skala Kepercayaan diri.....	105
3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kepercayaan Diri	107
4. Hasil Uji Statistik	114
5. Hasil Uji Hipotesis	114
6. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Teknik <i>Assertive Training</i>	115
7. Dokumentasi Pelakasanaan	150
8. Hasil Pretest Sample Siswa	151
9. Hasil Pretest Keseluruhan Siswa	153

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan. Tanda-tanda dari fase ini sering kali terlihat melalui perubahan dalam sikap dan perilaku, seperti perubahan ekspresi wajah saat berbicara, cara berpakaian, penggunaan bahasa, serta perilaku lainnya. Pada fase remaja, individu menjalani proses pencarian identitas yang dapat dilakukan melalui interaksi sosial dengan keluarga, pendidik, dan teman sebaya. Sebagian besar aktivitas remaja dihabiskan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri dan aktualisasi diri. Apabila interaksi ini tidak terpenuhi, maka individu dapat menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi siswa yang berada di tingkat Sekolah Menengah Atas, masa ini menjadi tahap pencarian jati diri, di mana mereka berusaha memahami siapa diri mereka sesungguhnya. Pada tahap ini, siswa mengalami pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan yang paling mencolok dan mudah diamati pada masa ini mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi perkembangan mereka adalah perubahan fisiknya. Anak yang telah menginjak masa remaja biasanya kurang menyadari perkembangan fisik yang dialaminya.

Salah satu aspek penting yang mendukung remaja dalam berinteraksi sosial adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri ini berperan penting dalam membantu peserta didik untuk menjalin hubungan yang positif, baik dengan teman sebaya maupun dengan anggota komunitas sekolah, sehingga mereka dapat berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan akademik.

Percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi berbagai situasi dengan baik, sesuai dengan potensi yang dimiliki. Menurut Santrock (2021), kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan, keterampilan, dan potensi yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengekspresikan dirinya dengan lebih baik, mengambil keputusan secara mandiri, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Robinson, 2020).

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan kepribadian individu, khususnya pada masa remaja. Pada tahap ini, remaja yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menghargai diri sendiri serta memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan secara lebih mandiri. Kepercayaan diri juga mendorong individu untuk mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan dan mengambil keputusan dengan tepat. Namun, tidak semua remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai. Rendahnya kepercayaan diri dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti kesulitan bersosialisasi, ketidakmampuan mengambil keputusan, rendahnya motivasi untuk berprestasi, hingga munculnya perasaan tidak berharga dan ketergantungan berlebihan terhadap orang lain. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademik remaja.

Kenyataannya, tidak semua remaja mampu mengembangkan dan mempertahankan kepercayaan diri mereka dengan baik. Masalah kepercayaan diri yang rendah dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja, seperti kesulitan mengekspresikan pendapat dan perasaan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam interaksi sosial di luar sekolah. Remaja dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, bersosialisasi dengan teman sebaya, serta menghindari tantangan yang ada di depan mereka.

Tanpa rasa percaya diri yang kuat, pesimisme dan rasa rendah diri dapat menguasai individu dengan mudah, sehingga mereka tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melaksanakan tugas serta dalam memilih pendekatan yang efektif. Kepercayaan diri juga mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi lingkungan yang semakin menantang serta terhadap keputusan atau pendapat yang diambil. Individu yang kurang percaya diri sering kali memiliki konsep diri yang negatif dan meragukan kemampuannya, sehingga cenderung menutup diri dari interaksi sosial. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang perlu diperhatikan untuk mencapai penyesuaian diri yang optimal. Lindenfield mengemukakan delapan aspek kepercayaan diri, yaitu: (1) Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, (2) Sikap yang tegas dalam berbagai situasi, (3) Penampilan yang terjaga dan menarik, (4) Kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan baik, (5) Sikap mencintai dan menerima diri sendiri, (6) Pemahaman yang mendalam mengenai diri sendiri, (7) Memiliki tujuan yang jelas dalam setiap tindakan, (8) Menerapkan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari (Lindenfield, 2000).

Remaja perlu memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik untuk dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Kualitas kepercayaan diri memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang, khususnya pada masa remaja. Dengan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri, remaja akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial serta mampu membangun hubungan yang bermakna dengan teman sebaya. Seiring dengan perkembangan individu pada masa remaja, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang kerap menjadi tantangan. Kepercayaan diri mencerminkan sikap berani menampilkan diri di hadapan orang lain.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada peserta didik di MAN 1 Lampung Timur tahun ajaran 2025/2026 melalui pengamatan dengan guru BK terhadap beberapa siswa, diperoleh permasalahan mengenai masalah kepercayaan diri peserta didik. Masalah kepercayaan diri pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh teori Lindenfield. Selain dari indikator yang dikembangkan oleh teori Lindenfield, masalah rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik ini dapat dilihat pula dari ciri-ciri yang ditemukan berdasarkan hasil pengamatan dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu dengan beberapa perilaku seperti keraguan atau kecemasan saat presentasi di depan, cenderung tidak mau menjawab atau tidak memberikan tanggapan saat diberi pertanyaan oleh guru. Siswa menunjukkan keraguan untuk menyapaikan pendapat secara langsung. Perilaku-perilaku tersebut menjadi indikator adanya permasalahan dalam aspek kepercayaan diri siswa.

Apabila masalah kurangnya kepercayaan diri peserta didik diabaikan, hal ini dapat menimbulkan hambatan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kehidupan pribadi, sosial, karir, dan proses belajar. Salah satu dampak yang mungkin terjadi adalah peserta didik dapat mengalami ketertinggalan dalam proses belajar. Meskipun guru Bimbingan dan Konseling telah berupaya memberikan layanan informasi dan bimbingan klasikal untuk membantu peserta didik memahami pentingnya percaya diri dalam mencapai keberhasilan belajar, hasil yang dicapai masih belum optimal. Hal ini disebabkan oleh adanya masalah yang variatif di antara peserta didik, sehingga guru BK tidak dapat hanya berfokus pada permasalahan kepercayaan diri dalam konteks belajar.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena rendahnya kepercayaan diri merupakan masalah yang umum ditemukan di lingkungan sekolah. Temuan di lapangan ini diperkuat oleh hasil penelitian oleh Putri dan Suryani (2021) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik secara signifikan melalui interaksi kelompok yang suportif.

Selain itu, penelitian oleh Rahayu (2019) juga membuktikan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam membentuk perilaku percaya diri pada remaja, khususnya dalam hal keberanian menyampaikan pendapat dan pengambilan keputusan.

Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik. Salah satu alternatif penanganan yang dapat diterapkan adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Dengan menggunakan layanan tersebut, peserta didik dapat mengalami peningkatan perilaku yang mencerminkan rasa percaya diri di lingkungan sekolah. Konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan dan informasi oleh tenaga ahli atau guru pembimbing kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai tujuan tertentu. Melalui layanan ini, sejumlah peserta didik berkesempatan untuk bersama-sama menemukan solusi atas permasalahan yang mereka alami, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

Konseling kelompok merupakan usaha pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu-individu yang membutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi dalam suasana kelompok (Prayitno, 2017). Sehingga layanan konseling kelompok sangat tepat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran pada siswa. Melalui interaksi kelompok yang suportif, siswa dapat belajar saling memahami, menghargai pendapat, dan mengekspresikan diri secara terbuka. Selain itu, dinamika kelompok juga membantu siswa merasa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan, sehingga tumbuh keyakinan dan berkembang.

Penggunaan layanan konseling kelompok dapat menjadi sarana yang efektif bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam layanan ini adalah pendekatan behavior. Pendekatan behavior berfokus pada perubahan tingkah laku individu melalui proses pembelajaran.

Dalam pendekatan ini terdapat berbagai teknik, salah satunya adalah *assertive training* atau pelatihan perilaku asertif. Teknik *assertive training* bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku asertif. Perilaku ini mencakup lima aspek utama, yaitu ketegasan, tanggung jawab, rasa percaya diri, kejujuran, dan sikap menghormati orang lain.

Menurut Corey (2009:215), latihan asertif adalah teknik yang digunakan dalam situasi interpersonal, di mana individu sering kali tidak menyadari bahwa apa yang mereka lakukan sebenarnya sudah tepat. Latihan ini membantu individu mengembangkan kemampuan menyatakan keyakinan dengan jujur, tegas, dan terbuka, sekaligus menjaga hak-hak pribadi tanpa melanggar hak dan perasaan orang lain.

Dalam *assertive training*, peserta didik dilatih untuk mengungkapkan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka, namun tetap sesuai dengan norma yang berlaku agar tidak merugikan orang lain. Penelitian ini berasumsi bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* mampu mendorong interaksi antar peserta didik dan menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif. Teknik ini dinilai lebih efektif karena dilakukan dalam kelompok, sehingga peserta tidak merasa dihakimi, terutama dalam mengatasi masalah rendahnya percaya diri yang umum dialami remaja saat belajar. Sejalan dengan hal tersebut, Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* berfokus pada pengembangan keterampilan interpersonal dan penanaman rasa percaya diri melalui proses yang sistematis dan terstruktur.

Teknik ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar mengungkapkan pendapat, perasaan, dan keinginan secara jujur, terbuka, serta tetap menghargai hak orang lain. Namun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui secara pasti apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat secara efektif meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengambil judul “Penggunaan Layanan Konseling

Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang menunjukkan keraguan saat presentasi di depan .
2. Terdapat siswa yang cenderung tidak mau menjawab atau tidak memberikan tanggapan saat diberi pertanyaan oleh guru.
3. Terdapat siswa yang menunjukkan keraguan untuk menyampaikan pendapat secara langsung.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah batasan dalam penelitian ini terbatas pada peningkatan kepercayaan diri siswa melalui Konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti merumuskan permasalahan pada penelitian ini berupa Apakah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur.

1.6 Manfaat Hasil Pengembangan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling. Manfaat tersebut khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui pelatihan perilaku *assertive*, sehingga mereka lebih mampu mengekspresikan pendapat, mengambil keputusan, dan bersosialisasi secara efektif.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagai alternatif intervensi untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai penggunaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

1.7 Kerangka Berpikir

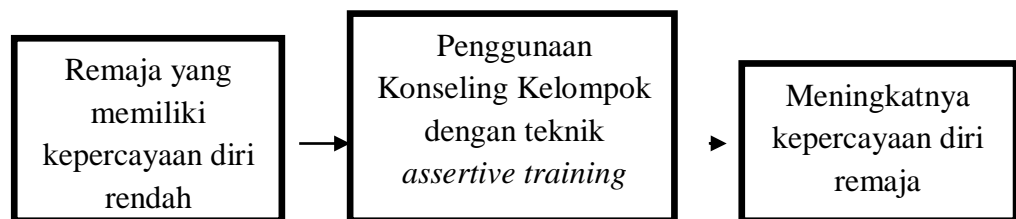
Remaja berada pada tahap perkembangan yang penuh tantangan, termasuk pencarian jati diri dan penyesuaian sosial. Kepercayaan diri menjadi faktor penting agar remaja mampu mengekspresikan pendapat, tampil di depan umum, dan mengambil keputusan. Namun, observasi di MAN 1 Lampung Timur menunjukkan sebagian siswa masih pasif, ragu berbicara, dan menghindari situasi yang menuntut keberanian, sehingga mencerminkan rendahnya kepercayaan diri.

Rendahnya kepercayaan diri berdampak negatif pada perkembangan pribadi, sosial, dan akademik. Untuk itu diperlukan intervensi yang tepat, salah satunya melalui konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling belajar, mengembangkan keterampilan interpersonal, dan memperoleh dukungan dalam membangun rasa percaya diri.

Konseling kelompok merupakan layanan preventif dan pengembangan yang membantu individu dalam pertumbuhan serta pemecahan masalah interpersonal (Gazda dalam Fauzi, 2018). Melalui interaksi, siswa belajar mengekspresikan pendapat, berani tampil, dan membangun kepercayaan diri dalam suasana aman serta suportif, sekaligus memperoleh pembelajaran sosial dari pengamatan dan peniruan perilaku positif anggota lain.

Supaya proses konseling kelompok lebih terarah, digunakan teknik *assertive training* sebagai pendekatan utama. Teknik ini membantu individu menyatakan keyakinan secara jujur, tegas, dan terbuka, sambil tetap menghargai hak orang lain (Corey, 2009). Dalam praktiknya, siswa tidak hanya memahami perilaku asertif, tetapi juga melatihnya, misalnya menyampaikan ide, menolak secara sopan, dan mengekspresikan kebutuhan secara konstruktif.

Melalui dinamika kelompok, keterampilan ini semakin terasah melalui pengamatan dan umpan balik, sehingga siswa menjadi lebih percaya diri, aktif, berani mengambil peran, serta mampu membangun hubungan sosial yang positif. Berdasarkan pemaparan tersebut, kerangka berpikir penelitian ini adalah bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.



Gambar 1.1 Kerangka Pemikir

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara tentang masalah yang akan diteliti dalam penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

H₀ : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur

H_a : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap yakin terhadap kemampuan diri sendiri, yang ditunjukkan melalui ketenangan dalam bertindak, keberanian mengambil tanggung jawab, serta kemampuan menjalin interaksi yang sopan dan terbuka dengan orang lain (Lautser, 2003). Kepercayaan diri berakar dari keyakinan dalam diri individu bahwa setiap keputusan yang diambil harus disertai dengan tekad kuat untuk mewujudkannya hingga mencapai tujuan yang diharapkan (Angelis, 2003). Kepercayaan diri juga mencerminkan kesadaran diri yang sehat, di mana individu menyadari potensi dan keterbatasannya, serta mampu mengelola keduanya secara seimbang. Dengan kepercayaan diri yang baik, individu cenderung lebih mandiri dalam berpikir dan bertindak, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

Menurut Lindenfield (2000), kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melaksanakan tugas serta dalam memilih pendekatan yang efektif. Kepercayaan diri juga mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi lingkungan yang semakin menantang serta terhadap keputusan atau pendapat yang diambil. Lindenfield menambahkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang dimiliki individu, yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keberanian untuk menghadapi tantangan, yang muncul dari pemahaman bahwa proses belajar dari pengalaman lebih bernilai dibandingkan dengan hanya fokus pada keberhasilan atau kegagalan.

Kepercayaan diri merupakan elemen penting dalam perkembangan pribadi, yang memungkinkan individu merasa yakin akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi. Namun, kepercayaan diri tidak muncul begitu saja; ia terbentuk melalui pengalaman, refleksi, dan interaksi dengan lingkungan sosial. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung merasa lebih mampu dan siap untuk menghadapi tantangan, baik dalam kehidupan pribadi maupun akademik.

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan, keterampilan, dan potensi yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi sosial (Santrock, 2021). Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengekspresikan dirinya dengan lebih baik, mengambil keputusan secara mandiri, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Anthony (dalam Ghufron, 2016) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang mampu menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, serta memiliki kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Sementara itu, Kumara (dalam Ghufron, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Sejalan dengan hal tersebut, Alfati dan Andayani (dalam Ghufron, 2016) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian individu yang berisi keyakinan mengenai kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki. Sejalan dengan itu Putri & Nuryadin (2021), kepercayaan diri berperan penting dalam mendorong remaja untuk berani mengambil keputusan, mengekspresikan pendapat, dan membangun relasi sosial yang positif. Kepercayaan diri bukan hanya sekedar merasa mampu, tetapi juga kemampuan untuk mengelola rasa takut, keraguan, dan kecemasan yang sering muncul dalam menghadapi tantangan.

Kepercayaan diri yang sehat memungkinkan seseorang untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan tidak menghalangi semangat untuk terus mencoba.

Menurut Angelis dalam Ifdil dkk. (2017), rasa percaya diri muncul dari kesadaran individu akan tekad yang dimilikinya untuk terus berupaya hingga mencapai tujuan yang diharapkan. Sementara itu, Ghufron (2014) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang tercermin dalam sifat optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, serta realistis.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki suatu individu dimana merasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mampu menghadapi suatu masalah dengan situasi terbaik serta tidak terpengaruh oleh orang lain. Di sisi lain, remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti tidak bisa berbuat banyak, sering merasa ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung menghindari komunikasi, menarik diri dari lingkungan, dan sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok.

2.1.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan sikap tenang, bebas dari rasa takut, dan konsisten menampilkan keyakinan terhadap dirinya dalam berbagai situasi. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri biasanya semakin merasa tidak mampu setiap kali mengalami kegagalan. Kurangnya rasa percaya diri dapat berujung pada perasaan putus asa, ketidakberdayaan, serta meningkatnya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Menurut Lindenfield (2000), individu yang memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan kepuasan terhadap diri sendiri, mampu berpikir positif, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari luar. Lindenfield mengemukakan delapan aspek kepercayaan diri, yaitu:

1. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif.

2. Sikap yang tegas dalam berbagai situasi.
3. Penampilan yang terjaga dan menarik.
4. Kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan baik.
5. Sikap mencintai dan menerima diri sendiri.
6. Pemahaman yang mendalam mengenai diri sendiri.
7. Memiliki tujuan yang jelas dalam setiap tindakan.
8. Menerapkan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari

Kepercayaan diri merupakan suatu konstruk psikologis yang terdiri dari berbagai komponen yang saling terkait. Menurut Anthony (dalam Deni & Ildil, 2016). aspek-aspek yang membangun kepercayaan diri meliputi:

- a. Rasa aman, yaitu kondisi terbebas dari ketakutan dan tidak merasa bersaing dengan siswa lain di sekitarnya.
- b. Ambisi yang wajar, yakni dorongan yang sesuai dengan kemampuan diri, sehingga mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan bertanggung jawab.
- c. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri, yang ditandai dengan tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain serta tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar.
- d. Kemandirian, yaitu sikap tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu serta tidak membutuhkan dukungan eksternal.
- e. Optimisme, yakni memiliki pandangan positif dan harapan baik terhadap diri sendiri serta masa depan.

Dari beberapa pendapat di atas, peneliti memilih untuk menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gael Lindenfield yang terdiri dari 8 aspek kepercayaan diri. Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 4 aspek utama yang dinilai paling relevan dengan kondisi yang ditemui di MAN 1 Lampung Timur, yaitu: (1) kemampuan berkomunikasi dengan baik, (2) ketegasan dalam bersikap, (3) kemampuan mengendalikan emosi, dan (4) pola pikir yang positif. Keempat aspek ini dipilih karena berkaitan langsung dengan permasalahan yang diamati, seperti siswa yang menunjukkan

keraguan, kecemasan, dan keengganan dalam mengemukakan pendapat maupun menjawab pertanyaan di depan kelas.

2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Faktor-faktor ini dapat membentuk bagaimana seorang remaja memandang dirinya sendiri dan kemampuannya dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Menurut pendekatan yang dikemukakan oleh Lindenfield (2000), kepercayaan diri tidak terbentuk begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang meliputi:

1. Pengalaman masa lalu, seperti keberhasilan atau kegagalan yang pernah dialami individu. Pengalaman positif akan memperkuat keyakinan diri, sementara pengalaman negatif dapat menurunkan kepercayaan diri.
2. Pola asuh dan lingkungan keluarga, termasuk cara orang tua memperlakukan anak, memberikan dukungan, serta membentuk konsep diri sejak dini.
3. Penerimaan diri, yaitu kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangannya dengan realistis.
4. Lingkungan sosial, seperti dukungan dari teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah yang dapat memberikan penguatan positif terhadap kemampuan diri.
5. Pola pikir, di mana individu yang memiliki pola pikir positif dan berorientasi pada pertumbuhan akan lebih mampu membangun kepercayaan diri dibandingkan individu dengan pola pikir pesimis dan penuh keraguan.

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi dalam kehidupan individu. Menurut Friedman dan Schustack (2012) dalam bukunya *Psychology: From Inquiry to Understanding* berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri :

1. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor eksternal mencakup berbagai pengaruh dari lingkungan sosial dan budaya sekitar yang memiliki peran penting dalam membentuk rasa percaya diri seorang remaja. Lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, dan masyarakat luas dapat memberikan dukungan positif yang memperkuat keyakinan diri, atau justru menciptakan tekanan dan hambatan yang melemahkan rasa percaya diri tersebut. Faktor eksternal ini meliputi beberapa komponen penting yang saling berhubungan, antara lain:

a. Dukungan Sosial

Kehadiran dukungan dari orang tua, teman, dan lingkungan sosial sangat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Remaja yang merasa didukung dan diterima oleh lingkungannya lebih cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

b. Persepsi Sosial

Persepsi dari orang lain, seperti bagaimana teman sebaya atau masyarakat menilai individu, dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Penerimaan atau penolakan sosial dapat memberikan dampak besar terhadap persepsi diri seorang remaja.

c. Pengaruh Media dan Sosial

Media sosial dapat memberikan pengaruh besar terhadap kepercayaan diri remaja. Standar kecantikan atau kesuksesan yang ditampilkan di media sosial sering kali menjadi patokan yang mempengaruhi bagaimana remaja memandang dirinya sendiri.

d. Penguatan Eksternal

Pujian, penghargaan, dan pengakuan dari orang lain, seperti guru atau atasan, dapat memperkuat rasa percaya diri. Sebaliknya, kritik atau penolakan dapat menurunkan kepercayaan diri remaja.

Menurut Sungkar dan Partini (2015), kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup konsep diri, harga diri, kondisi fisik, serta pengalaman hidup individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi aspek pendidikan, pekerjaan, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup yang dialami dari luar diri individu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada diri siswa meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman yang dimiliki oleh siswa tersebut.

2.1.4. Peran Kepercayaan Diri dalam Perkembangan Remaja

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, karena memengaruhi berbagai dimensi kehidupan mereka, termasuk sosial, akademik, dan emosional. Kepercayaan diri yang sehat memungkinkan remaja untuk menghadapi tantangan, membuat keputusan, dan membangun hubungan interpersonal yang positif. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi masalah sosial, memperbaiki kemampuan akademik, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik

Penelitian oleh Nurzahwa (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif dengan kepercayaan diri remaja. Remaja yang menerima dukungan emosional yang kuat dan komunikasi terbuka dari keluarga cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya mendukung perkembangan pribadi mereka. Dukungan sosial ini memberikan rasa aman bagi remaja, yang memperkuat keyakinan diri mereka dalam menghadapi berbagai tantangan. (Nurzahwa, 2021).

Lebih lanjut, penelitian oleh Rais (2020) menekankan bahwa kepercayaan diri yang tinggi pada remaja memungkinkan mereka untuk mengembangkan aspek-aspek dalam dirinya secara optimal. Remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi lebih mampu menghadapi masa transisi menuju kedewasaan dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama masa remaja. Kepercayaan diri yang baik memberikan kekuatan mental yang memungkinkan remaja tetap fokus pada tujuan dan bertahan meskipun menghadapi kesulitan. (Rais, 2020).

Kepercayaan diri memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan remaja, baik dalam aspek sosial, akademik, maupun emosional. Dukungan sosial dari keluarga dan pendidikan karakter yang baik dapat memperkuat rasa percaya diri remaja, memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dan berkembang menjadi individu yang lebih matang dan resilien. Kepercayaan diri pada masa remaja tidak hanya berdampak pada bagaimana mereka menghadapi tantangan saat ini, tetapi juga memengaruhi masa depan mereka. Peran lingkungan sangat menentukan dalam pembentukan kepercayaan diri. Dukungan emosional dari orang tua dan guru, apresiasi terhadap usaha yang dilakukan, serta pemberian ruang untuk mengekspresikan diri secara sehat menjadi faktor penting yang dapat memperkuat rasa percaya diri remaja.

2.1.5. Indikator Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri adalah mereka yang merasa puas dengan diri mereka sendiri. Seseorang dengan tingkat percaya diri yang tinggi cenderung bersyukur dan merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri sering kali memiliki konsep diri yang negatif dan meragukan kemampuannya, sehingga cenderung menutup diri dari interaksi sosial (Lindenfield, 2000). Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang perlu

diperhatikan untuk mencapai penyesuaian diri yang optimal. Indikator-indikator rasa percaya diri dapat diidentifikasi melalui beberapa aspek, yaitu:

1. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif.
2. Sikap yang tegas dalam berbagai situasi.
3. Penampilan yang terjaga dan menarik.
4. Kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan baik.
5. Sikap mencintai dan menerima diri sendiri.
6. Pemahaman yang mendalam mengenai diri sendiri.
7. Memiliki tujuan yang jelas dalam setiap tindakan.
8. Menerapkan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan indikator-indikator tersebut, peneliti menilai bahwa tidak seluruh indikator perlu digunakan secara menyeluruh dalam konteks penelitian ini. Peneliti memfokuskan pada empat indikator yang paling relevan dengan kondisi siswa di MAN 1 Lampung Timur, yaitu: Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, Sikap yang tegas dalam berbagai situasi, kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan baik, dan Menerapkan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disesuaikan dengan permasalahan yang ditemukan di lapangan, di mana masih terdapat siswa yang menunjukkan keraguan dan kecemasan saat presentasi, enggan menjawab pertanyaan dari guru, serta ragu menyampaikan pendapat di depan umum. Keempat indikator tersebut menjadi acuan dalam menyusun instrumen serta merancang layanan yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2.1.6. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri bukan hanya tercermin dari apa yang siswa katakan, tetapi juga dari bagaimana mereka bersikap dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki rasa percaya diri biasanya menunjukkan sikap terbuka, antusias, dan tidak ragu untuk mengambil peran dalam berbagai aktivitas. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang sehat menunjukkan berbagai ciri positif (Lindenfield, 2000), Ciri-ciri tersebut yakni:

- a. Mampu berkomunikasi dengan baik, menyampaikan ide dan pendapat secara jelas di hadapan orang lain.
- b. Berani menyampaikan pendapat, meskipun berbeda dengan orang lain.
- c. Memiliki tujuan hidup yang jelas, sehingga dapat mengambil keputusan dengan mantap.
- d. Mampu mengendalikan emosi, termasuk dalam situasi yang menekan atau menantang.

Kumara (dalam Ghufron, 2016) mengemukakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri meliputi sikap optimis, ceria, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleran, mandiri, tidak egois, serta tidak berlebihan dalam bertindak. Selanjutnya, Hakim (2010) menjelaskan beberapa karakteristik individu dengan rasa percaya diri yang baik, yaitu:

- a. Memiliki potensi dan kemampuan yang memadai untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab.
- b. Mampu mengendalikan dan menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.
- c. Mampu beradaptasi serta berkomunikasi dengan efektif dalam berbagai kondisi.
- d. Memiliki kondisi mental dan fisik yang mendukung penampilannya secara optimal.
- e. Memiliki tingkat kecerdasan yang memadai.
- f. Telah menempuh pendidikan formal yang cukup.
- g. Menguasai keterampilan atau keahlian tambahan yang dapat menunjang kehidupannya, seperti kemampuan berbahasa asing.
- h. Mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekitarnya
- i. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik dan mendukung.
- j. Memiliki pengalaman hidup yang membentuk mental kuat dan ketahanan menghadapi berbagai tantangan.
- k. Selalu menunjukkan sikap positif dalam menghadapi masalah, seperti ketegaran, kesabaran, dan ketabahan.

Remaja yang memiliki rasa percaya diri dapat dikenali dari perilaku dan sikap yang mereka tunjukkan. Menurut Fatimah (2010), beberapa ciri atau karakteristik siswa dengan kepercayaan diri yang proporsional antara lain:

- a. Memiliki keyakinan pada kompetensi dan kemampuan diri tanpa tergantung pada pujian, pengakuan, atau penghormatan dari orang lain
- b. Tidak termotivasi untuk bersikap konformis demi diterima oleh teman sebaya atau kelompok tertentu.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain dengan tetap menjadi diri sendiri.
- d. Mengendalikan diri dengan baik dan memiliki locus of control internal yang kuat.
- e. Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di sekitarnya.
- f. Menetapkan harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, tetap mampu melihat sisi positif dari dirinya dan kondisi yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yaitu percaya dan yakin akan kemampuan diri, memiliki rasa keberanian untuk bertindak, tidak bergantung pada siswa lain, bersikap tenang dalam segala sesuatu, tidak mudah merasa gugup, takut, dan cemas. Rasa yakin yang kuat membuat mereka lebih siap dalam menjalani proses pembelajaran maupun berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah. Sikap ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan belajar dan perkembangan pribadi siswa.

2.1.7. Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Kepercayaan diri bukan hanya tercermin dari apa yang siswa katakan, tetapi juga dari bagaimana mereka bersikap dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang mengalami krisis kepercayaan diri cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, bersikap pasif dalam pembelajaran, serta menunjukkan keraguan dalam mengambil keputusan. Kurangnya rasa percaya diri ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari hubungan sosial, pencapaian akademik, hingga kesehatan mental. Menurut Lindenfield (2002) individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah umumnya menunjukkan beberapa ciri berikut:

1. Ragu-ragu dalam bertindak dan berbicara
Merasa tidak yakin terhadap keputusan atau perkataannya sendiri, terutama dalam situasi sosial.
2. Mengalami kecemasan sosial
Cenderung merasa gugup, takut membuat kesalahan, atau takut menjadi pusat perhatian.
3. Menutup diri dari interaksi sosial
Cenderung diam, pasif, atau menarik diri dari lingkungan yang menuntut interaksi atau komunikasi.
4. Kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat
Tidak percaya diri dalam menjalin komunikasi, menjawab pertanyaan, atau bekerja sama dengan orang lain.

Menurut iswidharmanjaya dan Enterprise (2013), beberapa ciri yang umum ditemukan pada individu dengan rasa percaya diri yang rendah antara lain:

1. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
2. Kurang berprestasi dalam studi
3. Malu-malu, canggung
4. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
5. Cenderung pasif, hanya menunggu kesempatan tanpa inisiatif.
6. Sering menunda atau membuang waktu dalam mengambil keputusan.
7. Memiliki perasaan rendah diri dan rasa ketidakamanan yang tinggi.
8. Cenderung menyalahkan orang lain ketika mengalami kegagalan

9. Sering mencari pengakuan atau persetujuan dari orang lain untuk merasa dihargai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah menunjukkan berbagai ciri yang menghambat perkembangan diri, baik dalam aspek sosial, akademik, maupun emosional. Ciri-ciri tersebut tampak dalam perilaku sehari-hari siswa, seperti enggan berbicara, ragu mengemukakan pendapat, serta kurang berani mengambil keputusan. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman terhadap ciri-ciri tersebut menjadi dasar dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami permasalahan kepercayaan diri, sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi yang nyata di lapangan.

2.2 Konseling Kelompok

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang digunakan dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya yaitu layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada sekelompok siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Prayitno (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok.

Konseling kelompok merupakan interaksi antara konselor dengan satu atau lebih konseli yang dilandasi penerimaan, kepercayaan, serta rasa aman. Melalui interaksi ini, konselor membantu konseli dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi, mengekspresikan, dan mengelola perasaan-perasaan yang mengganggu serta menjadi sumber permasalahan baginya. (Ohlsen dalam Fauzi, 2018). Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan keberanian dan kepercayaan diri, yang kemudian dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Konseling kelompok adalah upaya bantuan untuk individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan untuk memberikan kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya (Gazda dalam Fauzi, 2018). Konseling kelompok merupakan layanan bantuan untuk mendukung pengembangan kemampuan pribadi, mencegah serta mengenali konflik antar individu dan membantu proses pemecahan masalah. Selaras dengan pendapat sebelumnya, Mappiare (dalam Fauzi, 2018) menyatakan bahwa kebutuhan akan konseling dapat muncul baik dari faktor internal maupun eksternal individu, yang kemudian menimbulkan pertanyaan mengenai tindakan yang perlu dilakukan. Di sinilah peran konseling menjadi penting, yaitu membantu individu dalam menjawab berbagai pertanyaan yang mengganggu pikiran dan perilakunya, sehingga individu mampu memecahkan permasalahannya sendiri.

Dalam proses konseling kelompok, konselor bertugas menyediakan lingkungan yang nyaman dan kondusif, baik dari segi fasilitas maupun suasana, agar konseli dapat mengeksplorasi dirinya, mengambil keputusan secara mandiri, serta memenuhi kebutuhan dasar seperti rasa aman, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Di sisi lain, konselor menunjukkan empati dan kesiapan untuk mendengarkan perjalanan hidup konseli, termasuk harapan, kebutuhan yang belum terpenuhi, pengalaman kegagalan, hingga trauma yang dialami.

Konseling kelompok berkaitan dengan pengalaman perkembangan dalam suatu kelompok. Latipun (dalam Fauzi, 2018) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan dukungan dan umpan balik pada proses belajar. Dalam suatu program bimbingan yang komprehensif, guru bk dapat bekerja dengan kelompok perkembangan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan individu. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk dalam konseling bukan sekadar hubungan komunikasi yang bersifat superfisial, melainkan melibatkan unsur emosi dan sikap yang mendalam.

Selaras dengan pandangan para ahli tersebut, Carl Rogers melalui teori *Client-Centered Therapy* (1951) menegaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk berkembang dan mengaktualisasikan dirinya (*self-actualizing tendency*). Proses perkembangan ini akan optimal apabila individu berada dalam lingkungan yang mendukung, penuh penerimaan, dan empati.

Dalam konteks konseling kelompok, prinsip Rogers ini diwujudkan melalui hubungan konselor dan anggota kelompok yang ditandai dengan tiga kondisi utama, yaitu *unconditional positive regard* (penerimaan positif tanpa syarat), *empathy* (empati), dan *congruence* (keaslian konselor).

Hubungan konseling melibatkan keterbukaan konseli dalam mengungkapkan berbagai aspek pribadinya, sehingga penting tercipta rasa saling percaya antara konselor dan konseli. Dengan demikian, tujuan utama konseling kelompok bukan semata-mata untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli, melainkan untuk membantu mengembangkan kemampuan dan kemandirian konseli agar mampu dan terbiasa menghadapi serta menyelesaikan permasalahannya secara mandiri. Pencapaian tujuan tersebut dilakukan melalui pengembangan kesadaran, pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku yang tepat pada diri konseli, dengan memanfaatkan nilai-nilai terapeutik dan remedial dalam suasana kelompok yang *supportif*.

2.2.2 Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan, konseling kelompok memiliki fungsi kuratif, preventif, dan perseveratif. Fungsi kuratif merujuk pada layanan yang diarahkan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Sementara itu, fungsi preventif berfokus pada upaya pencegahan agar individu tidak mengalami masalah. Fungsi perseveratif tampak ketika konselor mendampingi seseorang untuk membentuk dan memperbaiki kepribadiannya, khususnya bagi individu yang belum atau tidak menyadari bahwa dirinya memiliki masalah. Melalui proses penjelasan dalam kelompok, individu tersebut dapat menyadari permasalahannya serta memperoleh wawasan untuk menemukan solusi (Fauzi, 2018).

Secara umum, layanan bimbingan konseling memiliki lima fungsi utama, yaitu:

- a. Fungsi Pemahaman yaitu membantu konseli memahami diri sendiri maupun orang lain, seperti orang tua, guru, dan teman.
- b. Fungsi Preventif atau pencegahan yaitu mencegah konseli dari kemungkinan timbulnya masalah yang dapat menimbulkan kesulitan.
- c. Fungsi Pemutusan yaitu membantu mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli.
- d. Fungsi Pemeliharaan yaitu memelihara serta mengembangkan potensi yang dimiliki konseli.
- e. Advokasi yaitu memberikan pembelaan atas hak dan kepentingan konseli yang kurang terpenuhi.

2.2.3 Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok secara umum terbagi menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berhubungan dengan sasaran umum yang ingin dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan serta permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Pencapaian tujuan tersebut dilakukan melalui proses konseling kelompok dengan memanfaatkan pendekatan pemberian dukungan (*supportive*) dan pemahaman melalui metode redukatif (*insight-reeducative*) sebagaimana dijelaskan oleh Latipun (dalam Rasimin, 2017). Menurut Winkel (dalam Rasimin, 2017) menyatakan konseling kelompok memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Membantu setiap anggota kelompok untuk memahami dan menemukan jati dirinya, sehingga mampu menerima diri secara lebih lapang dan terbuka terhadap potensi positif yang dimilikinya.
- b. Mengembangkan keterampilan komunikasi antarsesama anggota kelompok, sehingga tercipta saling dukung dalam menyelesaikan tugas perkembangan yang sesuai dengan fase perkembangan mereka.
- c. Membekali anggota kelompok dengan kemampuan mengatur serta mengarahkan kehidupannya sendiri. Interaksi antarpribadi yang

awalnya terjadi di dalam kelompok diharapkan dapat terbawa dan berkembang dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok.

- d. Menumbuhkan kepekaan terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, sekaligus meningkatkan kesadaran terhadap kebutuhan dan perasaan diri sendiri.
- e. Membantu anggota kelompok menetapkan tujuan pribadi yang ingin dicapai, serta mewujudkannya melalui sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Anggota kelompok terdorong untuk lebih berani mengambil langkah maju serta menerima risiko yang wajar dalam bertindak, daripada memilih diam dan tidak melakukan apapun.
- g. Anggota kelompok memiliki kesadaran yang lebih mendalam tentang makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan untuk menerima orang lain sekaligus harapan akan penerimaan dari orang lain.
- h. Setiap anggota kelompok semakin memahami bahwa permasalahan yang membuat dirinya prihatin sering kali juga menimbulkan rasa kepedulian pada orang lain. Kesadaran ini membantu mereka untuk tidak merasa terisolasi atau seolah-olah hanya dirinya yang mengalami situasi tersebut.
- i. Anggota kelompok berlatih berkomunikasi secara terbuka dengan anggota lainnya, disertai sikap saling menghargai dan memberi perhatian. Pengalaman berkomunikasi seperti ini diharapkan memberikan dampak positif terhadap hubungan mereka dengan orang-orang terdekat di masa mendatang.

2.2.4 Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok diatur oleh sejumlah asas yang perlu dipatuhi bersama, sebagaimana halnya dalam layanan bimbingan dan konseling secara umum. Prayitno mengemukakan beberapa asas tersebut yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Segala hal yang dibahas dan muncul selama kegiatan kelompok harus menjadi rahasia internal kelompok, tidak boleh disebarluaskan kepada pihak luar. Seluruh anggota kelompok diharapkan memahami pentingnya menjaga kerahasiaan ini, mengingat topik yang dibicarakan umumnya menyangkut masalah pribadi.

b. Asas Kesukarelaan

Kesediaan anggota kelompok untuk bergabung dimulai sejak perencanaan pembentukan kelompok oleh pemimpin.

Kesukarelaan ini terus dipelihara melalui upaya pemimpin kelompok dalam menciptakan kondisi yang efektif dan terstruktur. Sikap sukarela memungkinkan anggota berperan aktif demi tercapainya tujuan layanan.

c. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan berkaitan dengan penerapan tata krama, etika komunikasi, dan penyusunan materi bahasan dalam kelompok. Sementara itu, asas keahlian tercermin pada kemampuan pemimpin kelompok mengelola proses, mengarahkan interaksi, dan mengembangkan pembahasan secara menyeluruh.

d. Asas Kegiatan

Pemimpin kelompok diharapkan menciptakan suasana yang mendorong anggota untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan, terutama yang berkaitan dengan upaya pemecahan masalah..

e. Asas Keterbukaan

Dinamika konseling kelompok akan berjalan optimal jika seluruh anggota mampu bersikap terbuka. Mereka diharapkan mengekspresikan diri secara jujur dan aktif tanpa rasa takut, malu, atau ragu.

f. Asas Kekinian

Asas ini menekankan pentingnya membahas hal-hal yang relevan dengan situasi saat ini. Pengalaman masa lalu tetap dapat diangkat, namun difokuskan pada keterkaitannya dengan kondisi yang sedang dihadapi sekarang.

2.2.5 Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat beberapa tahapan yang perlu dilakukan secara sistematis agar tujuan layanan dapat tercapai secara optimal. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam membangun dinamika kelompok serta mendukung proses perubahan yang dialami oleh anggota kelompok. Dengan demikian, penguasaan terhadap tahapan konseling kelompok menjadi hal yang esensial guna memastikan layanan terlaksana secara efektif serta memberikan hasil yang signifikan bagi perkembangan peserta. Menurut (Rasimin, 2017) pelaksanaan konseling kelompok sebagaimana dalam layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan penting untuk membangun kekompakan dan keeratan hubungan antaranggota. Tahapan tersebut meliputi:

- a. Tahap Persiapan Pada tahap ini ditentukan waktu pelaksanaan, tujuan layanan, serta dilakukan persiapan sarana dan perlengkapan yang dibutuhkan selama proses konseling.
- b. Tahap Pembentukan tahap ini diawali dengan salam dan doa sesuai agama serta kepercayaan masing-masing anggota. Selanjutnya, anggota kelompok diterima dengan sikap ramah dan hangat, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan serta prosedur konseling kelompok, dan menyampaikan asas-asas yang harus dipatuhi bersama.
- c. Tahap Peralihan tahap ini, Guru bk menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling, memberikan kesempatan tanya jawab untuk memastikan pemahaman anggota, serta menegaskan kembali asas-asas yang telah disampaikan sebelumnya agar kegiatan berjalan sesuai aturan yang telah disepakati.

- d. Tahap Kegiatan Guru bk menjelaskan topik masalah yang akan dibahas, mengarahkan anggota kelompok untuk bersikap terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, dan memfasilitasi diskusi dengan fokus pada permasalahan yang paling sering muncul.
- e. Tahap Pengakhiran Guru bk menyampaikan bahwa kegiatan telah selesai, memberi kesempatan kepada anggota untuk mengutarakan kemajuan yang dicapai selama proses konseling, mengajak anggota membuat komitmen untuk mempertahankan keberhasilan, serta menutup kegiatan dengan ucapan terima kasih dan doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing.

2.3 Teknik *Assertive Training*

2.3.1 Pengertian *Assertive Training*

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Perilaku asertif didefinisikan oleh Lloyd (1990: 1) sebagai gaya wajar yang menunjukkan perilaku langsung, jujur, dan penuh respek saat berinteraksi dengan orang lain. Untuk menjalin hubungan yang jujur dan sehat, seseorang harus berani. Asertif merupakan kemampuan untuk mengungkapkan diri secara tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, dan apa adanya mengenai keinginan, pikiran, perasaan, serta emosi yang dialami, baik yang bersifat menyenangkan maupun mengganggu. Penyampaian tersebut dilakukan sesuai dengan hak yang dimiliki individu tanpa menimbulkan kerugian, luka, gangguan, atau ancaman terhadap hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain.

Assertive Training atau latihan asertif merupakan salah satu teknik yang berkembang dalam pendekatan behavioristik. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi situasi-situasi interpersonal, khususnya ketika mereka mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah sesuatu yang wajar dan dapat dibenarkan. Dalam pendekatan ini, *assertive training* menjadi populer karena mampu melatih individu untuk mengekspresikan dirinya dengan tegas, tanpa rasa cemas atau takut. Latihan asertif adalah teknik yang digunakan dalam

situasi interpersonal, di mana individu sering kali tidak menyadari bahwa apa yang mereka lakukan sebenarnya sudah tepat (Corey, 2009). Latihan ini membantu individu mengembangkan kemampuan menyatakan keyakinan dengan jujur, tegas, dan terbuka, sekaligus menjaga hak-hak pribadi tanpa melanggar hak dan perasaan orang lain.

Seseorang yang memiliki asertifitas yang baik akan dengan mudah beradaptasi dan menjalankan hidupnya dengan mudah, seperti halnya Cassell dan Blackwell (dalam Yong, 2010:63) menyatakan bahwa individu yang bersikap asertif mampu mengekspresikan emosinya dengan tegas, meraih tujuan hidup, serta memperoleh kedamaian dan kebahagiaan. Sebaliknya, individu yang kurang asertif cenderung mengalami kecemasan tinggi dalam hubungan interpersonal dan kerap gagal mencapai tujuan. Lebih lanjut, Blackwell dan Cassell menegaskan bahwa perilaku asertif memungkinkan seseorang mengungkapkan emosi tanpa rasa cemas sekaligus tetap fokus dalam mencapai tujuan hidupnya.

Seseorang cenderung mudah mengemukakan pendapat atau isi pikirannya jika dia memiliki asertifitas yang bagus. Menurut Lazarus (dalam Rakos,1991), orang pertama yang mendefinisikan perilaku asertif, mengatakan bahwa perilaku asertif adalah cara seseorang bertindak dalam situasi sosial. Ini termasuk kemampuan untuk mengatakan tidak, menanyakan dan meminta sesuatu, mengungkapkan perasaan positif dan negatif, dan memulai dan mengakhiri percakapan. Menurut Corey (2009), perilaku asertif adalah ekspresi langsung, jujur, dan tepat dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* dapat dipahami sebagai keterampilan untuk menyampaikan keyakinan secara tegas dan terus terang, mengekspresikan pikiran serta perasaan secara langsung tanpa rasa cemas, dengan sikap jujur, serta mempertahankan hak pribadi sambil tetap menghormati perasaan dan hak orang lain.

Corey (2009:215) menjelaskan bahwa *assertive training* bermanfaat bagi individu yang menghadapi berbagai hambatan, antara lain:

- a. Kesulitan dalam mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
- b. Tidak mampu menolak atau mengatakan “tidak” ketika diperlukan.
- c. Bersikap terlalu sopan sehingga membiarkan orang lain memanfaatkan dirinya.
- d. Mengalami hambatan dalam mengekspresikan afeksi (perasaan kuat) maupun respons positif lainnya.
- e. Merasa tidak memiliki hak untuk menyampaikan pikiran, keyakinan, dan perasaan yang dimilikinya.

Keterampilan berperilaku asertif, menurut Robert Bolton (Isbandi Rukminto Adi, 1994: 199), adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan pendapat dan perasaannya kepada orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain. Mereka yang bertingkah laku asertif dalam berbicara biasanya memiliki karakteristik berikut: mereka menempatkan diri mereka pada tingkat yang sama dengan orang lain; mereka cukup percaya diri; mereka tahu apa yang mereka inginkan, bagaimana mereka bisa memperolehnya, dan siapa yang bertanggung jawab atas tingkah laku mereka. individu.

Assertive Training dapat dilakukan secara individual maupun dalam kelompok. Teknik ini melibatkan berbagai keterampilan komunikasi, seperti mengekspresikan pendapat, menyampaikan kritik dan penolakan secara tepat, membangun harga diri, serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Selain itu, *assertive training* juga melatih individu untuk menghargai diri sendiri, sehingga mereka mampu membuat keputusan secara mandiri dan tegas.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Assertive Training* merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Latihan ini tidak hanya meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri, kemandirian dalam

bersosialisasi, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi sosial dengan lebih bijak dan percaya diri.

2.3.2 Dasar Teori *Assertive Training*

Assertive Training merupakan suatu strategi konseling dalam pendekatan behavior yang bertujuan menumbuhkan sikap asertif pada klien. Corey (2009:87) menjelaskan bahwa landasan utama dari *assertive training* adalah keyakinan bahwa setiap individu memiliki hak untuk menyampaikan perasaan, pendapat, keyakinan, dan sikapnya kepada orang lain, dengan tetap menghormati hak-hak pihak lain.

Secara umum, *assertive training* merupakan kumpulan keterampilan, prinsip, dan sikap yang terstruktur untuk melatih individu mengungkapkan pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhannya secara jujur, terbuka, serta percaya diri, sehingga mampu menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial. Joyce & Weil (dalam Nursalim, 2013:18) menguraikan beberapa prinsip dalam latihan asertif, yaitu:

- a. Latihan asertif menggunakan prinsip pembelajaran perilaku yang kemudian dialihkan ke dalam pola perilaku tertentu.
- b. Tindakan yang dilakukan individu mencerminkan konsep dirinya.
- c. Latihan asertif mengandung seperangkat prinsip umum yang secara implisit merepresentasikan filosofi hubungan antar manusia.

Teknik *assertive training* menekankan pada pengembangan keterampilan sosial dan penggunaan keterampilan tersebut dalam perilaku nyata sehari-hari (Alberti & Emmons dalam Putri, 2015). Keterampilan ini membantu individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, terbuka, namun tetap menghargai orang lain. *Assertive Training* merupakan suatu strategi dalam konseling perilaku yang bertujuan untuk mengembangkan sikap asertif pada individu. Teknik ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, keyakinan, dan kebutuhannya secara terbuka dan jujur, tanpa melanggar hak-hak orang lain.

Melalui proses pelatihan yang sistematis, *Assertive Training* membekali individu dengan keterampilan sosial yang memungkinkan mereka berkomunikasi secara percaya diri dan efektif dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik perilaku, tetapi juga mencerminkan filosofi hubungan antar manusia yang saling menghargai.

2.3.3 Tujuan *Assertive Training*

Latihan asertif bertujuan membentuk serta membiasakan individu agar mampu berperilaku asertif ketika berinteraksi dengan orang lain. Perilaku asertif sendiri merupakan bentuk perilaku interpersonal yang mencakup ekspresi emosi, perasaan, pikiran, keinginan, dan kebutuhan secara terbuka dan jujur, tanpa rasa tegang atau cemas, serta tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Lutfi (2007), tujuan dari penerapan teknik *Assertive Training* antara lain:

- a. Mengajarkan individu untuk mengekspresikan diri dengan cara yang tetap memperhatikan dan menghargai perasaan serta hak-hak orang lain.
- b. Mengembangkan keterampilan perilaku sehingga individu dapat menentukan pilihan perilaku yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.
- c. Membimbing individu untuk mengungkapkan diri secara tepat sehingga tercermin kepekaan terhadap perasaan dan hak pihak lain.
- d. Meningkatkan kenyamanan individu dalam menyatakan dan mengekspresikan diri di berbagai situasi sosial.
- e. Meminimalkan potensi kesalahpahaman dalam proses komunikasi interpersonal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Assertive Training* bermanfaat untuk melatih keterampilan dalam mengemukakan pendapat, membangun keberanian tampil di depan umum, mengasah kemampuan komunikasi efektif dalam pergaulan, serta mengajarkan cara menolak permintaan dengan sopan dalam interaksi sosial.

2.3.4 Manfaat *Assertive Training*

Assertive Training merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang jelas kepada orang lain, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Melalui latihan asertif, diharapkan siswa dapat menjadi lebih tegas, memahami perasaan mereka sendiri, dan tidak merasa takut atau cemas saat berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman mereka.

Menurut Sudrajat (2013: 63) manfaat dari penerapan *Assertive Training* ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan kemampuan konseli dalam mengekspresikan berbagai aspek emosinya.
- b. Meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan akan kemampuan diri.
- c. Membantu konseli memilih bentuk perilaku asertif yang sesuai dengan dirinya.
- d. Mendorong konseli untuk mampu mengungkapkan hak-hak asasi yang dimiliki tanpa mengabaikan maupun mengganggu hak orang lain

Dengan menggunakan teknik *Assertive Training*, individu diharapkan dapat membangun kepercayaan diri yang kokoh, menerima diri secara utuh beserta kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Selain itu, individu juga diharapkan tidak merasa cemas dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginan mereka kepada orang lain.

2.3.5 Prosedur Pelaksanaan *Assertive Training*

Assertive Training merupakan salah satu bentuk penerapan perilaku yang bertujuan untuk membantu individu atau kelompok dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Pelatihan ini berfokus pada pengembangan kemampuan individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginannya secara jelas dan tegas, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri.

Nursalim (2013), menjelaskan bahwa prosedur dasar dalam *Assertive Training* menyerupai beberapa pendekatan dalam konseling sebagai berikut :

- a. Mengukur tingkat harga diri konseli, dengan melakukan penilaian awal terhadap persepsi dirinya.
- b. Mengidentifikasi sejauh mana harga diri memengaruhi rasa percaya diri konseli. Pada tahap ini, konselor menggali pengaruh tersebut untuk memahami hubungan keduanya.
- c. Menetapkan perilaku akhir yang diinginkan dan perilaku yang sebaiknya dihindari. Konselor kemudian menentukan perilaku yang perlu dimiliki untuk mengatasi masalah, serta perilaku yang menjadi penghambat sikap asertif.
- d. Membantu konseli membedakan perilaku yang relevan dan tidak relevan dalam penyelesaian masalah.
- e. Mengungkapkan pikiran yang keliru, sikap yang kurang tepat, dan ketidakpahaman yang memengaruhi konseli.
- f. Menentukan respon asertif yang diperlukan, disertai pemberian contoh konkret untuk mempermudah pemahaman.
- g. Melaksanakan pelatihan perilaku asertif secara berulang, dengan konselor memandu konseli dalam mempraktikkan keterampilan tersebut.
- h. Melanjutkan sesi latihan untuk memperkuat keterampilan yang telah dipelajari.
- i. Memberikan tugas secara bertahap agar konseli dapat mempraktikkan perilaku asertif di berbagai situasi, baik di rumah maupun di lingkungan lainnya.
- j. Memberikan penguatan positif terhadap perilaku yang diharapkan. Tahap ini penting untuk membantu konseli mempertahankan keyakinannya, bersikap tegas, serta menjaga pendapatnya tanpa mudah terpengaruh pihak lain.

Dalam teknik *Assertive Training* ini, konseli dibantu untuk memberikan pemahaman tentang hambatan yang menjadi masalah dalam aktualisasi perilaku asertif. dan memberikan pemahaman tentang perilaku asertif itu sendiri, dan dilanjutkan dengan mengembangkan keterampilan perilaku asertif secara langsung melalui praktek di dalam pelatihan. Serta membantu siswa dalam mengekspresikan perasaan dan menyampaikan ide-ide yang dimilikinya.

Melalui teknik ini kepercayaan diri siswa yang sebelumnya rendah dapat ditingkatkan, sehingga siswa yang tadinya kurang percaya diri dapat meningkatkan kepercayaan diri baik secara pribadi maupun sosial. Konseli juga diajak untuk merefleksikan pengalaman sosialnya dan mencoba pola komunikasi baru yang lebih efektif. Dengan dukungan lingkungan kelompok yang suportif, siswa akan merasa lebih nyaman dalam mengembangkan keberanian untuk tampil, berpendapat, serta bersikap tegas dalam situasi sosial sehari-hari

2.3.6 Tahap Pelaksanaan *Assertive Training*

Dalam pelaksanaan *assertive training*, terdapat beberapa tahapan atau langkah yang harus dilalui secara sistematis dan terstruktur agar tujuan pelatihan dapat tercapai dengan optimal. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *assertive training* tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konselor dan konseli bersama-sama merancang serta menentukan situasi di mana konseli mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perilaku asertif. Situasi yang digambarkan harus jelas dan terperinci agar konseli dapat menjelaskan dan menggambarkan secara konkret kondisi yang dihadapi dalam kehidupan nyata.
2. Konselor dan konseli melaksanakan peran masing-masing dalam adegan *role playing*. Pada tahap ini, konselor memberikan masukan dan dorongan kepada konseli, khususnya terkait ekspresi wajah, sikap tubuh, intonasi suara, kontak mata, dan aspek nonverbal lainnya. Selain itu, konselor juga memberikan modeling sebagai contoh perilaku asertif yang tepat.

3. Selanjutnya, konseli mencoba mempraktikkan perilaku asertif yang telah dilatihkan pada situasi kehidupan sehari-hari. Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada konseli sebagai target perilaku yang hendak dicapai dan dilatih secara berkelanjutan.
4. Pada pertemuan berikutnya, dilakukan diskusi kembali mengenai hasil yang telah dicapai oleh konseli. Diskusi ini bertujuan untuk mengevaluasi kemajuan, mengidentifikasi hambatan, serta merumuskan strategi lanjutan dalam penerapan perilaku asertif.

2.4 Penggunaan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Teknik *Assertive Training* merupakan salah satu pendekatan dalam layanan konseling yang bertujuan untuk melatih individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keyakinannya secara jujur dan terbuka, tanpa merugikan hak orang lain. Dalam konteks pendidikan, teknik ini sangat relevan diterapkan untuk membantu peserta didik, khususnya remaja, agar memiliki keberanian menyuarakan pendapat, menolak tekanan negatif, serta membela diri secara positif.

Kepercayaan diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan mengambil keputusan. *Assertif training* membantu individu dalam membentuk pola komunikasi yang sehat, yang menjadi salah satu pondasi penting dalam membangun kepercayaan diri. Penggunaan teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan kepercayaan diri dilakukan melalui tahapan-tahapan sistematis yang dirancang dalam proses konseling kelompok yang meliputi: identifikasi permasalahan, pemahaman terhadap hak dan tanggung jawab pribadi, latihan pengungkapan perasaan dan pendapat, pemberian umpan balik, serta simulasi situasi sosial. Kegiatan ini bertujuan agar peserta didik dapat mengalami langsung bagaimana bersikap tegas namun tetap menghormati orang lain.

Dalam layanan konseling kelompok, peserta didik dapat belajar dari pengalaman orang lain dalam kelompok yang memiliki permasalahan serupa. serta suasana kelompok yang suportif dan empatik memungkinkan peserta merasa aman untuk mencoba perilaku baru secara bertahap. Dengan keterlibatan aktif dalam proses kelompok, individu dilatih untuk mengenali potensi diri, mengevaluasi persepsi terhadap diri sendiri, serta membangun sikap positif terhadap kemampuan dan nilai dirinya.

Melalui penggunaan teknik *assertive training* secara konsisten, peserta didik akan menunjukkan peningkatan dalam aspek-aspek kepercayaan diri, seperti keberanian berbicara di depan umum, kemampuan mengambil keputusan, keterampilan menyampaikan penolakan dengan sopan, serta ketegasan dalam mempertahankan prinsip pribadi. Hal ini sejalan dengan tujuan konseling kelompok sebagai layanan responsif yang mampu menangani masalah perkembangan individu dan memperkuat kapasitas diri remaja dalam menghadapi tantangan sosial. Peningkatan kepercayaan diri ini juga berdampak pada kemampuan peserta didik dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan produktif. Mereka menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran, lebih berani mengemukakan pendapat, serta lebih siap menghadapi dinamika sosial di lingkungan sekolah.

2.5 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah dilakukan oleh seseorang dan mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan judul dan tujuan penelitian. Ada beberapa penelitian relevan yang peneliti ambil yaitu sebagai berikut:

Hidayat (2019) mengenai Pengaruh Pelatihan Asertif terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan X di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dan menyimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan pendapat, yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan kepercayaan diri.

Putri dan Suryani (2021) mengenai “*Implementasi Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.*” Dalam penelitian ini, konseling kelompok terbukti efektif karena adanya interaksi dan dukungan sosial di dalam kelompok yang memfasilitasi proses perubahan perilaku positif pada peserta.

Safril (2025) mengenai *Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Keberanian Berbicara di SMA Negeri 13 Bandar Lampung.* Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dan menunjukkan bahwa teknik *assertive training* efektif meningkatkan keberanian berbicara siswa.

Penelitian-penelitian di atas merupakan beberapa referensi yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, serta menjadi acuan dan bukti empiris yang memperkuat landasan teoritis dalam penelitian ini. Dari beberapa penelitian relevan di atas dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif meningkatkan kepercayaan diri, konsep diri, keberanian berbicara, maupun *self-esteem*. Namun, sebagian besar dilakukan di tingkat SMP atau SMA umum dengan desain pra-eksperimen atau kuasi eksperimen sederhana. Penelitian ini berbeda karena dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri dengan desain *Multiple Repeated Measures Design*, serta menggunakan indikator kepercayaan diri berdasarkan teori Lindenfield (2000).

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi penelitian dilaksanakan di MAN 1 Lampung Timur, Sedangkan waktu penelitian berlangsung mulai pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

3.2.1 Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode eksperimen dipilih karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel tertentu dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam situasi yang terkontrol. Dalam konteks penelitian ini, Metode yang digunakan adalah *Pre-experimental design* dengan pendekatan kuantitatif. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, yang ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini berfokus pada data berupa angka-angka yang dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif bersifat terukur, dapat diklasifikasikan, konkret, serta dapat diamati secara objektif. Kemudian dijelaskan bahwa, “penelitian yang datanya berupa angka, maka pendekatan yang dipakai dalam penelitian tersebut adalah pendekatan kuantitatif” (Sugiyono, 2013).

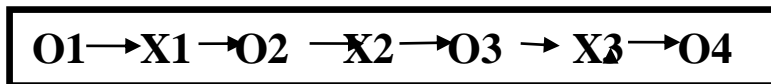
3.2.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *one-group repeated measures design*, yaitu salah satu bentuk *pre-experimental design* yang melibatkan satu kelompok peserta yang sama yang diukur pada beberapa titik waktu pengukuran, tanpa menggunakan kelompok kontrol (Sugiyono, 2023). Desain ini memungkinkan peneliti untuk memantau perubahan perilaku atau respons peserta terhadap perlakuan/intervensi dari waktu ke waktu. Keunggulan desain ini adalah mampu menunjukkan tren atau pola perubahan dalam satu kelompok, sehingga dapat mengevaluasi efektivitas intervensi secara lebih mendalam. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada perubahan pemahaman peserta setelah diberi perlakuan berulang, bukan pada perbandingan antar kelompok.

Dalam *repeated measures*, pengukuran dilakukan berkali-kali terhadap kelompok yang sama untuk melihat konsistensi perubahan setelah setiap perlakuan diberikan. Setiap sesi *assertive training* (X_1, X_2, X_3) diikuti dengan pengukuran (O_1-O_4) yang menunjukkan perkembangan pemahaman peserta dari waktu ke waktu. Dengan demikian, perubahan yang terjadi dapat ditelusuri secara bertahap dan memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai efektivitas intervensi.

Layanan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training* diberikan sebagai bentuk perlakuan yang diuji keefektifannya dalam meningkatkan kepercayaan diri sebagai bentuk keluaran. Rancangan *Repeated Measures* ini terdiri atas satu kelompok subjek yang sama, yang diberikan perlakuan dan dilakukan pengukuran secara berulang untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu.

Tabel 3.1 Desain Penelitian



Keterangan:

- O1 = *Pretest* awal sebelum perlakuan
- X1 – X3 = Sesi intervensi *assertive training*
- O2 = *Posttest* setelah sesi pertama
- O3 = *Posttest* setelah sesi kedua
- O4 = *Posttest* setelah semua sesi berakhir

Sebelum pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training*, maka dilakukan pengukuran (*pretest*) pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh anggota kelompok. Pengukuran tersebut menggunakan skala kepercayaan diri. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut kemudian dijadikan sebagai sampel penelitian untuk kemudian diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan kepada kelompok berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, yang merupakan program terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Layanan ini diberikan untuk membantu siswa dalam mengenali serta mengevaluasi pola pikir dan perilaku yang kurang efektif dalam mengekspresikan diri. Melalui kegiatan konseling kelompok, siswa didorong untuk menemukan alternatif perilaku yang lebih asertif dan sesuai dengan situasi yang mereka hadapi.

Selama proses intervensi berlangsung, dilakukan pengukuran secara berulang (*repeated measures*) sesuai dengan tahapan desain penelitian. Pengukuran pertama (O1) dilakukan sebelum pelaksanaan sesi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagai *pretest* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri awal peserta. Setelah pelaksanaan sesi intervensi pertama (X1), dilakukan pengukuran kedua (O2) untuk mengetahui perubahan awal pada kepercayaan diri peserta. Selanjutnya, intervensi dilanjutkan pada sesi kedua (X2), kemudian dilakukan pengukuran ketiga (O3) untuk memantau perkembangan kepercayaan diri pada tahap

pertengahan intervensi. Intervensi kemudian dilanjutkan pada sesi ketiga (X3), dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran keempat (O4) sebagai posttest akhir untuk mengevaluasi tingkat kepercayaan diri peserta secara menyeluruh.

3.3 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi kelas XI di MAN 1 Lampung Timur tahun pelajaran 2025/2026.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan mewakili keseluruhan populasi tersebut. Ketika populasi sangat besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua anggotanya, misalnya karena keterbatasan dana, waktu, atau tenaga, maka peneliti dapat memilih sampel sebagai wakil populasi. Sampel ini diambil dengan prosedur tertentu agar hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan berdasarkan hasil *pretest* kepercayaan diri siswa. Berdasarkan skor yang diperoleh, siswa diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah melalui perhitungan interval skor instrumen kepercayaan diri. Selanjutnya, sampel penelitian dipilih secara *purposive* dari siswa yang berada pada kategori rendah, karena kelompok ini dianggap paling membutuhkan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan *repeated measures*, yaitu pengukuran dilakukan secara berulang pada subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan tanpa melibatkan kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri atas 10 siswa yang mengikuti seluruh rangkaian sesi layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*.

3.3.3 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk mengambil sampel dalam suatu penelitian. Berbagai teknik sampling dapat dipilih sesuai kebutuhan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan subjektif, di mana sampel yang dipilih harus memenuhi kriteria tertentu. Karena tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, maka subjek yang dijadikan sampel adalah siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah dibandingkan dengan siswa lainnya. Adapun kriteria dalam menentukan sampel adalah sebagai berikut:

- a. Merupakan siswa kelas XI MAN 1 Lampung Timur tahun ajaran 2025/2026.
- b. Peserta didik yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Kuesioner

Teknik pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang diberikan kepada responden berupa pernyataan yang sifatnya tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi dengan pilihan jawaban, dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk kepentingan analisis data, maka kuisisioner penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perhitungan skala Likert dengan rentang 1 sampai 4. Maka pernyataan-pernyataan alternatif adalah sebagai berikut : Pernyataan mendukung (*favorable*) dengan jawaban sangat sesuai (SS) skornya 4, jawaban sesuai(S) skornya 3, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (SS) skornya 1, sebaliknya apabila pertanyaan tidak mendukung jawaban sangat sesuai (SS) skornya 1, jawaban sesuai (S) skornya2, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 3, jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 4.

Bobot nilai untuk keempat respon pernyataan memiliki nilai yang berbeda antara pernyataan *favorable* dengan *unfavorable* yaitu sebagai berikut

Tabel 3.2. Kriteria Bobot Penilaian

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Setelah data diperoleh, hasil selanjutnya direkapitulasi berdasarkan kriteria tingkat perilaku asertif yang dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu dihitung besarnya interval menggunakan rumus sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I : Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka tingkat kepercayaan dirinya juga rendah. Kategori sedang mengacu pada individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup, namun belum sepenuhnya stabil. Mereka mampu menampilkan kepercayaan diri dalam situasi tertentu, tetapi masih menunjukkan keraguan dalam menghadapi tantangan atau tekanan tertentu. Karenanya di bawah ini akan disajikan kisi-kisi kuesioner kepercayaan diri sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepercayaan diri	Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif	1,2,6,8,11	4,7,9,10	9
	Sikap yang tegas dalam berbagai situasi	12,14,16,18,21	13,20	7
	Kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan baik	22,24,27	23,26,28,30,31	8
	Menerapkan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari	32,34,35,37,38,39,41	33,36,42	10
Jumlah		20	14	34

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas (X) atau bisa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*.
- b. Variabel terikat (Y) atau bisa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau apa yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah Kepercayaan Diri.

3.5.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel berdasarkan karakteristik yang dapat diamati secara langsung (Azwar, 2007). Adapun definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melaksanakan tugas serta dalam memilih pendekatan yang efektif. Kepercayaan diri juga mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi lingkungan yang semakin menantang serta terhadap keputusan atau pendapat yang diambil. Adapun aspek siswa dapat dikatakan kepercayaan diri baik yaitu Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, Sikap yang tegas dalam berbagai situasi, Kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan baik, Pola pikir yang positif.

b. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* merupakan pendekatan yang digunakan dalam upaya meningkatkan

kepercayaan diri siswa melalui proses latihan perilaku asertif dalam dinamika kelompok. Teknik ini dirancang untuk membantu individu, khususnya siswa, yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, atau hak-haknya secara jujur dan terbuka tanpa melanggar hak orang lain.

3.6 Uji Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk menilai keabsahan suatu kuesioner. Sebuah instrumen atau kuesioner dikatakan valid apabila setiap pertanyaan atau pernyataan mampu menggambarkan aspek yang memang ingin diukur oleh instrumen tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Korelasi Product Moment yang dibantu dengan aplikasi SPSS. Berikut merupakan rumus dari Korelasi Product Moment:

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

Keterangan:

r = Koefisien korelasi Pearson

X = Skor pada item

Y = Skor total dari seluruh item

N = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y

$\sum X$ = Total skor item

$\sum Y$ = Total skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari skor Y

Kaidah keputusan:

$r_{xy} \rightarrow + = \text{valid}$

$r_{xy} \rightarrow - = \text{tidak valid}$

$r_{hit} > r_{tabel} = \text{valid}$

$r_{hit} < r_{tabel} = \text{tidak valid}$

3.6.2 Uji Reabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat keandalan atau konsistensi suatu instrumen pengukuran. Semakin tinggi nilai reliabilitas, semakin kecil kesalahan varians yang terjadi dalam pengukuran tersebut. Oleh karena itu, instrumen dengan reliabilitas tinggi menunjukkan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Cronbach's Alpha untuk mengukur reliabilitas data yang berskala interval (Sugiyono, 2018:139).

Adapun rumus koefisien reliabilitas *alpha cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r = \left[\frac{k}{(k - 1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan :

R : Reliabilitas instrumen

K : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_t^2$: Jumlah variasi butir

σ^2 : Varian total

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari satu perlakuan. Analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam sebuah penelitian. Dengan adanya analisis data maka akan membuktikan hipotesis yang ada apakah terdapat pengaruh atau tidak dari sebuah perlakuan yang telah diberikan kepada subjek.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif, dan uji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor kepercayaan diri peserta pada setiap tahap pengukuran. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Friedman, yang sesuai dengan desain *one-group repeated measures* yang melibatkan empat kali pengukuran pada subjek yang sama (O1, O2, O3, dan O4).

Uji Friedman dipilih karena mampu menganalisis perbedaan skor pada pengukuran berulang dalam satu kelompok tanpa mengharuskan data berdistribusi normal. Melalui teknik ini, peneliti dapat mengetahui apakah terdapat perubahan skor kepercayaan diri yang signifikan antar waktu pengukuran setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Analisis dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai uji lanjutan (*post hoc test*). Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui pasangan pengukuran mana yang mengalami perbedaan signifikan, seperti perbedaan antara pretest dan posttest maupun antar tahap pengukuran lainnya. Dengan demikian, peneliti dapat mengidentifikasi secara lebih rinci perubahan kepercayaan diri peserta setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

3.7.1 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan proses untuk menguji kebenaran dugaan sementara yang dirumuskan berdasarkan permasalahan penelitian dengan menggunakan data yang telah dikumpulkan. Tujuan uji hipotesis adalah untuk menentukan apakah hipotesis nol (H_0), yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau perubahan, dapat ditolak atau diterima berdasarkan hasil analisis data. Pengujian hipotesis diawali dengan penetapan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), kemudian dilanjutkan dengan pemilihan uji statistik yang sesuai dengan desain penelitian dan karakteristik data.

Dalam penelitian ini digunakan uji statistik non-parametrik karena penelitian melibatkan pengukuran berulang pada satu kelompok dengan jumlah sampel yang relatif kecil. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 sebagai batas probabilitas kesalahan yang dapat diterima. Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi hasil uji statistik. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menunjukkan adanya perbedaan atau perubahan yang signifikan antar pengukuran. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima (Sugiyono, 2023).

3.7.2 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku umum atau melakukan generalisasi. Analisis ini dilakukan dengan menyajikan data secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai variabel yang diteliti, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang fenomena atau objek penelitian. (Sugiyono, 2023)

Dalam pelaksanaannya, analisis deskriptif biasanya menggunakan ukuran statistik seperti mean, median, modus, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Analisis ini hanya menggambarkan variabel mandiri (*independen*) tanpa menguji hubungan atau perbandingan dengan variabel lain. Dengan demikian, analisis deskriptif bersifat informatif dan eksploratif, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam terhadap data penelitian berdasarkan hasil yang diperoleh dari sampel, bukan untuk menarik kesimpulan terhadap populasi secara luas (Sugiyono, 2023)

V. PENUTUP

5.1.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Efektivitas ini terlihat dari peningkatan signifikan pada skor rata-rata kepercayaan diri siswa antara pretest dan posttest pada setiap tahap pengukuran, yang menunjukkan adanya perubahan positif dalam aspek komunikasi efektif, sikap yang tegas dalam berbagai situasi, kemampuan dalam mengendalikan emosi, dan pola pikir positif siswa. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa setiap perbandingan antar tahap pengukuran (O_1-O_2 , O_2-O_3 , O_3-O_4 , dan O_1-O_4) memberikan nilai signifikansi di bawah 0,05. Berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa secara signifikan dari pretest hingga posttest terakhir, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa *konseling kelompok dengan teknik assertive training tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur* dinyatakan ditolak. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa *“layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di MAN 1 Lampung Timur”* dinyatakan diterima.

5.2.SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, diperoleh temuan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap aspek komunikasi, sikap asertif, pola pikir positif, dan pengelolaan emosi siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi siswa, guru Bimbingan dan Konseling, serta peneliti selanjutnya. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Siswa

Diharapkan siswa mampu mempertahankan peningkatan kepercayaan diri yang telah dicapai setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada setiap tahap pengukuran, siswa diharapkan dapat terus menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, seperti lebih berani mengemukakan pendapat, mampu berinteraksi dengan lebih percaya diri, serta mengekspresikan perasaan dan kebutuhan secara tepat dan sopan.

2. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk menggunakan teknik *assertive training* sebagai salah satu alternatif layanan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena teknik ini dapat membantu siswa lebih berani berpendapat, mengekspresikan diri, dan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek penelitian, desain penelitian, atau teknik intervensi yang digunakan. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi durasi layanan yang berbeda, mengombinasikan teknik *assertive training* dengan teknik konseling lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Deni, M., & Ifdil. (2016). *Konseling dalam Setting Pendidikan*. Padang: Sukabina Press.
- Fatimah, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauzi, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2012). *Psychology: From Inquiry to Understanding* (2nd ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Gazda, G. M. (dalam Fauzi, 2018). *Group Counseling: A Development Approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Ghufron, M. N. (2014). *Konsep Diri dan Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203.
- Hidayat, R. (2019). *Pengaruh Pelatihan Asertif terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan X di Jakarta* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Jakarta.
- Ifdil, I., et al. (2017). *Psikologi konseling*. Padang: Sukabina Press.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lautser, K. (2003). *Personality development*. New York: Prentice Hall.

- Lindenfield, G. (2000). *Confident children: Help children feel good about themselves*. Thorsons.
- Lutfi, M. (2007). *Strategi Pelatihan Perilaku Asertif dalam Layanan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam.
- Mappiare, A. T. (dalam Fauzi, 2018). *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nursalim. (2013). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: UIN Press.
- Nurzahwa. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepercayaan Diri Remaja*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 45–55.
- Ohlsen, M. (dalam Fauzi, 2018). *Counseling Teenagers*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Prayitno. (2017). *Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Putri, A. D., & Nuryadin, A. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi interpersonal remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(1), 32–40.
- Putri, R., & Nuryadin, E. (2021). *Implementasi Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 12–19.
- Putri, W. N. (2015). *Efektivitas Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahayu, S. (2019). *Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Kepercayaan Diri Remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 120–128.
- Rais, F. (2020). *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Adaptasi Remaja*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(3), 27–35.
- Rakos, R. F. (1991). *Assertive Behavior: Theory, Research and Training*. London: Routledge.
- Rasimin. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Ombak.
- Robinson, M. (2020). *Self-Esteem and Adolescent Growth*. New York: Harper & Row.

- Safri. (2025). Penggunaan konseling kelompok teknik assertive training untuk meningkatkan keberanian berbicara di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. *Skripsi tidak diterbitkan*. Universitas Lampung.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sudrajat, A. (2013). *Psikologi Konseling dan Bimbingan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sungkar, D., & Partini, P. (2015). *Kepercayaan Diri Remaja dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Winkel, W. S. (dalam Rasimin, 2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Gramedia.