

**PENINGKATAN EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR  
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**(SKRIPSI)**

**Oleh**

**TRI MAULITA SARI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## ABSTRAK

### **PENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh

**TRI MAULITA SARI**

Masalah penelitian ini adalah efikasi diri dalam belajar siswa masih rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan efikasi diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Metode penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental design* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah dan sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri dalam belajar. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh harga  $z_{hitung} = -2,201 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah efikasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

**Kata kunci:** bimbingan dan konseling, efikasi diri dalam belajar, konseling kelompok, latihan asertif

**PENINGKATAN EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN  
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK LATIHAN ASERTIF  
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**Oleh**

**Tri Maulita Sari**

**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**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa : *Tri Maulita Sari*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1343052011

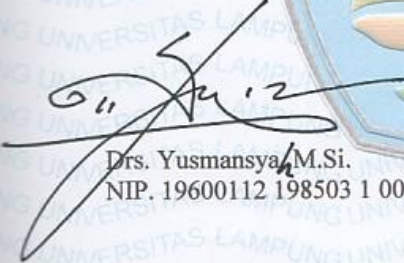
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

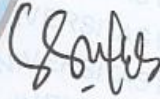
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

  
Drs. Yusmansya, M.Si.  
NIP. 19600112 198503 1 004

  
Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi.  
NIP. 19800501 200812 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
Dr. Riswanti Rini, M. Si.  
NIP. 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**

**Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi**

**Penguji  
Bukan Pembimbing : Moch. Johan Pratama, M.Psi., Psi.**

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Drs. H. Muhammad Fuad, M.Hum**  
**NIP 19590722198603 1 003**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Februari 2018**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Mulita Sari  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1343052011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENINGKATAN EFIKASI DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK LATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan September 2017. 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, Februari 2018  
Yang menyatakan,



**Tri Maulita Sari**  
NPM 1343052011

## RIWAYAT HIDUP



Tri Maulita Sari lahir tanggal 03 Agustus 1995 di Desa Srimenanti Kec. Tanjungraja Kab. Lampung Utara Provinsi Lampung, anak dari bapak Iskandar Zulkarnaen dan ibu Rostiati.

Pendidikan formal diawali dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Srimenanti diselesaikan tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama(SMP) Negeri 3 Tanjungraja diselesaikan tahun 2010 dan Sekolah Menengah Atas(SMA) Negeri 3 Kotabumi diselesaikan tahun 2013.

Tahun 2013 terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Pararel.

Periode tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Gaya Baru IV, Kabupaten Lampung Tengah dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.

## MOTTO

“jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan, tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran”

(Mark Twain)

Orang yang paling aku sukai adalah dia yang menunjukkan  
kesalahanku

(Khalifah ‘Umar)



## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur atas terselesaikannya skripsi ini,  
kupersembahkan karya ini kepada :

Yang tercinta Mama Rostiati dan Papa Iskandar Zulkarnaen

Yang dengan tulus mendo'akan, mendukung dan memotivasi setiap  
langkahku,

Suksesnya Lita adalah ridha Mama dan Papa.

Serta

Ayuk Meirina Eka syafitri, Ayuk Febrina Dwi Putri ,Serta adik-adikku  
Kiki dan Ica, yang selalu mengingatkan dan menyemangatiku.

Kalian adalah anugerah terindah dari Tuhan untukku,

Tri Maulita Sari.

## SANWACANA

*Alhamdulillah hirabbil 'alamin*, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Peningkatan Efikasi Diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” ini dapat diselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada rogram Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini diucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
2. Ibu Dr. Riswanti Rini., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Bapak Drs. Yusmansyah., M.Si. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan motivasi, masukan dan bimbingan demi terselesaikannya skripsi ini
4. Ibu Shinta Mayasari., S.Psi., M.A., Psi selaku Pembimbing Pembantu yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan dan arahan agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.

5. Bapak Moch Johan Pratama., S.Psi. M.A., Psi. Selaku Dosen penguji, terimakasih atas kesediannya memberikan banyak bimbingan, masukan dan kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini agar terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila (Drs. Muswardi Rosra, M.Pd, Dr. Syaifuddin Dahlan., M.Pd., Alm Drs.Giyono, Alm Drs.Syaifudin Latief., M.Pd., Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd.,Kons,Ratna Widiastuti., S.Psi., M.A., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., Diah Utaminingsih S.Psi., M.A., Psi.) terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Bapak dan Ibu staf serta karyawan FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
8. Bapak Drs. Hi. Ngimron Rosaidi, M.Pd Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Bandar Lampung
9. Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 15 Bandar Lampung
10. Kedua orang tuaku yang tak henti-hentinya mencintaiku, memberikan do'a tulus, dukungan dan memotivasi setiap langkahku untuk mencapai kesuksesan
11. Adik – adikku Kiki dan Ica yang selalu menghibur dan memberikan semangat
12. Ayuk Meirina Eka Syafitri, ayuk febrina dwi putri yang selalu menyemangati dan mendukungku
13. Rio Handoyo, S.Pd terimakasih atas dukungannya
14. Bibi Iin Marneti terimakasih atas dukungan serta bantuannya selama studi ku.

15. Keluarga BK 2013, Sahabatku (Tita Adelia Putri, Intan Syafitri, Riska Apriyanti, Risni Anjani, Sri Lestari, Emma Lusiana, Lilis Marlia, Siska Wiyasa Oktora, Puspita Wulandari).
16. Keluarga KKN PPL (Rilly Yaumil Akrimah, Dwi Januari Siskasari, Isti Nurhasanah, Suarna, Reni Astuti, Sella Faranina Putri, Rini Sofia, Marista) terimakasih atas canda, tawa serta keseruannya.
17. Almamater tercinta, Universitas Lampung

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amiin.

Bandar Lampung, 15 Februari 2018

Tri Maulita Sari

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	i
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	v
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang .....	1
2. Identifikasi Masalah.....	4
3. Pembatasan Masalah .....	5
4. Rumusan Masalah .....	5
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
1. Tujuan Penelitian .....	5
2. Manfaat Penelitian .....	5
C. Ruang Lingkup penelitian.....	6
D. Kerangka Pikir .....	7
E. Hipotesis Penelitian .....	10
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Efikasi Diri .....	12
1. Pengertian efikasi diri .....	12
2. Aspek-aspek efikasi diri.....	15
3. Perkembangan efikasi diri .....	17
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri .....	18
5. Peranan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan efikasi diri .....	21
B. Konseling kelompok teknik latihan asertif.....	22
1. Pengerttian konseling kelompok.....	23
2. Tujuan konseling kelompok.....	24
3. Konsep-konsep pokok konseling kelompok teknik latihan asertif .....	25
4. Perilaku asertif .....	27

5. Tujuan teknik latihan asertif .....	29
6. Manfaat latihan asertif .....	30
C. Penggunaan konseling kelompok teknik latihan asertif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar .....	30
1. Tahapan konseling kelompok .....	30
2. Teknik Latihan asertif dalam meningkatkan efikasi diri .....	36
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi, populasi, dan sampel penelitian .....	39
B. Metode Penelitian. ....	41
C. Variabel dan definisi operasional variabel penelitian .....	42
1. Variabel penelitian .....	42
2. Definisi operasional . ....	43
D. Teknik pengumpulan data.....	44
E. Uji Instrumen .....	47
1. Uji Validitas .....	47
2. Uji Reliabilitas .....	48
F. Teknik Analisis Data.....	49
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian. ....	52
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok .....	52
2. Deskripsi Data.....	54
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	56
4. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	57
5. Data Skor Subyek Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok ( <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ).....	65
6. Kekurangan dan kelebihan tiap pertemuan.....	69
7. Uji Hipotesis .....	71
B. Pembahasan.....	73
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan. ....	88
B. Saran.....	89

## DAFTAR PUSTAKA

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Kategori jawaban skala efikasi diri .....	45
3.2 Kisi-kisi skala efikasi diri dalam belajar .....	46
4.1 Data subjek Penelitian.....	54
4.2 Kriteria efikasi diri dalam belajar .....	55
4.3 Hasil pretest sebelum pemberian layanan konseling kelompok .....	55
4.4 Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.....	56
4.5 Hasil posttest .....	66
4.6 Perbandingan antara pretest dan posttest .....	67
4.7 Deskripsi masalah anggota kelompok .....	68
4.8 Analisis hasil penelitian .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka pemikiran penelitian .....	10
3.1 Pola One Group Pretest-Posttest Design.....	42
4.1 Perbandingan Skor Hasil Pretest dan Posttest.....	68
4.2 Grafik Peningkatan sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok .....	72
4.3 Grafik Perubahan efikasi diri dalam belajar AR.....	76
4.4 Grafik Perubahan efikasi diri dalam belajar SA .....	78
4.5 Grafik Perubahan efikasi diri dalam belajar MA .....	81
4.6 Grafik Perubahan efikasi diri dalam belajar YW .....	83
4.7 Grafik Perubahan efikasi diri dalam belajar LS.....	85
4.8 Grafik Perubahan efikasi diri dalam belajar DC.....	87



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Kisi-kisi skala efikasi diri dalam belajar .....	91
2.Laporan Hasil uji Ahli Instrumen.....	95
3.Laporan Hasil uji coba.....	106
4.Skala efikasi diri dalam belajar .....	109
5.Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	112
6.Penjaringan Subjek.....	113
7. <i>Pretest</i> .....	115
8. <i>Posttest</i> .....	116
9. Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> .....	117
10.Modul .....	118
11.Persentase .....	153
12.Tabel distribusi R .....	155
13.Dokumentasi	
14.Surat izin penelitian	
15.Surat balasan dari sekolah penelitian	

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

#### **1. Latar Belakang Masalah**

Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi. Proses belajar mengajar, perasaan siswa sangat berpengaruh pada keberanian mengeluarkan pendapat (Purwanto, 2010:45). Apabila siswa merasa senang, aman, maka proses penyampaian pendapat akan berlangsung dengan baik. Sebaliknya apabila siswa merasa takut, tidak senang, maka siswa akan takut pula mengeluarkan pendapat. Mengeluarkan pendapat pada dasarnya adalah suatu proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Pendapat yang didapat merupakan sebuah gagasan, informasi, opini, dan lain-lain yang muncul dari benaknya.

Perkembangan efikasi diri ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Apabila dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diingat adalah penampilan-penampilan yang kurang baik, maka kesimpulan tentang

efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat.

Seorang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat biasanya adalah siswa yang selalu aktif didalam maupun diluar kelas, mengikuti organisasi disekolah guna melatih diri untuk dapat berkomunikasi dengan baik, mampu menyatakan perasaannya dan selalu berfikir positif. Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan rendah adalah siswa yang kurang aktif, selalu merasa takut salah dalam memberikan jawaban, dan selalu berfikir negatif.

Peranan kemampuan berpikir dalam perkembangan efikasi diri cukup besar, karena orang yang tinggi inteligensinya akan lebih mampu mengingat dan menganalisis kejadian-kejadian yang pernah dialami, sehingga kesimpulan yang dibuat akan lebih tepat.

Teknik latihan asertif dilakukan guna mengatasi permasalahan siswa dalam kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah. Teknik latihan asertif bertujuan untuk melatih seseorang yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini. Tujuan utama latihan asertif sendiri adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi

oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif. Siswa yang memiliki efikasi diri rendah, terdapat keraguan dalam melaksanakan tugasnya dengan baik. Keraguan atas kemampuan dirinya menyebabkan siswa tersebut menjadi kurang percaya diri, tidak mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Siswa cenderung pasif dan kurang berani untuk berinisiatif sendiri dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Bandura (Feist, J & Feist, 2010:213-215) salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui pengalaman menguasai sesuatu (Mastery Experience) yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah efikasi diri kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

Upaya untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar bagi para siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah di sekolah adalah melalui konseling kelompok yang merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling dengan teknik latihan asertif.

Sukardi (2008:68) menyatakan bahwa, “layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.” Tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah agar individu mampu memecahkan berbagai kesulitan yang dihadapinya sehingga membantu siswa keluar dari masalahnya khususnya dalam belajar. Sehingga dapat diketahui bahwa efikasi diri dalam belajar siswa yang rendah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif sebagai upaya untuk meningkatkan efikasi dalam belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti membuat suatu penelitian berjudul Peningkatan efikasi diri dalam belajarmenggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang diam ketika diberikan pertanyaan oleh guru.
2. Terdapat siswa yang merasa cemas akan ditertawakan oleh temannya saat mengungkapkan pendapatnya.
3. Terdapat siswa yang sulit berbicara atau berbicara terbata-bata saat berbicara dengan guru.
4. Terdapat beberapa siswa yang tidak berani bertanya.

5. Terdapat siswa yang tidak mampu mengungkapkan pendapatnya didalam kelas

### **3. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan tersebut maka dalam penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu peningkatan efikasi diri dalam belajar fokus dalam menyampaikan pendapat dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

### **4. Rumusan masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

Apakah efikasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efikasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif.

### **2. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Secara teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling khususnya teknik latihan asertif dalam meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa.

b. Secara praktis

1. Siswa dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar (kemampuan mengungkapkan pendapat) dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif.

2. Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik latihan asertif di sekolah terkait dengan Meningkatkan efikasi diri dalam belajar (kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa).

3. Bagi peneliti sebagai bekal untuk meningkatkan pengetahuan serta menambah wawasan agar nantinya dapat melaksanakan tugas sebaik-baiknya.

### **C. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling yang membahas tentang bagaimana penerapan teknik latihan asertif mampu meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa di sekolah

### 1. Ruang lingkup objek penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa dengan menggunakan teknik latihan asertif

### 2. Ruang lingkup subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 yang memiliki efikasi diri dalam belajar rendah.

### 2. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

### 3. Ruang lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2017/2018

## **D. Kerangka Pikir**

Seorang siswa pada umumnya memiliki kemampuan dalam berkomunikasi, karena kemampuan berkomunikasi tersebut adalah kemampuan yang pada dasarnya dimiliki oleh setiap orang sejak lahir. Proses tersebut terjadi selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak mulai sejak kecil hingga remaja. Kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapat dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah maupun di dalam kelas. Pada dasarnya kemampuan mengungkapkan pendapat adalah suatu proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Secara garis besar



seorang siswa harus mampu dalam berkomunikasi dengan oranglain dengan cara mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya lalumenjelaskan apa yang diinginkan oleh siswa tersebut. Seorang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapatbiasanya adalah siswa yang selalu aktif didalam maupun diluar kelas,mengikuti organisasi disekolah guna melatih diri untuk dapat berkomunikasi dengan baik, selalu berfikir positif, serta dilatih dengan orangtua untukmengemukakan apa yang menjadi keinginan siswa tersebut meski yangmenjadi keinginan siswa tersebut adalah salah, lalu orangtua tidak bolehlangsung memarahi atau benar-benar menyalahkan keinginan siswa tersebut,tetapi dengan menasehati dan mengarahkan siswa kepada keinginan yang lebih positif sehingga siswa merasa bahwa dia didengarkan oleh orangtuanyadan dimengerti apa yang menjadi maksud keinginannya.Adapula siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat rendah.Siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat rendah adalahsiswa yang kurang aktif dalam proses pembelajaran didalam kelas maupundiluar kelas. Siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapatrendah adalah siswa yang merasa takut, serta merasa jawaban yang diberikansalah maka teman-teman dikelasnya pasti akan menertawakannya. Siswayang mengalami hal tersebut mengalami hal yang sulit dalam proses pembelajarannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka rendahnya kemampuan efikasi dri dalam belajar siswa perlu mendapatkan penanganan khusus, sehingga kemampuan efikasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan. Untuk meningkatkan efikasi

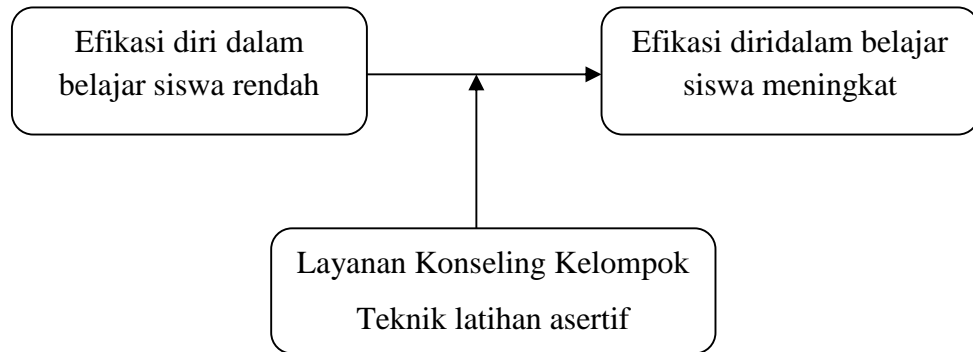
diri dalam belajar siswa yang rendah, diperlukan dukungan dari semua pihak yang terlibat, khususnya diri siswa itu sendiri. Selain itu, peran guru bimbingan konseling juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan bagi siswa yang memerlukannya.

Peneliti mencoba untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif. Melalui konseling kelompok yang didalam prosesnya memanfaatkan dinamika kelompok dan dapat mengembangkan pikiran, persepsi dan sikap terarah kepada tingkah lakunya khususnya dalam keyakinan diri dalam belajar atau efikasi diri dalam belajar anggota kelompok.

Teknik latihan asertif konseli dapat menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-harinya. Misalnya saja menerapkan hal-hal mengenai sikap percaya diri (keyakinan diri) atau efikasi diri dalam belajar yang diperoleh selama sesi konseling dan kemudian dapat mempraktekannya didalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-hari mengenai efikasi diri dalam belajar dan nantinya dapat terbias dengan latihan asertif yang telah diberikan kepadanya.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah efikasi diri dalam belajar siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik latihan asertif. Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 1.1 kerangka pikir**



Dari gambar 1.1 dapat diketahui bahwa efikasi diri dalam belajar siswa yang rendah yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif sebagai upaya untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa. Sehingga setelah diberikan perlakuan siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung dapat menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya terkait dengan masalah efikasi diri dalam belajar baik dalam bidang pribadi maupun bidang belajarnya.

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2012:106). Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah efikasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan

layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut, maka hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Efikasi diri dalam belajar tidak dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ha : Efikasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Efikasi Diri**

#### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Konsep efikasi dirisebenarnya adalah inti dari teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura (Feist, J& Feist, 2010:212) efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.

Terdapat dua jenis efikasi diri menurut Bandura yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi, ia melihat dirinya mampu berhubungan dengan organisasi, pilihan karir, dan kemampuan akademik. Efikasi diri mempengaruhi tingkat usaha seseorang, yakni ketahanannya terhadap tugas, pilihan terhadap tugasnya dan peniruan perilaku. Menurut Wood dan Bandura (Mulkiyatus,2008:8), mengatakan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan tentang kemampuan seseorang dalam mengarahkan motivasi, sumber daya kognitif, dan menentukan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu situasi yang di inginkan.

Efikasi diri merupakan keyakinan menggambarkan akan dapat menyelesaikan masalah, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk sukses. Efikasi diri merupakan komponen kunci *self system*. Yang dimaksud *self system* disini bukan faktor psikis yang mengontrol tingkah laku, namun merujuk kepada struktur kognisi yang memberikan mekanisme rujukan, dan yang merancang fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan regulasi tingkah laku. Efikasi diri ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.

Ketika efikasi diri tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut. Persepsi tentang efikasi diri bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal. Kita mungkin merasa sangat percaya diri terhadap kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan sosial, namun sangat cemas untuk mengatasi masalah-masalah akademik. Walaupun persepsi tentang efikasi diri dapat memprediksi tingkah laku secara baik, namun persepsi tersebut dipengaruhi oleh perasaan umum dari efikasi diri sendiri. Persepsi efikasi diri dapat mempengaruhi tantangan mana yang harus diatasi (dihadapi) dan bagaimana menampilkan perilaku yang lebih baik.

Menurut Bandura (Alwisol, 2009), efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk

mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar.

Siswa belajar yang memiliki efikasi diri tinggi, terdapat keyakinan dalam melaksanakan tugasnya pengetahuan, kemampuan, dan keterampilannya secara penuh dalam suasana yang terbuka dan demokratis. Lingkungan pembelajaran tersebut, bagi siswa belajar yang memiliki efikasi diri tinggi tidak akan merasa terhambat untuk berinteraksi dalam kelompok.

Siswa belajar yang memiliki efikasi diri rendah, terdapat keraguan dalam melaksanakan tugasnya dengan baik. Keraguan atas kemampuan dirinya menyebabkan siswa belajar tersebut menjadi kurang percaya diri sehingga berusaha menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit baginya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan siswa bahwa dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas belajar yang efektif.

## 2. Aspek-aspek efikasi diri

Menurut Bandura (Ghufron, dan Risnawati 2010:88), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

### a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas belajar ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas belajar yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas belajar yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

### b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf



kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Indikator dari efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality*, dengan melihat tiga dimensi ini maka terdapat beberapa indikator dari efikasi diri yaitu:

- a. Yakin pada kemampuan diri sendiri
- b. Memiliki konsep diri yang positif
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan
- d. Realistis
- e. Bersikap tenang
- f. Berfikir positif

Individu yang memiliki bentuk efikasi yang tinggi memiliki sikap optimis, suasana hati yang positif, dapat memperbaiki kemampuan untuk memproses informasi secara lebih efisien, memiliki pemikiran bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun justru memotivasi diri untuk melakukan yang lebih baik. Individu yang efikasi dirinya rendah memiliki sikap pesimis, suasana hati yang negatif

meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, mudah bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka. Bandura (Santrock,2005:265)

Jadi aspek efikasi diri adalah selalu berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas belajar yang diberikan, yang berhubungan juga dengan tingkah laku individu dalam berbagai bidang penguasaan tugas serta tingkat kemampuan atau kemantapan yang ada dalam diri individu.

### **3. Perkembangan Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang disekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*)

Bandura (Ghufron & Risnawati,2010:77), persepsi terhadap efikasi pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus.

Efikasi diri sangat mempengaruhi siswa dalam memilih kegiatannya. Siswa dengan Efikasi diri yang rendah sering menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas belajar yang menantang, sedangkan siswa dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai keinginan yang besar untuk mengerjakan tugas-tugas belajarnya.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi diri

Menurut Bandura (Feist, J & Feist, 2010:213-215) Efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan Efikasi diri individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah efikasi diri kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang sulit melalui usaha yang terus-menerus.

b. Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan Efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan

berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Adapun Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (Santrock, 2009: 152) yaitu

- a. Sifat tugas yang dihadapi. situasi-situasi atau jenis tugas belajar tertentu menuntut kinerja lebih sulit dan berat dari pada tugas belajar dan situasi yang lain.
- b. Insentif eksternal. intensif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai dan melaksanakan suatu tugas belajar (*competence contingen insetif*) misalnya pemberian pujian

- c. Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- d. Informasi tentang kemampuan dirinya. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

Efikasi diri yang mempengaruhi proses berpikir, motivasi dan kondisi perasaan yang semuanya berperan terhadap apa yang dilakukan. Individu dengan efikasi diri yang rendah dalam mengerjakan tugas tertentu akan cenderung menghindari tugas itu. Individu akan merasa sulit untuk memotivasi diri akan mengurangi usahanya atau menyerah dalam berbagai macam rintangan yang di hadapinya. Efikasi diri juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dihadapi daripada sebagai ancaman untuk dihindari. Jadi faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu suatu tugas yang di rasakan sulit harus di hadapinya dengan berbagai situasi tertentu melalui keyakinan akan kemampuannya sendiri.

Jadi efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas yang didasari kemampuannya dapat dirasakan akan menuntun dirinya untuk berfikir mantap dan efektif. Efikasi ini bersumber dari keinginan dalam diri seseorang dalam suatu perilaku untuk mencapai

tujuan yang di inginkan. Apabila tidak timbul dari dalam diri individu maka apa yang di inginkan tidak akan tercapai.

## **5. Peranan Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Efikasi Diri**

Keyakinan akan kemampuan diri menjadi aspek penting untuk menggerakkan proses belajar yang berkesinambungan. Keyakinan akan kemampuan diri pada individu akan menggerakkan perilaku serta serangkaian dalam memenuhi tuntutan dari berbagai situasi. Jika seseorang tidak yakin dapat meraih hasil yang mereka inginkan, mereka akan sedikit memiliki motivasi untuk bertindak. Bimbingan konseling merupakan layanan untuk membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan dalam mencapai suatu tujuan, termasuk perkiraan terhadap tantangan yang akan di hadapi. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi dalam belajar percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar yang sulit dan beragam dan yakin mencapai hasil yang optimal. Sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah

menyerah. Sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk menghadapi tantangan yang ada.

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada klien secara bertatap muka untuk membantu klien keluar dari masalahnya. Salah satu tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah agar individu mampu memecahkan berbagai kesulitan yang dihadapinya secara mandiri. Kesulitan yang dialami individu umumnya pada bidang belajar. Individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan mereka harus yakin akan kemampuannya bagaimanapun kesulitan yang dialami dalam bidang belajar asalkan mereka punya keinginan, senantiasa berusaha dan pantang menyerah maka mereka akan mendapatkan hasil yang baik. Melalui bimbingan dan konseling dapat membantu individu dalam mengembangkan efikasi diri individu dalam menghadapi berbagai kesulitan untuk mencapai perkembangan yang optimal.

Kesimpulannya adalah peranan bimbingan konseling dalam mengembangkan efikasi diri yaitu upaya dalam membantu individu dalam mencapai keyakinan akan kemampuan dirinya agar mampu mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan yang akan di hadapi.

#### **B. Konseling Kelompok Teknik Latihan asertif**

Ada beberapa layanan dalam bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan

penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi dan layanan konsultasi, sedangkan layanan bimbingan konseling yang dapat dilakukan secara berkelompok salah satunya adalah layanan konseling kelompok.

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok serta untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa. Sedangkan menurut Prayitno (2004:6) Konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling.

Konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mempunyai masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai pengembangan yang optimal (Tohirin, 2007:35). Sedangkan menurut Prayitno (2004:315) Konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.

Dapat disimpulkan bahwa Layanan konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh sekelompok individu kepada individu. Konseling kelompok di ikuti oleh sejumlah peserta yaitu siswa sebagai anggota kelompok sedangkan konselor sebagai pemimpin



kelompok. Terdapat hubungan konseling yang terjadi yakni hangat, terbuka dan penuh keakraban. Terdapat juga pengungkapan dan pemahaman masalah siswa, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

## **2. TujuanKonseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2004 : 2) tujuan konseling kelompok terdiri dari dua, yaitu:

### **1) Tujuan Umum**

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Layanan konseling konseling juga bermaksud mengentaskan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

### **2) Tujuan Khusus**

Tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para memperoleh dua tujuan sekaligus :

1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi /komunikasi.

2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling individual.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri atau mampu menjadi dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

### **3. Konsep-Konsep Pokok Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif**

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat dilakukan selama melakukan konseling kelompok, salah satu teknik yang digunakan untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah teknik latihan asertif.

Latihan asertif merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung (Corey, 2009: 214). Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam terapi behaviorial. Dasar teori Behavioral adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi:

- a. Belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa;
- b. Keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan terhadap lingkungan
- c. Perbedaan-perbedaan biologik baik secara genetik atau karena gangguan fisiologik. (Corey ; 2009: 217).

Latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Latihan asertif adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

1. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya; mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
2. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
3. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
4. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.”

Pemberian latihan asertif ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang percaya diri baik secara aspek pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan asertif dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, adalah taplan dari orang percaya diri. Saat berkomunikasi sangat diperlukan sikap asertive yaitu sikap yang dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk dapat menumbuhkan sikap asertive agar dapat berkomunikasi dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik

memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Teknik latihan asertif yaitu untuk melatih individu mengungkapkan permasalahannya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya.

#### **4. Perilaku Asertif (Asertivitas)**

Secara umum, perilaku manusia dibedakan menjadi tiga kategori yaitu non asertif, asertif, dan agresif. Perilaku asertif merupakan terjemahan dari istilah *assertiveness* dan *assertion*, yang artinya titik tengah antara perilaku non asertif dan perilaku agresif. Perilaku asertif adalah kemampuan individu mengekspresikan perasaan (baik positif maupun negatif) dan pikirannya secara tegas dan bebas dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain atau dengan kata lain mempertahankan hak sendiri tanpa mengganggu hak orang lain.

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan asertif jika dirinya mampu mengkomunikasikan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan kepada orang lain dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Seseorang dikatakan asertif apabila dia dapat menyatakan isi hatinya, baik yang positif maupun negatif, tanpa menyinggung perasaan orang lain. Selain itu orang yang asertif dapat mengungkapkan penolakan tanpa membuat orang tersebut

marah atau kecewa. Memang tidak mudah untuk mengubah menjadi sikap asertif dalam jangka waktu yang singkat.

Beberapa kiat asertif diantaranya :

a) Berani mengungkapkan pendapat

Kita dapat memulai dari orang terdekat dulu, seperti ayah, ibu, saudara atau sahabat, lalu secara perlahan kita mencoba untuk selalu memiliki pendapat sendiri, jangan selalu jadi pendengar terus. Biasakan mengutarakan pendapat sendiri meskipun berbeda dengan orang lain, tidak semua pendapat harus sama.

b) Jangan mudah terpengaruh

Jika sebelumnya ikut-ikutan dan iya-iya saja dengan orang lain, mulailah untuk menentukan sikap. Misalnya mengapa kita harus bermusuhan dengan orang lain tanpa sebab dan tidak mempunyai masalah dengan yang bersangkutan. Tunjukkan sikap kita tanpa takut dimusuhi oleh orang yang mempengaruhi kita.

c) Biasakan bicara sesuai kata hati

Jangan ragu untuk menyatakan jika kita ingin menolak ajakan. Katakan alasan yang sejujurnya tanpa harus menutup-nutupi dan menyinggung perasaan yang mengajak.

d) Jika sulit berbicara

Jika masih sulit berbicara sebagai latihan kita bisa menuliskan kata-kata yang ingin kita sampaikan, lalu berdirilah didepan cermin dan mengucapkan kata-kata yang ingin disampaikan. Pada akhirnya kita

akan mengetahui gaya bicar yang paling baik untuk mengungkapkan pendapat kita tanpa membuat orang lain tersinggung.

## **5. Tujuan Teknik Latihan asertif**

Teknik latihan asertif dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. Day (2008:338) menjelaskan bahwa latihan asertif membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat.

Terdapat beberapa tujuan latihan asertif yaitu :

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

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai

hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

## **6. Manfaat Latihan asertif**

Setiap perlakuan atau latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai manfaat bagi individu yang menggunakannya. Menurut pendapat Corey (2009:213), manfaat latihan asertif yaitu membantu bagi orang-orang yang:

- a. tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung;
- b. menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya ;
- c. memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”;
- d. mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan asertif adalah membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

## **C. Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Belajar**

### **1. Tahapan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Adapun tujuan konseling kelompok adalah :

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya
3. Klien dapat mengatasi masalah lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi
4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Menurut Prayitno (2004) ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan dalam penyelenggaraan konseling kelompok yaitu :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke bagian berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

c. Tahapan kegiatan

Tahapan kegiatan yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok



d. Tahapan Pengakhiran

Tahapan pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Berikut ini bagan dari tahap-tahap layanan konseling kelompok :

a. Tahap Pembentukan

TAHAP 1

Tema : - Pengenalan  
- Pelibatan diri

<p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok</li> <li>2. Tumbuhnya suasana kelompok</li> <li>3. Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok</li> <li>4. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara para anggota</li> <li>5. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka</li> <li>6. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok</li> </ol>	<p>Kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengungkapkan pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok</li> <li>2. Menjelaskan (a) cara-cara dan (b) asas-asas kegiatan kelompok</li> <li>3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri</li> <li>4. Teknik khusus</li> <li>5. Permainan penghargaan/pengakaraban</li> </ol>
--	---

Peranan Pemimpin Kelompok

- Menampilkan diri secara utuh dan terbuka
- Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati
- Sebagai contoh

### Gambar 2.1 Tahap Pembentukan Konseling Kelompok

Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian maupun keseluruhan anggota kelompok.

#### b. Tahap Peralihan

#### TAHAP II PERALIHAN

Tema : pembangunan jemabatan antara tahap pertama dan tahap selanjutnya

<p><b>Tujuan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya</li> <li>2. Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan</li> <li>3. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</li> </ol>	<p><b>Kegiatan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya</li> <li>2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga)</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</li> <li>5. Kalau perlu kembali kebebrapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)</li> </ol>
--	--

#### Peranan Pemimpin Kelompok

- Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
- Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya
- Mendorong dibahasnya suasana perasaan
- Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati

### Gambar 2.2 Tahap Peralihan Konseling Kelompok

Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keenganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini.

#### c. Tahap Kegiatan

#### TAHAP III

Tema : Kegiatan Pencapaian Tujuan

Tujuan :	Kegiatan :
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terungkapnya secara bebas masalah yang dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok</li> <li>2. Terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas</li> <li>3. Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah</li> <li>2. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu</li> <li>3. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas</li> <li>4. Kegiatan selingan</li> </ol>

#### Peranan Pemimpin Kelompok

- Sebagai pengatur lalu lintas dalam kelompok
- Aktif tetapi tidak banyak bicara
- Memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati

### Gambar 2.3 Tahap Kegiatan Konseling Kelompok

Tahap ini adalah tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. tahap ini disimpulkan berhasil jika

semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

d. Tahap Pengakhiran

TAHAP IV  
PENGAKHIRAN

Tema : Penilaian dan Tindak lanjut

Tujuan :	Kegiatan :
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan</li> <li>2. Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas</li> <li>3. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut</li> <li>4. Tetap dirasakannya interaksi kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</li> <li>2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>3. Membahas kegiatan lanjutan</li> <li>4. Mengemukakan pesan dan harapan</li> </ol>

Peranan Pemimpin Kelompok

- Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka
- Meberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota
- Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut
- Penuh rasa persahabatan dan empati

Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran Konseling Kelompok

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya masalah yang dibahas oleh kelompok tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok haruslah dilaksanakan dengan sistematis sesuai dengan sistematika yang ada agar pencapaian tujuan dalam konseling kelompok tersebut dapat lebih efektif.

## **2. Teknik Latihan asertif dalam Meningkatkan Efikasi Diri**

Pemberian latihan asertif dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya.

Siswa yang memiliki efikasi diri memerlukan suatu metode bimbingan yang dikemas dalam bentuk produk bahan bimbingan yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling yang berisi konten materi yang menarik dan inovatif serta melibatkan partisipasi aktif siswa. Pemberian layanan

bimbingan yang menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif siswa akan mempercepat pemahaman materi yang disampaikan dan meningkatkan efikasi diri siswa.

Mempertimbangkan hal tersebut, perlu adanya metode untuk mengembangkan suatu panduan latihan asertif yang operasional yang mudah untuk diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Fokus pengembangan produk ini adalah untuk guru Bimbingan dan Konseling sehingga produk yang dikembangkan berupa panduan latihan asertif untuk pegangan guru Bimbingan dan Konseling. Panduan latihan asertif terdiri dari pendahuluan, petunjuk penggunaan, materi tentang asertivitas dan kepercayaan diri, penerapan perilaku baru melalui simulasi dan *role playing*.

Latihan asertif merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya. Pemberian latihan asertif ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang percaya diri baik secara aspek pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan asertif dapat melatih keterampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil di depan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri komunikasi yaitu rasa positif (*positiveness*), seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif. Saat berkomunikasi

sangat diperlukan sikap asertive yaitu sikap yang dapat mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk dapat menumbuhkan sikap asertive agar dapat berkomunikasi dengan baik.

Latihan asertif merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2009: 213) bahwa latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Dapat disimpulkan latihan asertif efektif dalam membantu untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian**

Lokasi dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 15 Bandar Lampung, jalan turi raya baypas Bandar Lampung. Adapun populasinya adalah kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Populasi penelitian merupakan individu yang menjadi sumber data penelitian. Menurut Azwar (2007), populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sekelompok subjek tersebut terdiri dari sejumlah individu yang setidaknya mempunyai satu ciri atau karakteristik yang sama. Berdasarkan hal tersebut, maka kriteria subjek penelitian adalah efikasi diri dalam belajar sedang dan rendah. Alasan memilih subjek penelitian karena penelitian ini merupakan aplikasi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa dan hasil dari proses layanan ini tidak dapat digeneralisasikan antara subjek yang satu dan tidak dapat mewakili subjek yang lain karena setiap individu berbeda. Sementara itu, subjek sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat dimaksudkan agar subjek penelitian dapat memahami pernyataan-pernyataan dalam skala dengan baik. Pemilihan siswa kelas XI IPS sebagai populasi adalah karena siswa kelas XI



IPS tercatat memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah terbanyak di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

Sementara itu, sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang relatif sama dan dianggap bisa mewakili populasi (Sugiyono, 2015). Sedangkan *sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih dan mengambil sejumlah individu dari anggota populasi untuk digunakan sebagai sampel yang representatif. Sampel yang representatif merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian karena kesimpulan penelitian yang didasarkan pada analisis data sampel akan diterapkan pada populasi (Azwar, 2007). *Sampling* dilakukan dalam penelitian ini karena jumlah populasi yang sangat besar sehingga akan lebih efisien baik dari ekonomi, waktu dan sumber daya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah suatu cara pengambilan sampel yang memberikan kesempatan atau peluang yang tidak sama untuk diambil kepada setiap elemen populasi. Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* (sampel purposive), yakni teknik yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2010:97).

Mengacu pada penjelasan tersebut, penentuan sampel purposif didasarkan pada hasil *pretest*. Berdasarkan penyebaran skala efikasi diri diperoleh 6 orang siswa yang memiliki efikasi dalam belajar yang sedang dan rendah. Masing-masing siswa dari IPS I, II dan III.

## B. Metode Penelitian

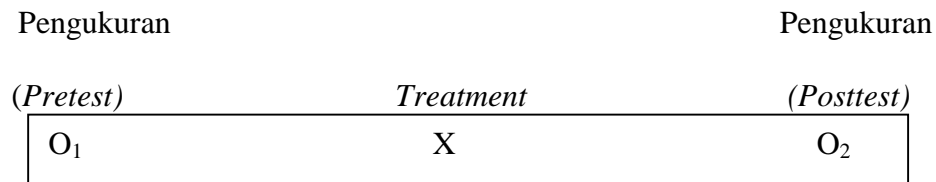
Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015:19). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang di ungkapkan benar-benar memiliki bukti ilmiah yang kuat. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental design* dengan *one group pretest and posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2015:111).

Alasan peneliti menggunakan metode ini karena pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random. Peneliti melihat hasil dari pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif pada siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah dikelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun pelajaran 2017/2018.

Desain ini dilakukan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dan pengukuran kedua setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding, menggunakan desain  $O_1 \times O_2$ . Pelaksanaan penelitian dengan desain ini dilakukan dengan pemberian perlakuan (X) terhadap satu kelompok sebelum diberi perlakuan. Kelompok tersebut diberi *pretes* ( $O_1$ ), dan setelahnya diberikan *posttest* ( $O_2$ ). Hasil kedua tes itu dibandingkan, untuk

menguji apakah perlakuan tersebut memberikan pengaruh kepada kelompok tersebut. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 3.1 Pola *Pre-test* dan *Post-test* Group**



Keterangan :

- O<sub>1</sub> Pengukuran awal berupa penyebaran skala efikasi diri dalam belajar yang diberikan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung, sebelum mendapat perlakuan.
- X Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung.
- O<sub>2</sub> Pengukuran akhir berupa penyebaran skala efikasi diri dalam belajar untuk mengukur tingkat efikasi diri dalam belajar pada siswa sesudah diberi perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana efikasi diri dalam belajar siswa disekolah menjadi meningkat atau tidak sama sekali.

## C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2015: 58).Dapat di simpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas (*independen*)atau variabel X dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok teknik latihan asertif.
- b. Variabel terikat (*dependen*)atau variabel Y dalam penelitian ini adalah efikasi diri dalam belajar.

## 2. Defenisi Operasional

Definisi operasional berisi pengertian variabel yang akan dikembangkan.

Variabel yang akan dikembangkan adalah efikasi diri dan latihan asertif.

### a. Efikasi diri dalam belajar

Efikasi diri dalam belajar merupakan keyakinan siswa bahwa dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas belajar yang efektif

Indikator efikasi diri dalam penelitian ini ialah :

1. Yakin pada kemampuan diri sendiri
2. Memiliki konsep diri yang positif
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan
4. Realistis
5. Bersikap tenang
6. Berfikir positif

### b. Konseling kelompok teknik latihan asertif

Konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Teknik

latihan asertif yaitu untuk melatih individu mengungkapkan permasalahannya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **a. Skala Efikasi Diri**

Skala yang digunakan untuk melihat efikasi diri adalah skala efikasi diri yang dikembangkan dari jenis skala likert, dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan tolak ukur untuk menyesuaikan instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan. Skala efikasi diri digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat efikasi diri siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Menggunakan skala efikasi dapat diketahui siswa yang memiliki efikasi diri sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (Favorable) dan item yang tidak mendukung pernyataan (Unfavorable) serta terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), jawaban diberi skor 1 sampai 4.

**Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Efikasi Diri**

<b>Pernyataan</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Peneliti mengambil indikator efikasi diri dari dimensi efikasi diri yaitu

*level, strength, dan generality*. indikator tersebut ialah :

- a. Yakin pada kemampuan diri sendiri
- b. Memiliki konsep diri yang positif
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan
- d. Realistis
- e. Bersikap tenang
- f. Berfikir positif

**b. Kisi-Kisi Skala Efikasi diri dalam belajar**

Kriteria skor skala Efikasi diri dalam belajar yang digunakan sebagai alat ukur kemampuan Efikasi diri dalam belajarsiswa dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus interval sebagai berikut:

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

Keterangan

- i* : Interval  
 NT : nilai tertinggi  
 NR : nilai terendah  
 K : jumlah kategori

Lebih jelasnya, dibawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala efikasi diri dalam belajaryang dibuat sendiri oleh peneliti, yaitu sebagai berikut.

**Tabel 3.2 kisi-kisi skala efikasi diri dalam belajar**

Variabel	Indikator	Deskriptor
Efikasi diri dalam belajar	1. Yakin pada kemampuan diri sendiri	1.1. Tidak tergantung orang lain
		1.2. Bertanggung jawab mengambil keputusan dalam proses belajar
	2. Memilikikonsep diri yang positif	2.1. Memiliki cita-cita untuk masa depan
		2.2. Optimis dalam menjalani tantangan hidup
	3. Berani menerima dan menghadapi penolakan	3.1. Berani menjadi diri sendiri
		3.2. Berusaha memperbaiki kekurangan diri
		3.3. Dapat menghargai orang lain
	4. Realistis	4.1. Melihat suatu kegagalan dari sisi positif
		4.2. Menerima kekurangan diri
	5. Bersikap tenang	5.1. Dapat mengontrol emosi dengan baik
5.2. Tidak mudah tersinggung		

	6. Berfikir positif	6.1. Bersifat tegas
		6.2. Bersifat tenang
		6.3. Menghargai diri secara positif

## E. Uji Instrumen

Teknik pengolahan data yang digunakan untuk menilai kemampuan instrumen penelitian. “syarat yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliabel” (Arikunto, 2010:156)

“Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur” (Sugiyono, 2015:267)

“instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama” (Sugiyono, 2015:267)

### 1. Uji Validitas Instrumen

Instrumen pokok pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala. Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas konten. Validitas konten adalah derajat dimana sebuah tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Validitas isi (konten) ditentukan dengan pertimbangan para ahli (Sukardi, 2008:123)

Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Redi Eka Andriyanto, Citra Abriani Maharani, dan Yohana Oktariana.

Menghitung koefisien validitas konten, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka



antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \frac{S}{[n(c-1)]}$$

Keterangan :

- n : Jumlah panel penilai (expert)
- lo : Angka penilaian validitas terendah ( dalam hal ini = 1)
- c : Angka penilaian validitas tertinggi ( dalam hal ini = 4)
- r : Angka yang diberikan seorang penilai
- s : r – lo

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,66, maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Berdasarkan hasil uji ahli dari 56 pernyataan setelah dihitung koefisien validitas konten terdapat pernyataan yang dinyatakan valid dan sisanya 7 pernyataan yang tidak valid. Pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 15, 19, 29, 33, 37, 41, 56. Pernyataan yang tidak valid akan dihilangkan karena sudah terdapat item yang mewakili untuk mengungkapkan aspek efikasi diri.

## 2. Uji Reliabilitas

Penelitian ini uji reliabilitas di lakukan secara *internal consistency* dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Tingkat reliabilitas alat ukur berupa skala efikasi diri dapat dilihat dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reabilitas instrumen  
 $k$  = Banyaknya butir pertanyaan  
 $\sum S_t^2$  = Jumlah varian butir  
 $S_t^2$  = Varian total

Mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut Koestoro dan Basrowi (2006:244) sebagai berikut:

0,8 – 1,000	= sangat tinggi
0,6 – 0,799	= tinggi
0,4 – 0,599	= cukup tinggi
0,2 – 0,399	= rendah
< 0,200	= sangat rendah

Berdasarkan hasil pengelolaan data skala yang telah diketahui berkontribusi maka selanjutnya dihitung reliabilitasnya dan diketahui hasilnya 0,967. Hal tersebut berarti bahwa reliabilitas dari skala tersebut sangat tinggi karena reliabilitasnya antara 0,8 – 1,000 dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi. Dari 49 pernyataan tidak terdapat pernyataan yang gugur, artinya 49 pernyataan dapat digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri siswa dalam belajar.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2015:46). Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis.

Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok dengan tekniklatihan asertifuntuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar.

Menurut Sudjana (2005: 190) Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametric*. Menggunakan uji *Wilcoxon* peneliti akan menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum siswa diberikan konseling kelompok dengan tekniklatihan asertif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan konseling kelompok dengan tekniklatihan asertif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar.

Peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon*. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*statistical package for social science*)16.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut (Sudjana, 2005:273):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_a$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Berdasarkan hasil dari *Pretest* dan *Posttest* maka diperoleh data hasil perhitungan Uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai  $Z_{hitung}$  adalah -2,201 dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 118. Nilai  $Z_{hitung}$  yang telah diperoleh dibandingkan dengan  $Z_{tabel}$ , dengan taraf signifikansi 5% adalah  $0,05 = 1,645$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  ( $-2.201 < 1.645$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan efikasi diri dalam belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

#### 1. Kesimpulan Statistik

Layanan konseling kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, dimana diperoleh harga  $z_{hitung} = -2,201$ . Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $z_{hitung} = -2,201 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan efikasi diri dalam belajar siswa yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

## 2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok teknik latihan asertif dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil pretest yang sebelum diberikan perlakuan memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah, dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok, efikasi diri dalam belajar dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* konseli. Jadi konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa.

## B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

### 1. Kepada Subjek Penelitian

Siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar rendah diharapkan dapat mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif lebih aktif lagi, sehingga dapat memahami pentingnya mengetahui kemampuan yang dimiliki, mengetahui kelemahan dan kelebihan, memiliki penerimaan diri yang baik, dan optimis terhadap kemampuan yang dimiliki.

### 2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling agar proses dalam layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif perlu

ditingkatkan terutama bagi siswa yang memiliki efikasi dalam belajar rendah.

3. Kepada Para peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Azwar, S. 2007. *Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta ; Rajawali Pers .
- Fatimah. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke III. Bandung: Pustaka Setia
- Fauzi. 2004. *Psikologi Umum*. Cetakan ke III (Edisi Revisi). Bandung: Pustaka Setia
- Feist, J & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian*, edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron dan Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Koestoro dan Basrowi. 2006. *Manajemen Penelitian Sosial*. Bandung: Mandar Maju
- Purwanto. 2010. *Evaluasi Hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok* Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Santrock. 2009. *Psikologi Pendidikan (edisi tiga, jilid 2)*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sudjana. 2005. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta
- Sukardi. 2008. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sumardi, S. 2003. *Psikologi Kepribadian* Jakarta : Rineka Cipta.



Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan di Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Townend, Ani. 2007. *Assertiveness and Diversity*. New York : Palgrave Macmillan