



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
ASERTIF TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA KELAS X.E.3 SMAN 2 SUNGAI TARAB**

**SKRIPSI**

*Ditulis sebagai Syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana (S-1) Pendidikan pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*

**Oleh**

**Revita Rozakum**

**NIM. 2130108079**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025 M/1446 H**

## **KATA PERSEMBAHAN**

### ***Bismillahirrahmanirrahim***

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan karunianya karena pertolongannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan untuk memperoleh gelar sarjana. Terima kasih ya Allah, semoga engkau berkahi ilmu dan perjuangan ini.

Karya ini dipersembahkan:

### ***Kepada Kedua Orang Tua***

Terima kasih banyak kepada ayah (**Joni Bastian**) dan ibu (**Fitria Yenita**) sebagai cahaya yang menerangi setiap sudut kehidupanku dan juga menjadi pilar kokoh yang mendukung setiap langkahku. Karena doa dan perjuanganmu sehingga anakmu sampai pada titik ini. Kadang anakmu malu mengucapkan kata terima kasih kepada kalian tapi sebenarnya banyak ucapan terima kasih yang ingin diucapkan. Semoga kelak anakmu bisa menjadi orang sukses dan semoga setiap semoga yang engkau semogakan tersemogakan, *Amin ya Rabbal Alamin.*

### ***Kepada Dosen Pembimbing***

Terima kasih banyak kepada ibuk **Rina Yulitri, M.Pd** yang tidak pernah lelah untuk selalu membimbing. Banyak sekali pelajaran yang dapat dipetik dari setiap arahan yang ibuk berikan terutama bagaimana kita bisa menjadi orang ikhlas dan sabar. Semoga ibuk sehat selalu dan segala urusan ibuk selalu dipermudah.

### ***Kepada Dosen Bimbingan dan Konseling***

Terima kasih kepada seluruh bapak dan ibuk selaku dosen bimbingan dan konseling yang telah memberikan ilmu dan arahan kepada kami selama masa perkuliahan. Berharap semoga ilmu yang diberikan dapat diterapkan

dengan baik nantinya.

### ***Kepada Teman-teman***

Terima kasih banyak kepada teman-teman seperjuangan yang mungkin tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang menjadi peran penting dan juga menjadi penguat dalam setiap perjalanan pada masa perkuliahan ini. Semoga setelah ini kita tidak saling melupakan dan juga semoga suatu saat kita bisa menjadi orang sukses serta bermanfaat bagi orang lain.

## **MOTTO**

“Hidup Bukan Untuk Saling Mendahului, Bermimpilah Sendiri-sendiri”

**-Hindia-**

“Janganlah takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Dan jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua”

**-Buya Hamka-**

## ABSTRAK

**Revita Rozakum, NIM 2130108079, Judul Skripsi: “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 Di SMAN 2 Sungai Tarab”, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.**

Permasalahan dalam skripsi ini adalah rendahnya kepercayaan diri siswa terdiri dari keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik asertif terhadap kepercayaan diri.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis eksperimen dan desain penelitian menggunakan tipe *one group pre-test-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab berjumlah 25 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel sebanyak 10 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu skala kepercayaan diri model *likert* dengan instrumen yang telah divalidasi 32 item pernyataan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan konseling kelompok teknik asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_0$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  yang berarti hipotesis null  $H_0$  yang menyatakan tidak adanya pengaruh konseling kelompok teknik asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri ditolak dan hipotesis alternatif  $H_a$  yang menyatakan adanya pengaruh konseling kelompok teknik asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri diterima. Berdasarkan perhitungan untuk uji skor N-gain terlihat bahwa rata-rata N-gain mencapai 0,31 yang tergolong dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik teknik asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

**Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Asertif, Kepercayaan Diri**

## ABSTRACT

Revita Rozakum, NIM 2130108079, thesis title: "The Influence of Assertive Technique Group Counseling to Increase the Confidence of Class X.E.3 Students at SMAN 2 Sungai Tarab", Department of Guidance and Counseling, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, State Islamic University (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

The problem in this thesis is that students' low self-confidence consists of self-belief, optimism, objectivity, responsibility, and rationality and reality. This study aims to determine the effect of assertive technique group counseling on self-confidence.

The research method used is quantitative with the type of experiment and the research design uses the type of one group pre-test-posttest. The population in this study is 25 students in grade X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab with sampling using purposive sampling, with a sample of 10 students. The instrument used in the study was the confidence scale of the likert model with an instrument that had been validated with 32 statement items.

The results of the study showed that there was a significant influence of assertive technique group counseling to increase self-confidence. This is evidenced by the  $t_0$  value greater than the  $t_{table}$  which means that the null hypothesis  $H_0$  which states that there is no influence of assertive technique group counseling to increase confidence is rejected and the  $H_a$  alternative hypothesis which states the influence of assertive technique group counseling to increase confidence is accepted. Based on the calculations for the N-gain score test, it can be seen that the average N-gain reaches 0.33 which is classified as moderate. Thus, it can be concluded that assertive engineering group counseling is effective in increasing confidence in SMAN 2 Sungai Tarab students.

***Keywords: Group Counseling, Assertive Training, Confidence.***

## KATA PENGANTAR

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada kita semua, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 Di SMAN 2 Sungai Tarab”**. Selanjutnya shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai rahmat untuk seluruh manusia, sebagai tumpuan harapan pemberi cahaya di akhirat kelak.

Skripsi ini ditulis sebagai syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Prodi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Penulis percaya bahwa skripsi ini tidak mungkin selesai tepat waktu tanpa izin Allah dan dukungan dari banyak pihak. Penyusunan dan penyelesaian proposal ini tidak lepas dari bantuan, motivasi, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, M.Res., MA., P.hd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Bapak Dr. Ridwal Trisoni, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
3. Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
4. Ibu Rina Yulitri., M.Pd selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini dan penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Fadhilah Syafwar., M.Pd selaku validator instrumen peneliti dan selaku sebagai penguji Seminar Proposal peneliti.
6. Kepala Sekolah SMAN 2 Sungai Tarab Ibu Dra. Zahraine, M.Pd beserta jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulis melakukan penelitian dan memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Ibu Seluruh dosen bimbingan dan konseling beserta staf administrasi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
8. Bapak Ibu petugas perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang selalu melayani kebutuhan referensi dengan baik.
9. Teristimewa Ayahanda Joni Bastian dan Ibunda Fitria Yenita orangtua penulis yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta mendoakan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini.
10. Kepada cinta kasih kedua saudara kandung penulis, Adinda Garda Hambia dan Adinda Raikal Maulana. Terimakasih atas segala do`a, usaha dan support yang telah diberikan kepada penulis dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.
11. Kepada keluarga besar yang selalu memberikan cinta, doa, dan dukungan tanpa henti. Kepada nenek tercinta, Mak Arnis, yang selalu menjadi sumber doa dan kekuatan. Adik tercinta: Bang Bariq Abdillah, Adzin Mauza Althaf, Syahmi Ibnu Al Mubaraq, terima kasih atas canda tawa dan motivasi yang selalu menguatkan. Juga kepada paman dan bibi yang selalu hadir memberi dukungan: Adan dan Tek Pis, Pak Men, Tek Ya, Pak Uncu Randa, Uncu Latri yang telah menjadi bagian dari semangat dalam menyelesaikan perjalanan ini. Semoga kebaikan dan doa kalian semua menjadi berkah yang abadi bagi langkah penulis ke depan.
12. Kepada sahabat penulis, Rini Hafsyah, Sania Destia Putri, Salwa Azzahra, Siti Nurhidayu (Soon S.Pd), yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis, memberi dukungan, motivasi, pengingat, dan menemani penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
13. Untuk seluruh rekan-rekan BK yang telah mendukung dan membantu serta saling memotivasi dan bertukar pendapat selama proses penyelesaian studi ini.

14. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam tulisan ini.
15. Kepada pembaca yang budiman, penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan.
16. *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri. *I wanna thank me for just being me at all times.*

Akhirnya, kepada Allah penulis berserah diri, semoga bantuan, arahan motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya, dan dibalas oleh Allah SWT. Dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga proposal tesis ini dapat memberi manfaat kepada kita semua.

Batusangkar, Maret 2025

Penulis

**Revita Rozakum**

**NIM. 2130108079**

## DAFTAR ISI

KATA PERSEMBAHAN.....	i
MOTTO.....	iii
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	8
G. Definisi Operasional.....	9
1. Konseling Kelompok.....	9
2. Teknik Asertif.....	10
3. Kepercayaan Diri.....	11
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Teknik Asertif.....	13

1.	Pengertian Asertif.....	13
2.	Tujuan Teknik Asertif.....	14
3.	Tahapan Pelaksanaan Teknik Asertif.....	15
4.	Teknik Asertif dalam Konseling Kelompok.....	18
5.	Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik Asertif dengan Meningkatnya Kepercayaan Diri Siswa .....	19
B.	Layanan Konseling Kelompok.....	20
1.	Pengertian Konseling Kelompok .....	20
2.	Tujuan Konseling Kelompok .....	22
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok.....	23
4.	Asas-asas dalam Konseling Kelompok.....	25
5.	Komponen Konseling Kelompok.....	26
6.	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	27
C.	Kepercayaan Diri .....	33
1.	Pengertian Kepercayaan Diri .....	33
2.	Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	35
3.	Gejala-gejala Tidak Kepercayaan Diri Pada Remaja .....	35
4.	Ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri .....	36
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepercayaan Diri ...	38
6.	Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri .....	38
7.	Peranan Kepercayaan Diri dalam Pembelajaran .....	39
D.	Kajian Penelitian Yang Relevan.....	40
E.	Kerangka Berfikir.....	42
F.	Hipotesis.....	42
BAB III	.....	44

METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel .....	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel.....	46
D. Pengembangan Instrumen .....	48
1. Validitas.....	48
2. Reliabilitas .....	54
E. Teknik Pengumpulan Data .....	55
F. Teknik Analisis Data .....	58
1. Analisis Statistik Inferensial .....	58
2. Analisis Statistik Inferensial .....	59
3. Uji Hipotesis .....	62
4. Analisia N-Gain .....	62
G. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	63
BAB IV .....	76
HASIL PENELITIAN.....	76
A. Deskripsi Data.....	76
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> .....	76
2. Deskripsi Data Hasil <i>Post-test</i> .....	79
B. Analisis Data .....	82
1. Uji Prasyarat.....	82
2. Uji Hipotesis .....	84
3. Uji N-Gain.....	88

C. Pembahasan.....	89
BAB V.....	94
PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan .....	94
B. Implikasi.....	94
C. Saran.....	95

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

## **DAFTAR TABEL**

## **DAFTAR GAMBAR**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah fase kehidupan manusia yang seringkali memiliki batas usia dan peran yang kurang jelas. Dalam proses perkembangannya, remaja sering merasa bingung karena terkadang diperlakukan seperti anak-anak, tetapi di saat lain mereka diharapkan bersikap mandiri dan dewasa. Perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku merupakan bagian dari tugas perkembangan remaja. Tugas-tugas ini menunjukkan sejauh mana perubahan perlu dilakukan dan tantangan yang muncul akibat perubahan tersebut, sehingga masa remaja kerap menjadi periode yang penuh dengan kesulitan untuk dihadapi (Nishfi & Handayani, 2021).

Keyakinan seseorang terhadap dirinya, baik pada masa remaja maupun dewasa, muncul dari rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan kepribadian yang memengaruhi cara seseorang bersikap dan bertindak, serta menjadi faktor penentu keberhasilan mereka dalam proses belajar. Menurut Hakim, rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap berbagai kelebihan yang dimilikinya, yang memberikan keyakinan bahwa ia mampu mencapai berbagai tujuan hidup (Purnamaningsih, 2003). Berdasarkan kutipan berikut Rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, yang berperan penting dalam perkembangan kepribadian dan keberhasilan belajar. Menurut Hakim, rasa percaya diri memberi keyakinan untuk mencapai tujuan hidup.

Rasa percaya diri memegang peran penting dalam proses belajar, karena tanpa itu, peserta didik akan sulit mencapai prestasi belajar yang maksimal. Percaya diri memberikan dampak besar, baik dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah maupun dalam pencapaian prestasi belajar. Peserta didik yang percaya diri akan berusaha keras untuk menggali dan

mengembangkan bakat yang dimilikinya. Dengan rasa percaya diri, seseorang akan menyadari kemampuan dirinya, memahami bahwa ia memiliki bakat, keterampilan, atau keahlian tertentu, sehingga ia akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya (Fadhlorrohman & Indriana, 2023). Terdapat beberapa indikator percaya diri yang diidentifikasi berdasarkan teori Angelis Barbara mengenai individu yang memiliki rasa percaya diri. Menurut Angelis Barbara, percaya diri terdiri dari lima aspek utama, yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis (Oktaviana et al., 2024). Berdasarkan kutipan di atas Menurut Angelis Barbara (2003), rasa percaya diri terdiri dari lima aspek utama. Pertama, keyakinan kemampuan diri, yaitu meyakini bahwa seseorang mampu menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Kedua, optimis, yakni memiliki pandangan positif terhadap masa depan serta yakin akan keberhasilan. Ketiga, objektif, yaitu kemampuan menilai diri sendiri dan situasi secara rasional tanpa dipengaruhi emosi berlebihan. Keempat, bertanggung jawab, yang berarti berani mengambil keputusan serta menghadapi konsekuensinya. Terakhir, rasional dan realistis, yakni berpikir logis serta mempertimbangkan kenyataan dalam bertindak dan mengambil keputusan.

Jika masalah kurangnya rasa percaya diri pada peserta didik diabaikan, hal ini dapat menjadi hambatan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pribadi, sosial, karir, dan belajar. Salah satu dampaknya adalah peserta didik berisiko mengalami ketertinggalan dalam proses belajar. Untuk mengatasi hal ini, guru BK telah melakukan berbagai upaya, seperti memberikan layanan informasi dan bimbingan klasikal, agar peserta didik memahami pentingnya rasa percaya diri dalam mendukung keberhasilan belajar. Namun, hasil dari upaya tersebut belum maksimal karena peserta didik menghadapi berbagai masalah yang beragam, sehingga guru BK tidak dapat sepenuhnya terfokus pada isu percaya diri dalam belajar saja (Tomy Dwi Apriyanto & Asni, 2024). Berdasarkan kutipan berikut dapat disimpulkan Kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat

berbagai aspek kehidupan peserta didik, termasuk belajar. Meskipun guru BK telah berupaya memberikan bimbingan, hasilnya belum maksimal karena beragamnya masalah yang dihadapi peserta didik.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan perilaku percaya diri peserta didik dalam belajar. Hal ini sejalan dengan definisi konseling menurut Blocher, yang menyatakan bahwa konseling adalah proses membantu individu untuk menyadari dirinya sendiri serta merespons pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterima. Selanjutnya, konseling membantu individu tersebut memahami makna pribadi dari perilakunya, sekaligus mengembangkan dan memperjelas tujuan serta nilai-nilai untuk perilaku di masa depan. Sementara itu, menurut Prayitno, bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang ahli kepada individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar mereka dapat mengembangkan potensi diri dan menjadi mandiri dengan memanfaatkan kekuatan yang dimiliki serta sarana yang tersedia, sesuai dengan norma-norma yang berlaku (Pratama, 2021). Berdasarkan kutipan di atas Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Konseling membantu individu memahami diri dan lingkungannya, sementara bimbingan membantu mereka mengembangkan potensi dan kemandirian sesuai norma yang berlaku.

Layanan konseling kelompok dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka. Melalui diskusi kelompok, peserta didik diharapkan dapat melatih kemampuan mereka dalam menggunakan pengetahuan dan ide-ide untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangan, serta menyatakan persetujuan atau penolakan terhadap pendapat orang lain dengan cara yang baik dan sopan. Layanan konseling kelompok ini dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya adalah pendekatan behavior (Hartono, 2018). Berdasarkan kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa Layanan konseling kelompok efektif membantu

peserta didik mengungkapkan perasaan dan melatih keterampilan berkomunikasi. Melalui diskusi, mereka belajar menyampaikan pendapat dengan baik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan behavior.

Pendekatan behavior adalah metode yang digunakan untuk mengubah perilaku individu. Salah satu teknik dalam pendekatan ini adalah teknik asertif, yang bertujuan membantu peserta didik mengembangkan perilaku asertif. Kepercayaan diri ini mencakup lima aspek utama, yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis (Oktaviana et al., 2024). Menurut Corey, *teknik asertif* didasarkan pada asumsi bahwa banyak individu merasa kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri sendiri adalah tindakan yang tepat dan wajar. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengembangkan cara-cara yang lebih langsung dan efektif dalam berinteraksi di berbagai situasi interpersonal (Gerald, 2013). Berdasarkan kutipan sebelumnya Corey (2013) menjelaskan teknik asertif didasarkan pada asumsi bahwa banyak individu kesulitan menegaskan diri sebagai tindakan yang wajar. Sejalan dengan itu, Angelis Barbara (2003) dalam (Oktaviana et al., 2024) menjelaskan bahwa kepercayaan diri mencakup lima aspek utama: keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Teknik ini membantu individu berinteraksi lebih efektif dalam berbagai situasi.

Teknik asertif dapat dimanfaatkan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka dengan jujur, jelas, dan terbuka tanpa merugikan, menyakiti, atau menyinggung perasaan orang lain. Melalui teknik asertif, peserta didik dilatih untuk mengungkapkan dan menyampaikan keinginan mereka secara jujur, jelas, dan terbuka, namun tetap mengikuti norma-norma yang berlaku agar tidak merugikan orang lain atau lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa konseling kelompok dengan teknik asertif dapat mendorong terjadinya interaksi antar individu.

Teknik ini diharapkan menjadi sarana bagi peserta didik untuk memahami nilai-nilai positif, terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar. Pendekatan ini tidak hanya dilakukan secara personal tetapi juga melalui pendekatan kelompok, seperti latihan asertif, yang dianggap lebih optimal karena peserta didik tidak akan merasa dihakimi atas kondisi mereka. Selain itu, mengingat masalah percaya diri dalam belajar adalah isu umum di kalangan remaja, penggunaan teknik asertif diyakini dapat lebih efisien dalam hal waktu dan lebih efektif dalam pelaksanaannya.

Kasus yang terjadi di dunia pendidikan adalah ketika seorang siswa tidak mampu bersikap tegas atau menolak teman yang ingin mencontek. Dalam situasi ini, siswa seringkali merasakan ketakutan, rasa malu, atau enggan untuk mengungkapkan keinginan atau pendapatnya secara terbuka. Mereka mungkin juga merasa kurang percaya diri, takut dijauhi, dan diabaikan oleh teman-temannya (Rahardiyana Putri et al., 2023). Berdasarkan kutipan diatas Rahardiyana Putri (2023) menjelaskan dalam dunia pendidikan, terdapat kasus di mana seorang siswa kesulitan untuk bersikap tegas atau menolak ajakan mencontek dari temannya. Hal ini disebabkan oleh rasa takut, malu, kurang percaya diri, serta kekhawatiran akan dijauhi atau diabaikan oleh teman-temannya.

Tobing (2024) Menjelaskan Salah satu metode yang dianggap efektif untuk melatih, mengembangkan, dan meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik pelatihan asertif. Menurut (Zakiyyah & Muhid, 2024), konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam mendiskusikan dan mengatasi masalah pribadi melalui interaksi dalam kelompok. (Yandri et al., 2022) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih siswa agar lebih berani berbicara di depan umum, mengembangkan bakat dan minat mereka, serta mendorong siswa untuk berani berbagi pengalaman dalam kelompok.

Hidayat (2021) menjelaskan bahwa ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok, yaitu persiapan, pembentukan, peralihan,

pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Sementara itu, (Amaliyah, 2019) menyebutkan bahwa ada beberapa asas yang mendasari konseling kelompok, yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, dan asas kekinian.

Konseling kelompok yang menggunakan teknik asertif bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar cara mengekspresikan pendapat, kebutuhan, dan perasaan mereka dengan jelas dan percaya diri, tanpa merugikan orang lain. Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk berlatih situasi sosial yang berbeda dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Dengan bimbingan fasilitator, siswa dapat berinteraksi satu sama lain, menerima umpan balik konstruktif, dan mengatasi ketakutan serta hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam berkomunikasi secara asertif. Selain itu, pelatihan ini juga berfokus pada pengembangan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengelola konflik secara efektif, sehingga siswa lebih siap menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imam Prasetyo pada SMP PGRI 6 Bandar Lampung menjelaskan bahwasanya teknik asertif dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Studi yang dilakukan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung membuktikan bahwa strategi konseling ini dapat membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dengan menggunakan angket kepercayaan diri sebagai alat pengumpulan data, hasil penelitian ini mendukung bahwa teknik asertif dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Prasetyo, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwasanya kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui teknik asertif.

Lusihana (2020) mengemukakan Teknik asertif dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri, komunikasi interpersonal, dan kecerdasan emosional. Dengan bersikap asertif, seseorang dapat mengekspresikan pendapat dan

perasaannya dengan jelas tanpa melanggar hak orang lain. Teknik ini juga membantu dalam meningkatkan keterampilan negosiasi, mengurangi stres dan kecemasan akibat ketidakmampuan menyampaikan keinginan, serta memperkuat pengaruh dalam komunikasi. Selain itu, asertivitas mendorong kemandirian dengan membentuk sikap tegas dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 25 September 2024 dengan guru bimbingan dan konseling di SMA 2 Sungai Tarab menunjukkan bahwa siswa saat ini memiliki kepercayaan diri yang sangat rendah. Misalnya, banyak siswa merasa ragu akan kemampuan mereka dalam mengekspresikan perasaan dan gagasan, sehingga enggan berbicara di depan umum atau dalam diskusi kelompok. Selain itu, mereka kurang optimis dalam menghadapi tantangan, seperti tampil di hadapan kelas, karena merasa takut salah atau mendapat penilaian negatif. Kurangnya objektivitas juga terlihat ketika mereka cenderung meragukan diri sendiri tanpa melihat potensi yang sebenarnya dimiliki. Sikap tidak berani menolak ajakan teman menunjukkan kurangnya tanggung jawab terhadap keputusan pribadi, karena mereka lebih memilih mengikuti arus daripada mempertimbangkan konsekuensi. Selain itu, mereka juga kurang rasional dan realistis dalam menilai kemampuan mereka, karena lebih berfokus pada ketakutan daripada mencari solusi untuk mengatasi rasa tidak percaya diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab”**. Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan kepercayaan diri mereka selama proses pembelajaran.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 di SMAN 2 Sungai Tarab.
2. Pengaruh konseling kelompok Teknik asertif terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab.

### **C. Batasan Masalah**

Dari beberapa identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka agar lebih focus, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab.”**

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Batasan masalah diatas, rumusan masalah yang diteliti oleh penulis yaitu **“Adakah Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab?”**

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab”**

### **F. Manfaat dan Luaran Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap muncul beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Sebagai wawasan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling kelompok.
  - b. Sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh konseling kelompok Teknik asertif terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMAN 2 Sungai Tarab.
  - c. Dapat dijadikan acuan oleh penulis lain apabila ingin melakukan penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan Kepercayaan Diri siswa.

### b. Bagi Guru dan Konselor

Sebagai bahan pertimbangan penggunaan pendekatan ketika melaksanakan pelayanan konseling kelompok.

### c. Bagi siswa

Dapat meningkatkan Kepercayaan Diri serta siswa mengetahui pelayanan dengan berbagai pendekatan bimbingan dan konseling sehingga siswa merasa dekat dengan bimbingan dan konseling.

## 3. Luaran Penelitian

Publikasi hasil penelitian dalam jurnal ilmiah nasional terakreditasi, yang membahas pengaruh konseling kelompok Teknik asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMAN 2 Sungai Tarab.

## **G. Definisi Operasional**

Definisi operasional bertujuan untuk mencegah kesalahan pemahaman serta menghindari perbedaan interpretasi terkait istilah-istilah yang digunakan dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X.E.3 di SMAN 2 Sungai Tarab", maka definisi operasional yang harus dijelaskan meliputi istilah-istilah tersebut.

### **1. Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2015), konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok, di mana seorang konselor membantu individu-individu yang mengalami masalah untuk mengatasi masalah mereka. Konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi, terutama kemampuan berkomunikasi, serta membantu individu

mengatasi masalah dan mengembangkan diri. (Akbarina & Rizki, 2021).

Menurut Prayitno (2004), tahapan konseling kelompok terdiri dari beberapa langkah yang berlangsung secara sistematis. Tahap pertama adalah pembentukan, yaitu proses pengenalan dan pembentukan suasana kelompok yang kondusif. Selanjutnya adalah peralihan, di mana anggota mulai menunjukkan perbedaan pendapat dan dinamika kelompok mulai terbentuk. Tahap ketiga adalah kegiatan, yang ditandai dengan mulai terbentuknya norma kelompok dan pelaksanaan kegiatan konseling secara aktif. Terakhir adalah pengakhiran, yaitu proses evaluasi, pemberian umpan balik, dan pemisahan kelompok secara positif. Tahapan ini dirancang untuk membantu kelompok berjalan efektif dan mencapai tujuan konseling.

Dalam penelitian ini adapun yang penulis maksud dengan konseling kelompok adalah upaya guru BK untuk mendukung anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah melalui kegiatan kelompok dengan tujuan untuk membantu setiap individu mencapai perkembangan diri yang optimal. Prosesnya terdiri dari tahap pembentukan (orientasi), peralihan (persiapan dan penguatan hubungan), kegiatan (diskusi dan berbagi pengalaman), serta pengakhiran (refleksi dan apresiasi).

## **2. Teknik Asertif**

*Corey* (2009) mengemukakan bahwa latihan asertif adalah teknik dari pendekatan behavioral yang mengajarkan individu untuk secara terbuka dan jujur mengungkapkan perasaan positif maupun negatif mereka. Latihan asertif adalah latihan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kecemasan, kesulitan dalam mempertahankan hak-haknya, kurang percaya diri, cenderung membiarkan dirinya diremehkan oleh orang lain, serta menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan

(Rhina dan Hadi, 2013). Menurut Aryani (2022), teknik asertif memiliki beberapa langkah. Pertama, mengidentifikasi masalah klien dan mengamati reaksi atau pikirannya dalam situasi tertentu, sambil memberikan pemahaman tentang perilaku agresif, asertif, dan pasif. Klien kemudian melakukan *role play* dalam situasi yang dipilih, diikuti umpan balik dari konselor mengenai aspek positif dan area yang perlu diperbaiki. Konselor juga memberikan contoh perilaku yang diharapkan, yang dilanjutkan dengan latihan imajinatif oleh klien di luar sesi. Hasil latihan dibahas dalam pertemuan berikutnya, dan konselor mengevaluasi perkembangan klien berdasarkan responsnya terhadap situasi baru.

Dalam penelitian ini adapun yang penulis maksud dengan teknik asertif adalah latihan yang ditujukan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan mengekspresikan perasaan dan pikiran, kurangnya percaya diri dan siswa yang merasa sulit untuk mempertahankan hak-haknya.

### **3. Kepercayaan Diri**

Menurut Angelis (2003) dalam (Oktaviana et al., 2024) Kepercayaan diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan-kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan.

Lautser (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (I. Oktaviana et al., 2024).

Dalam penelitian ini adapun yang penulis maksud dengan Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan, berpikir positif, menerima kenyataan, dan bertanggung jawab atas tindakan. Kepercayaan diri juga mencakup kemandirian, kesadaran diri, dorongan berprestasi, serta kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan diri. Dan ciri-ciri dari kepercayaan diri tersebut diantaranya Kepercayaan diri ini mencakup lima aspek utama, yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Teknik Asertif**

##### **1. Pengertian Asertif**

Dalam keterampilan asertif, terdapat dua komponen yang saling terkait. Pertama adalah komponen kognitif yang tidak tampak secara langsung dan berperan sebagai mediator dalam munculnya perilaku sosial. Komponen kognitif ini mencakup kemampuan untuk memahami dan menafsirkan situasi sosial yang dihadapi, serta menentukan tindakan atau respon yang tepat dalam situasi tersebut. Kedua ada komponen perilaku yang tampak secara langsung, yang mencakup respon verbal dan non-verbal yang dapat diamati.

Corey dalam (Prabowo & Asni, 2018) mengemukakan bahwa latihan asertif adalah teknik dari pendekatan behaviorial yang mengajarkan individu untuk secara terbuka dan jujur mengungkapkan perasaan positif maupun negatif mereka. Latihan asertif adalah latihan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kecemasan, kesulitan dalam mempertahankan hak-haknya, kurang percaya diri, cenderung membiarkan dirinya diremehkan oleh orang lain, serta menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan (Rhina dan Hadi, 2013).

Dalam penelitian oleh (Azmi & Nurjannah, 2022), Teknik asertif yang bertujuan melatih individu untuk lebih berani dalam mengekspresikan perilaku yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan ketegasan dalam berinteraksi interpersonal dengan cara yang lebih langsung. Purwanto (2012) dalam (D. Oktaviana & Wiryosutomo, 2022) mengemukakan bahwa latihan asertif adalah suatu metode yang mengubah perilaku dengan mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien agar dapat mengungkapkan diri secara tegas dalam situasi-situasi tertentu.

Berdasarkan pandangan di atas, bisa disimpulkan bahwa teknik asertif adalah metode untuk melatih individu agar mereka dapat bertindak sesuai

keinginan pribadi tanpa merugikan orang lain atau lingkungan sekitar. Dalam konteks interaksi sosial, teknik asertif penting untuk membantu siswa mengkomunikasikan keinginan mereka dalam hubungan sosial dengan orang lain, sambil tetap menghargai keberadaan orang lain.

## 2. Tujuan Teknik Asertif

Setiap latihan yang diberikan pasti memiliki tujuan-tujuan tertentu bagi individu yang melakukannya. Dalam implementasinya, Teknik asertif juga ditujukan untuk mencapai beberapa tujuan khusus. Joyce dan Way dalam (Ulfa, 2020), mengemukakan bahwa tujuan teknik asertif adalah:

- a. Menunjukkan berbagai jenis perasaan, baik yang menggembirakan maupun yang menyedihkan.
- b. Mengungkapkan perasaan yang bertantangan.
- c. Bertindak sesuai dengan Keputusan pribadi.

Sedangkan corey (2009) dalam (Putri & Ritonga, 2023), mengemukakan tujuan teknik asertif yaitu untuk membantu individu dalam hal-hal berikut:

- a. Kesulitan dalam mengungkapkan kemarahan atau kejengkelan.
- b. Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan.
- c. Kesulitan dalam mengatakan “tidak”.
- d. Kesulitan dalam mengatakan afeksi dan respon positif lainnya.
- e. Merasa tidak memiliki hak untuk menyatakan pendapat dan pemikirannya sendiri.

Jika seorang remaja terbiasa untuk tidak mengadopsi perilaku asertif, hal itu dapat menjadi karakteristik dalam dirinya. Perilaku asertif dapat dijelaskan sebagai cara berkomunikasi yang tegas, di mana seorang dapat mengekspresikan diri secara langsung dan jujur dalam situasi interpersonal, sambil tetap menghormati hak dan martabat orang lain. Dalam pelatihan asertif, terdapat tiga sikap yang diajarkan, yaitu sikap non-asertif, asertif, dan agresif (Lestari & Santoso, 2019).

Teknik asertif sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan membangun kepercayaan diri individu. Bagi remaja, pelatihan ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang sehat, mencegah tekanan sosial yang berlebihan, serta membentuk kepribadian yang lebih mandiri dan percaya diri. Oleh karena itu, penerapan teknik asertif sebaiknya diperkenalkan sejak dini sebagai bagian dari pengembangan karakter individu.

### 3. Tahapan Pelaksanaan Teknik Asertif

Latihan asertif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam konseling untuk membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Individu yang tidak terbiasa bersikap asertif cenderung mengalami kesulitan dalam menyatakan pendapat, menetapkan batasan, dan mengungkapkan perasaan dengan jelas. Oleh karena itu, pelatihan ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri dalam interaksi sosial tanpa bersikap pasif atau agresif.

Menurut (Aryani, 2022), terdapat beberapa Langkah yang perlu dilakukan dalam latihan asertif yaitu:

- a. Mengidentifikasi kondisi khusus yang menyebabkan masalah pada klien.
- b. Mengamati tindakan atau pemikiran klien dalam situasi tersebut. Pada tahap ini, juga diberikan materi tentang perbedaan antara perilaku agresif, asertif, dan pasif.
- c. Memilih situasi khusus dimana klien dapat melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan.
- d. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal-hal positif dan menunjukkan aspek-aspek yang kurang sesuai (tidak cocok) dengan sikap yang baik, dengan cara yang tidak menghakimi atau menyalahkan.
- e. Konselor menunjukkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan role playing.

- f. Konselor membimbing dan menjelaskan dasar-dasar perilaku yang diinginkan.
- g. Diantara sesi pertemuan, konselor mengarahkan klien untuk melatih respons yang sesuai dalam imajinasinya pada beberapa keadaan. Klien juga diminta mencatat pernyataan diri yang muncul selama melakukan imajinasi tersebut. Hasil latihan ini dibahas pada pertemuan berikutnya.
- h. Konselor harus menilai apakah klien sudah mampu memberikan respons yang tepat secara efektif terhadap situasi baru, baik dari laporan langsung klien maupun dari informasi orang lain yang mengetahui kondisi klien.

Berdasarkan penjelasan diatas, Teknik asertif adalah metode yang digunakan untuk membantu klien menjadi lebih asertif, sehingga mereka dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki dan mengungkapkan perasaannya tanpa menyinggung perasaan orang lain. Menurut (Aryani, 2022), prosedur pelatihan ini dikembangkan berdasarkan teori pembelajaran dan modifikasi perilaku. Prosedur yang digunakan dalam pelatihan mencakup: (1) pemodelan, (2) permainan peran (*role playing*), (3) umpan balik, dan (4) *transfer of training* dan *maintenance*.

**Tabel 1.1**  
**Langkah-Langkah Teknik Asertif**

Komponen/langkah	Isi kegiatan
<b>Langkah 1.</b> <b>Rasional strategi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan alasan atau tujuan dibalik penggunaan strategi tertentu.</li> <li>b. Konselor memberikan Gambaran umum mengenai tahapan-tahapan pelaksanaan strategi tersebut.</li> </ol>

<p><b>Langkah 2.</b>  <b>Mengidentifikasi situasi yang menyebabkan munculnya masalah.</b></p>	<p>c. Konselor meminta konseli untuk secara terbuka menceritakan masalah yang dihadapinya serta tindakan atau pokiran yang muncul saat masalah tersebut terjadi.</p>
<p><b>Langkah 3.</b>  <b>Memahami perbedaan antara perilaku asertif dan tidak asertif, serta mengidentifikasi target yang ingin dicapai dengan mempelajari kedua jenis perilaku tersebut.</b></p>	<p>d. Konselor dan konseli mengidentifikasi perbedaan antara perilaku asertif dan tidak asertif, serta menetapkan perubahan perilaku yang diinginkan.</p>
<p><b>Langkah 4.</b>  <b>Melakukan permainan peran, memberikan umpan balik, dan menunjukkan contoh perilaku yang baik.</b></p>	<p>e. Konseli melakukan permainan peran yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi.  f. Konselor memberikan umpan balik secara lisan.  g. Pemberian contoh perilaku yang lebih baik.  h. Pemberian dukungan positif dan penghargaan.</p>
<p><b>Langkah 5.</b>  <b>Melakukan latihan dan praktik</b></p>	<p>i. Konseli menunjukkan sikap asertif yang sesuai dengan perilaku yang diinginkan.</p>

<b>Langkah 6.</b> <b>Mengulang latihan</b>	j. Konseli mengulangi latihan secara mandiri tanpa bantuan dari pembimbing.
<b>Langkah 7.</b> <b>Tugas rumah dan tindak lanjut</b>	k. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mempraktekkan perilaku yang diharapkan serta memeriksa apakah perilaku target sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
<b>Langkah 8.</b> <b>Terminasi</b>	l. Konselor menghentikan program dukungan.

#### 4. Teknik Asertif dalam Konseling Kelompok

Teknik asertif bisa diterapkan melalui layanan konseling kelompok, terutama karena layanan ini belum pernah diterapkan di institusi formal atau sekolah. Penting untuk tetap memperhatikan perubahan perilaku atau perilaku klien. Selain itu, konseling kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk saling berinteraksi dan lebih memahami satu sama lain (Azmi & Nurjannah, 2022).

Teknik asertif melibatkan anggota kelompok yang diminta untuk mengungkapkan secara jujur masalah yang dihadapi oleh konseli atau anggota kelompok. Kemudian, anggota kelompok berperan sebagai konseli untuk menghadapi masalah tersebut, membantu mereka mengatasi permasalahan yang sedang dialami (Zulhadi et al., 2023).

Dalam konseling kelompok, terdapat berbagai pendekatan yang dapat membantu konselor, seperti pendekatan perilaku. Pendekatan ini

berfokus pada perubahan perilaku klien menuju perbaikan, terutama dalam konteks Pendidikan. Teknik asertif adalah salah satu metode yang digunakan dalam pendekatan ini untuk mengatasi masalah klien.

#### **5. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik Asertif dengan Meningkatnya Kepercayaan Diri Siswa**

Pendekatan behavior adalah cara untuk mempengaruhi perilaku manusia dengan tujuan meningkatkan perilaku klien, terutama dalam konteks Pendidikan, pendekatan ini juga efektif dalam mengatasi masalah seperti kegelisahan, stress, dan interaksi sosial.

Menurut (Ferisa Maharani, Rahmawati Rahmawati, 2021), salah satu metode dalam pendekatan behavior adalah teknik asertif yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konsep sikap asertif dalam Teknik ini meliputi lima aspek, yaitu kepercayaan diri, tanggung jawab, keyakinan, kejujuran, dan penghormatan terhadap orang lain. Layanan bimbingan dan konseling ini digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa melalui teknik asertif.

Selain itu, dalam penelitian oleh (Sampe Tondok et al., 2022), ditemukan bahwa praktik komunikasi asertif dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi kejujuran terhadap lingkungan sekitar dan diri sendiri. Hal ini pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas kehidupan sosial dan pribadi menjadi lebih efisien.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan perilaku dapat membantu mengubah tingkah laku siswa terkait kegelisahan, stress, komunikasi interpersonal, dan rendahnya *self-esteem*. Oleh karena itu, penting untuk menangani masalah-masalah ini dengan menggunakan teknik asertif. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* (harga diri) siswa serta membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menyampaikan perasaan mereka tanpa merasa cemas.

Teknik asertif merupakan metode terapeutik yang dapat digabungkan dengan mereka teknik lainnya untuk membantu individu

dalam meningkatkan *self-esteem* (harga diri) individu agar lebih dihargai oleh orang lain. Hal ini memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dengan bebas, sambil tetap menghormati hak-hak orang lain.

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

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

Layanan konseling kelompok melibatkan guru BK atau konselor yang memberikan bantuan kepada sekelompok siswa dalam menangani masalah mereka. Konselor juga berperan sebagai pemimpin kelompok yang aktif dalam mengelola dinamika kelompok, menciptakan suasana yang hangat dan interaktif sehingga anggota kelompok dapat berpartisipasi secara aktif.

(Rahmawati et al., 2022) menyatakan konseling kelompok dapat dipahami sebagai usaha untuk memberikan dukungan dalam pencegahan dan pengembangan keterampilan pribadi serta kemampuan penyelesaian masalah secara kolektif. Menurut (Tohirin, 2015) layanan konseling kelompok adalah usaha pembimbing atau konselor untuk membantu anggota kelompok menyelesaikan masalah pribadi mereka melalui kegiatan kelompok, dengan tujuan mencapai perkembangan optimal. Dalam layanan ini, sejumlah peserta bergabung dalam kelompok yang dipimpin oleh konselor, menciptakan suasana dinamis dan konstruktif untuk proses konseling.

Menurut Prayitno dalam (Akbarina & Rizki, 2021), konseling kelompok dapat dilakukan di berbagai tempat, baik di dalam maupun di luar ruangan, seperti di lingkungan sekolah, di luar sekolah, di rumah peserta, rumah konselor, kantor, lembaga tertentu, atau ruang praktik pribadi konselor. Yang terpenting adalah tempat tersebut mampu mendukung berkembangnya dinamika kelompok secara optimal agar tujuan layanan dapat tercapai.

Menurut (Fahmi & Slamet, 2017), konseling kelompok pada hakikatnya merupakan bentuk konseling individual yang dilaksanakan dalam konteks kebersamaan kelompok. Di dalamnya terdapat konselor dan klien, yaitu anggota kelompok yang berjumlah minimal dua orang. Proses layanan ini mencakup pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran akar permasalahan, pencarian solusi, serta pelaksanaan evaluasi dan tindak lanjut.

Menurut (Hidayatullah, 2020), konseling kelompok merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada siswa melalui aktivitas kelompok dengan tujuan membantu mereka memperoleh informasi yang bermanfaat dalam menyelesaikan masalah, merancang rencana, mengambil keputusan secara tepat, serta memahami diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara lebih baik. Proses ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membentuk perilaku yang lebih efektif. Konseling kelompok juga dapat diartikan sebagai upaya guru pembimbing dalam membantu anggota kelompok mengatasi persoalan pribadi mereka melalui interaksi kelompok guna mendukung perkembangan diri yang optimal.

Kegiatan konseling kelompok menciptakan interaksi yang dinamis di antara para anggotanya. Suasana yang terbentuk dalam proses ini cenderung hangat, akrab, terbuka, dan penuh semangat, sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, berdiskusi, berbagi pengalaman, memperluas wawasan, serta saling menghargai dan merasakan empati. Interaksi semacam ini dapat mendorong terjadinya perubahan positif dalam diri setiap anggota kelompok. Selain itu, suasana konseling kelompok juga mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu, seperti keinginan untuk diterima dan merasa menjadi bagian dari kelompok, serta kebutuhan untuk mengekspresikan emosi negatif dan mengeksplorasi diri secara psikologis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah jenis layanan bimbingan konseling yang sering dilakukan di sekolah, melibatkan

siswa sebagai anggota kelompok dan guru bk atau konselor sebagai pemimpin.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut (Akbarina & Rizki, 2021), tujuan utama dari layanan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi, terutama dalam aspek komunikasi. Layanan ini membantu mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu proses sosialisasi dan komunikasi agar keduanya dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, melalui pemanfaatan dinamika kelompok, layanan ini juga berperan dalam membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien.

Menurut Prayitno dalam (Akbarina & Rizki, 2021), karena fokus utama layanan konseling kelompok adalah pada permasalahan pribadi individu peserta, maka layanan ini jika dilakukan secara intensif dapat menjadi sarana efektif untuk membantu pemecahan masalah tersebut. Melalui proses konseling kelompok, peserta dapat mencapai dua tujuan sekaligus, yaitu: a. Berkembangnya perasaan, pemikiran, pandangan, dan sikap yang mengarah pada perilaku yang lebih bertanggung jawab, terutama dalam hal bersosialisasi dan berkomunikasi. b. terselesaikannya masalah individu yang bersangkutan, serta adanya dampak positif berupa pembelajaran atau inspirasi pemecahan masalah bagi peserta lain dalam kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Winkel dalam (Windia, 2021) adalah sebagai berikut :

- a. Setiap anggota kelompok menemukan identitas mereka melalui pemahaman diri, yang membuat mereka lebih menerima diri sendiri dan lebih terbuka dalam kepribadian mereka.
- b. Setiap anggota kelompok memiliki keterampilan berkomunikasi mereka untuk bisa berkontribusi satu sama lain dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang sesuai dengan fase perkembangan mereka. Setiap anggota kelompok memperbolehkan kemampuan untuk

mengendalikan diri dan kehidupannya, pertama-tama dalam interaksi personal di dalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok mereka.

- c. Setiap anggota kelompok meningkatkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan kemampuan mereka untuk memahami perasaan orang lain. Sensitivitas dan empati ini akan membuat mereka lebih aware terhadap kebutuhan perasaan dan pribadi mereka sendiri.
- d. Setiap anggota kelompok menentukan tujuan mereka untuk mencapai sikap dan perilaku yang lebih terstruktur dan terarah.
- e. Setiap anggota kelompok belajar berkomunikasi secara terbuka dengan anggota lainnya, dengan menghargai dan antusiasme.
- f. Pengalaman komunikasi seperti itu berpotensi memberikan dampak positif dalam hubungan dengan orang-orang terdekat di masa depan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial, mempromosikan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan mereka, melalui konseling kelompok, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan berpartisipasi dalam diskusi dan mengemukakan pendapat.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok**

Munurut Yolam dalam (Akbarina, 2021) ada 10 terapeutik dalam terapi kelompok yang mempengaruhi konseling kelompok :

- a. Membangkitkan harapan  
Menumbuhkan dan menjaga harapan sangatlah penting untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki.
- b. Universalitas  
Perasaan bahwa seorang klien itu unik sering diperkuat oleh isolasi sosial, karena adanya masalah interpersonal, klien sering tidak mendapatkan kesempatan untuk menerima validasi yang jujur dan tulus dalam hubungan.

- c. Penyampaian informasi  
Informasi bisa didapatkan dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok lainnya.
- d. Altruism  
Dalam kelompok, klien dapat menerima dengan memberi, tidak hanya sering memberi dan menerima, tetapi juga dengan bertindak secara intrinsic untuk memberi.
- e. Rekapitulasi koreksi kelompok keluarga primer  
Klien memiliki pengalaman yang sangat tidak memuaskan dalam berinteraksi dengan kelompok primernya, yaitu keluarganya.
- f. Pengembangan Teknik sosialisasi  
Merupakan faktor terapeutik yang berperan dalam semua bentuk terapi kelompok.
- g. Perilaku imitatif  
Dalam konseling kelompok yang dinamis dengan aturan dasar yang mendorong umpan balik yang terbuka, klien dapat mendapatkan banyak informasi tentang perilaku sosial yang maladaptif.
- h. Belajar interpersonal  
Bekerja melalui transferensi, pengalaman emosional korektif, serta proses-proses yang khas dalam kelompok.
- i. Kohesivitas  
Kohesivitas tidak terjadi begitu saja (hal ini dapat dicapai melalui keinginan untuk terus menjalin hubungan interpersonal yang akrab).
- j. Chatarsis  
Pengalaman di masa lalu atau saat ini yang dialami anggota kelompok dapat menjadi penyebab. Melalui proses katarsis, anggota kelompok bisa menyadari emosinya dan melepaskannya ke dalam kesadaran sehingga tidak menciptakan persepsi yang dapat berakibat buruk.

#### 4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2012), konseling kelompok memiliki beberapa asas penting. Pertama, asas kerahasiaan, yang menekankan bahwa semua hal yang dibahas selama kegiatan kelompok harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh disebarluaskan di luar kelompok. Hal ini sangat penting karena topik yang dibahas berkaitan dengan masalah pribadi anggota. Kedua, asas kesukarelaan, yaitu bahwa keikutsertaan anggota kelompok bersifat sukarela sejak awal perencanaan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan ini perlu terus dijaga melalui pengembangan kondisi kelompok yang efektif dan penjelasan mengenai struktur layanan. Ketiga, terdapat asas-asas lainnya, seperti keterbukaan dan dinamika kelompok. Interaksi dalam kelompok akan semakin kuat dan bermakna jika setiap anggota bersikap aktif, terbuka, serta tidak merasa takut, malu, atau ragu dalam mengungkapkan diri. Selain itu, asas kekinian juga penting, yaitu membahas isu-isu yang relevan dan sedang terjadi saat ini dalam kehidupan anggota kelompok.

Menurut (Husain, 2017) asas-asas yang terdapat dalam konseling kelompok adalah:

a. Asas kerahasiaan

Isi dari semua pembicaraan dan kegiatan dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh dibocorkan kepada pihak lain selain anggota kelompok itu sendiri. Prinsip kerahasiaan sangat penting dalam konseling kelompok karena topik yang dibahas berkaitan dengan masalah pribadi anggota kelompok.

b. Asas kesukarelaan

Kesediaan anggota kelompok dimulai sejak perencanaan awal pembentukan kelompok oleh konselor. Kesediaan ini terus ditingkatkan melalui upaya pemimpin kelompok dalam mengembangkan kondisi-kondisi kelompok yang efektif dan mengatur pelayanan konseling kelompok.

c. Asas-asas lain

Dinamika kelompok dalam sesi konseling kelompok menjadi lebih kuat dan emosional ketika setiap anggota sepenuhnya menerapkan prinsip kegiatan dan keterbukaan. Mereka aktif dan jujur dalam mengekspresikan diri tanda rasa takut, malu, atau ragu. Prinsip kekinian mengarahkan diskusi pada hal-hal yang sedang terjadi dan relevan saat ini bagi anggota kelompok.

Prinsip-prinsip modern diterapkan dalam cara kita berkomunikasi dan bersikap sopan dalam kegiatan kelompok serta dalam menyajikan isi pembahasan. Sementara itu, kepemimpinan dalam kelompok ditunjukkan oleh kemampuan pemimpin dalam mengatur aktivitas kelompok dan memajukan proses serta substansi pembahasan secara menyeluruh.

## 5. Komponen Konseling Kelompok

Menurut Ristianti dan Fathurrochman dalam (Nisa', 2022) konseling kelompok memiliki komponen-komponen yang mendukung pelaksanaan konseling kelompok sebagai berikut:

a. Konselor atau pemimpin konseling kelompok

Peran konselor dalam konseling kelompok sangatlah penting karena mereka tidak hanya mengarahkan anggota kelompok agar sesuai dengan kebutuhan mereka, tetapi juga harus responsif terhadap semua perubahan yang terjadi selama proses konseling kelompok.

b. Konseli atau anggota kelompok

Anggota kelompok adalah faktor penting dalam konseling kelompok, dan kehadiran mereka dianggap sangat penting. Kelompok konseling idealnya terdiri dari 6 orang, meskipun biasanya terdiri dari 4-6 anggota. Kegiatan konseling kelompok sering kali berfokus pada dinamika peran yang dimainkan oleh anggota.

c. Dinamika konseling kelompok

Dinamika dalam konseling kelompok mencerminkan situasi yang aktif, di mana anggota bekerja sama dengan semangat untuk mencapai tujuan Bersama dalam konseling kelompok.

## 6. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Tohirin (2015) mengemukakan bahwa penyelenggaraan konseling kelompok melibatkan tahapan pembentukan, transisi, kegiatan, dan penutupan. Berikut tahap penyelenggaraan konseling kelompok menurut Prayitno:

a. Tahap Pembentukan

Tahap yang dimaksud adalah tahap orientasi dalam kelompok konseling. Pada tahap ini, penting untuk memperkenalkan anggota kelompok satu sama lain dengan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk menjelaskan tujuan, prosedur, dan asas-asas konseling kelompok kepada anggota, orientasi ini menjadi dasar yang penting untuk membentuk dinamika kelompok yang efektif. Menurut Prayitno, dalam tahap ini pemimpin kelompok harus fokus pada memastikan pemahaman dan keterlibatan anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok perlu mengarahkan Kembali perhatian anggota kelompok terhadap aktivitas berikutnya, menjeaskan jenis kelompok yang akan dibentuk (baik kelompok tugas atau kelompok bebas), serta memastikan anggota sudah siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. Menurut Prayitno pada tahap peralihan ini, penting untuk membentuk hubungan antara tahap awal dan tahap akhir, dengan tujuan untuk:

- 1) Anggota kelompok dibebaskan dari perasaan atau sikap seperti keraguan, malu, atau ketidakpercayaan satu sama lain agar mereka siap memasuki tahap berikutnya.

- 2) Semakin kokohnya hubungan dalam kelompok dan rasa persatuan yang semakin kuat.
- 3) Minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok semakin meningkat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan yang menjadi inti dari layanan konseling kelompok adalah tahap ketiga dimana hubungan antar anggota kelompok berkembang baik. Mereka saling berbagi pengalaman mengenai suasana perasaan yang terjadi, mengatur diri, menyampaikan pendapat, dan membuka diri dengan bebas. Menurut Prayitno, dalam tahap pencapaian tujuan kegiatan (pembahasan topik), hal-hal yang diperlukan untuk mencapai tujuan termasuk sebagai berikut:

- 1) Penyingkapan topik yang dirasakan, dipikirkan, atau dialami secara bebas oleh anggota kelompok.
- 2) Pembahasan mendalam dan menyeluruh tentang topik.
- 3) Partisipasi aktif dan dinamis dari semua anggota dalam diskusi.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, pemimpin kelompok atau konselor mengungkapkan bahwa sesi akan segera berakhir, meminta anggota kelompok untuk berbagi perasaan mereka tentang kegiatan yang telah dilakukan, dan membahas rencana kegiatan selanjutnya. Pemimpin kelompok berusaha menjaga suasana yang hangat, terbuka, dan bebas, mengucapkan terima kasih atas partisipasi anggota, memberikan dorongan untuk melanjutkan kegiatan di masa depan, serta mempromosikan rasa persahabatan di antara semua anggota.

Menurut Corey dalam (Fahmi & Slamet, 2016), konseling kelompok terbagi menjadi empat tahap, tahap orientasi, tahap transisi, tahap kerja, dan tahap konsolidasi. Berikut uraian tahap-tahap konseling kelompok yaitu:

### 1) Tahap awal

Pada tahap awal dalam sebuah kelompok, anggota cenderung memperhatikan perbedaan karakteristik satu sama lain, yang dapat mempengaruhi cara proses kelompok berjalan di setiap tahapnya. Pada tahap ini, beberapa karakteristik yang muncul termasuk perhatian yang cepat, adanya kepentingan yang tidak selalu terungkap, serta potensi awal untuk konflik baik secara internal maupun eksternal. Konflik dapat timbul dari perbedaan antara anggota kelompok atau antara kepentingan sekarang dengan masa depan, kadang-kadang juga disertai perasaan percaya dan curiga secara bersamaan. Salah satu strategi yang bisa digunakan untuk membangun kepercayaan di antara anggota adalah melalui contoh teladan dan tindakan yang menunjukkan komitmen untuk membangun saling percaya.

Pada tahap awal, pemimpin kelompok diharapkan bisa mengenali dan menjelaskan tujuan umum kepada anggota. Selain itu, pemimpin juga perlu membantu anggota dalam menetapkan tujuan pribadi mereka. Fokus utama pada tahap ini adalah pembagian tanggung jawab, mencapai kesepakatan bersama, serta membuka dan menutup sesi kelompok.

### 2) Tahap transisi

Pada tahap transisi dalam proses konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk membantu anggota kelompok mengatasi situasi dan kondisi krisis yang sedang mereka alami. Situasi krisis ini dapat dilihat dari karakteristik anggota yang menunjukkan tanda-tanda tertentu.

#### a) Munculnya kecemasan

Kecemasan yang dirasakan oleh anggota kelompok, baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal, mempengaruhi efektifitas mereka dalam kelompok.

Kecemasan ini bisa timbul karena anggota merasa tidak mampu berinteraksi dan menyampaikan pendapat dalam kelompok.

b) Interaksi sosial

Anggota kelompok memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang berbeda-beda. Oleh karena itu, bagi anggota yang kurang percaya diri, tugas utama pada konseling kelompok adalah membangun komunikasi interpersonal diantara anggota kelompok.

c) Perilaku yang defensive dan resisten

Kesulitan awal yang dihadapi oleh konselor adalah mendapatkan partisipasi dari anggota kelompok. Anggota kelompok dapat menunjukkan perilaku desensif dan cenderung menolak topik diskusi, berkonflik dengan sesama anggota, atau bahkan dengan pemimpin kelompok. Tanda-tanda perilaku desensif dan resistensi ini dapat terlihat melalui pola hubungan emosional dengan anggota lain, gaya bicara yang singkat dan to the point, tidak memberikan pendapat, serta menunjukkan ekspresi dan perasaan yang sedang dialaminya.

d) Ketakutan yang biasanya dialami anggota kelompok

Anggota kelompok yang sering merasa takut, termasuk takut terlihat bodoh, takut ditolak, takut dianggap tidak mampu, takut kehilangan kendali, dan takut dianggap menutuo diri. Mereka merasakan tekanan untuk terbuka sebelum merasa siap secara mental untuk terbuka sebelum merasa siap secara mental untuk mengungkapkan pendapat mereka.

e) Berusaha mengendalikan diri sehingga partisipasi dalam kelompok menjadi berkurang karena anggota bersikap pasif.

f) Konflik

Konflik pribadi yang melibatkan jenis kelamin, usia, bahasa, status sosial ekonomi, ras, dan latar belakang Pendidikan dapat muncul. Konflik ini terjadi karena konselor kurang memberikan perhatian yang memadai.

g) Konfrontasi

Selama proses konseling kelompok, akan muncul konflik antara anggota kelompok. Pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk mengubah konfrontasi ini menjadi usaha konstruktif yang mendukung perkembangan kelompok.

h) Pergantian pemimpin kelompok

Dalam proses konseling kelompok, seorang pemimpin diganti karena kurangnya kompetensi dan keterampilan yang sesuai dengan standar kepribadian dan profesionalitas yang diperlukan.

3) Tahap kerja

Konselor dalam konseling kelompok pada tahap pelaksanaan dapat menyediakan dukungan kepada anggota kelompok yang mengalami krisis, terutama terkait perasaan takut yang dapat mengganggu proses konseling kelompok. Pada awal sesi, konselor mendorong anggota kelompok untuk mengungkapkan ketakutan mereka, menyadarkan mereka bahwa perasaan tersebut normal, dan membantu mereka untuk memahami lebih dalam perasaan takut yang dialami. Selama proses konseling kelompok, Langkah-langkah yang dilakukan bertujuan untuk mengubah perilaku anggota kelompok, yang diharapkan terjadi karena dampak positif dari partisipasi dalam kelompok. Teknik yang digunakan meliputi membuka diri, memberikan umpan balik, menciptakan kohesifitas dan kesadaran akan universalitas masalah, membangun harapan dan menggalang kekuatan serta katarsis.

#### 4) Tahap konsolidasi

Proses konsolidasi dengan anggota kelompok bertujuan mengembangkan strategi untuk menerapkan hasil konseling kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari. Tahap konsolidasi dalam proses konseling kelompok mencakup:

- a) Dalam awalnya, anggota kelompok didorong untuk berbicara tentang perasaan takut dan harapan mereka. Namun, pada tahap akhir, penting untuk mendorong mereka untuk mengungkapkan reaksi mereka.
- b) Penting untuk melakukan tindak lanjut terhadap persepsi awal dan akhir anggota kelompok untuk memastikan semua anggota memiliki pemahaman yang sama.
- c) Dalam diskusi yang belum terselesaikan selama proses konsling, penting untuk ada kesepakatan antara pemimpin dan anggota untuk melanjutkan pembahasan pada pertemuan berikutnya demi menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- d) Evaluasi pengalaman setelah menjalani treatment dalam kelompok yang berfokus pada eksplorasi pengalaman.
- e) Melatih anggota kelompok untuk mengadopsi perilaku baru melalui praktik mengubah perilaku.
- f) Menyusun rencana langkah-langkah berikutnya untuk membantu anggota kelompok bertindak dengan cepat guna mencapai tujuan yang diinginkan.
- g) Memberi dan menerima umpan balik.
- h) Menggunakan kontrak perilaku melibatkan menuliskan perjanjian untuk mengubah perilaku dan bertanggung jawab untuk menerapkan secara nyata.

## C. Kepercayaan Diri

### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Setiap orang ingin agar dirinya dapat berinteraksi dan diterima dengan baik di lingkungannya. Pribadi yang penuh percaya diri sangat penting untuk dimiliki setiap orang sehingga orang dapat bersikap sesuai dengan yang diinginkan lingkungan.

Menurut Angelis (2003) dalam (Oktaviana et al., 2024) Rasa percaya diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan-kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan.

Anthony (1992) dalam (I. Oktaviana et al., 2024) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Lautser (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (I. Oktaviana et al., 2024).

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki percaya diri, banyak masalah yang akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya (Ani Aryati et al., 2024).

Telah didefinisikan psikolog W.H Miskell, percaya diri sebagai kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Individu yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya. Sebagai contoh, siswa yang selalu menjadi juara kelas mampu menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah sehingga ia merasa yakin dan tidak takut jika disuruh gurunya untuk mengerjakan soal di depan kelas. Bahkan, di dalam setiap pelajaran, jika guru memberikan kesempatan bertanya siswa yang menjadi juara kelas dapat mengajukan dirinya tanpa diperintah (Lydia Ersta Kusumaningtyas, 2015).

Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan sehingga seseorang mempunyai kebebasan dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Kelebihan yang ada di dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain berdasarkan beberapa uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya, yang memungkinkan dirinya untuk bertindak sesuai dengan harapan, mencapai tujuan, serta mengatasi kelemahan dengan sikap positif. Kepercayaan diri terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan berfungsi untuk

mengaktualisasikan potensi individu. Orang yang percaya diri mampu berpikir positif, bertanggung jawab, serta memanfaatkan kelebihanya secara produktif, menjadikannya lebih siap menghadapi tantangan dan berperan dalam lingkungan sosial.

## **2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Angelis (2002) dalam (Oktaviana et al., 2024) kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek yaitu:

- 1) keyakinan kemampuan diri, adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Seorang individu sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandang baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- 3) Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- 4) Kesiediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang

## **3. Gejala-gejala Tidak Kepercayaan Diri Pada Remaja**

Di kalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SMP dan SMA terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada di lingkungan sekolah antara lain:

- a. Takut menghadapi ulangan
- b. Minder
- c. Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- d. Gerogi saat tampil di depan kelas
- e. Timbulnya rasa malu yang berlebihan
- f. Tumbuhnya sikap pengecut

- g. Sering mencontek saat mengerjakan tugas
- h. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- i. Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis (Fah Riziana & Darmawan, 2023).

Pendapat di atas mengatakan bahwa gejala tingkah laku yang mencirikan peserta didik kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, sering mencontek pada saat ulangan, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan selalu berpikir negatif terhadap dirinya.

#### **4. Ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri**

Pemahaman kepribadian percaya diri lebih dalam yaitu dengan melihat ciri-ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri. Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Tidak mementingkan diri sendiri
- b. Cukup toleran
- c. Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan
- d. Bersikap optimis dan gembira
- e. Tidak perlu merisaukan diri untuk memberikan kesan yang menyenangkan di mata orang lain
- f. Tidak ragu pada diri sendiri (Damayanti, 2024).

Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain. Sementara itu menurut Jacinta F. Rini dalam psikologi, beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.

- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (berani menjadi diri sendiri).
- 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosi stabil).
- 5) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya (Abas, 2017).

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa orang yang percaya diri memiliki beberapa karakteristik, yaitu keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri, sikap optimis, kemampuan untuk mengendalikan diri, keberanian dalam menghadapi dan menerima penolakan, pola pikir positif, serta harapan yang realistis.

Adapun pendapat yang menyatakan bahwa orang yang kurang percaya diri memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
- b. Kurang berprestasi dalam studi
- c. Malu-malu canggung
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
- f. Membuang-buang waktu dalam membuat Keputusan
- g. Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman
- h. Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain
- i. Suka mencari pengakuan dari orang lain (Rukmi, 2023).

Berdasarkan uraian di atas mengenai ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah tidak dapat menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya dan bergantung kepada orang lain.

## **5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepercayaan Diri**

Para ahli meyakini bahwa rasa percaya diri berkembang melalui proses yang dimulai sejak usia dini. Faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan kepercayaan diri antara lain:

- a. Aspek psikologis mencakup kemampuan mengendalikan diri, suasana hati yang dialami, persepsi terhadap penampilan fisik, penilaian sosial dari lingkungan sekitar, penerimaan sosial, serta pandangan individu terhadap dirinya sendiri (self-image).
- b. Aspek teknis mencakup kemampuan untuk mengarahkan pikiran, melakukan tindakan dengan metode yang tepat, serta berpikir secara kreatif (Jazilatur, 2018).

Faktor-faktor pembentuk rasa percaya diri terdiri atas aspek psikologis dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis erat dengan suara hati. Suara hati merupakan parameter yang memberi dorongan dari dalam diri seseorang untuk memproses pembentukan percaya diri. Jika proses penilaian kemampuan diri menghasilkan nilai yang tinggi maka dorongan dan pengendalian pembentukan percaya diri menjadi kuat. Sebaliknya, jika penilaian percaya diri negatif, maka percaya diri yang dibentuk menjadi lemah.

Orang yang kurang percaya diri akan mengalami kesulitan untuk memulai berbuat sesuatu karena disebabkan tidak tahu untuk melakukan serangkaian proses kegiatan yang dilakukan. Orang tersebut belum mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan suatu kegiatan hingga kegiatan dapat diwujudkan dan terselesaikan. Di sinilah pentingnya aspek keterampilan teknis yaitu kemampuan menyusun kerangka berpikir dan keterampilan berbuat secara fokus terarah dan terukur langkah demi langkah untuk melakukan proses kegiatan atau perbuatan.

## **6. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri**

Rasa percaya diri terbentuk melalui pengembangan kepribadian yang sehat sesuai tahap perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan

dan kekurangan diri, respons positif terhadap kelemahan, serta pengalaman memanfaatkan kelebihan yang dimiliki.

Menurut Hakim, rasa percaya diri yang kokoh terbentuk melalui serangkaian proses, di antaranya:

- a. Kepribadian yang baik berkembang sesuai tahap-tahap pertumbuhan, menghasilkan berbagai kelebihan tertentu.
- b. Kemampuan individu untuk mengembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki, sehingga menumbuhkan keyakinan kuat dalam memanfaatkan potensi tersebut untuk melakukan berbagai hal.
- c. Pemahaman terhadap kekurangan diri serta respons positif terhadapnya, agar tidak memunculkan perasaan rendah diri atau kesulitan dalam beradaptasi.
- d. Pengalaman menjalani berbagai aspek kehidupan dengan memanfaatkan kelebihan yang dimiliki.

Kegagalan dalam salah satu proses tersebut dapat menghambat seseorang untuk mencapai rasa percaya diri. Sebagai contoh, individu yang menghadapi kendala dalam perkembangannya cenderung mengalami kesulitan bersosialisasi, sehingga menjadi tertutup dan merasa rendah diri, yang pada akhirnya mengurangi kepercayaan dirinya.

## **7. Peranan Kepercayaan Diri dalam Pembelajaran**

Masa remaja, khususnya saat bersekolah di tingkat SMP dan SMA/SMK, adalah periode di mana seorang remaja ingin menonjolkan prestasinya di sekolah. Untuk meraih prestasi tersebut, kepercayaan diri menjadi salah satu kunci keberhasilan. Kepercayaan diri siswa dapat terlihat dari keberanian mereka menyampaikan pendapat di kelas, baik saat menjawab pertanyaan dari guru maupun saat berdiskusi dengan teman-teman sekelas. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri cenderung kesulitan mengungkapkan pendapatnya karena takut diejek oleh teman-teman jika pendapatnya dianggap tidak sempurna. Terkadang, tanda-tanda

kurang percaya diri muncul secara tiba-tiba tanpa disadari, sehingga individu tidak dapat menunjukkan kemampuan mereka secara maksimal.

Rasa percaya diri yang rendah pada siswa dapat menghambat perkembangan prestasi, keterampilan, dan kemandirian mereka, serta membuat mereka kesulitan dalam bersosialisasi. Ketidakpercayaan diri ini dapat menghalangi pengembangan potensi yang dimiliki dan mengganggu pencapaian prestasi belajar. Banyak siswa yang merasa gagal dengan potensinya kesulitan untuk membangun kepercayaan diri, merasa takut menghadapi tugas-tugas yang menantang, khawatir akan kegagalan, dan cenderung memilih tugas dengan tantangan yang lebih ringan (Pawestri et al., 2024).

Oleh karena itu, peran kepercayaan diri dalam pendidikan sangat penting bagi siswa. Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan lebih mudah mengenali kelebihan yang dimilikinya, karena mereka menyadari bahwa jika kelebihan tersebut tidak dikembangkan, maka tidak akan ada manfaatnya. Namun, jika kelebihan yang dimiliki dapat dikembangkan secara optimal, hal ini akan memberikan kepuasan dan menumbuhkan rasa percaya diri. Gambaran kepuasan terhadap diri sendiri adalah ketika seseorang menyadari dan mengakui keterampilan serta kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang telah dicapainya.

#### **D. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Berkaitan dengan apa yang penulis teliti pada penelitian ini, yaitu Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di SMAN 2 Sungai Tarab, sudah ada beberapa judul yang salah satu variabelnya sama dengan penelitian yang penulis angkat, diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa, 2020), dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Siswa Kelas XI di SMAN 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019” memiliki kesamaan pada variable X,

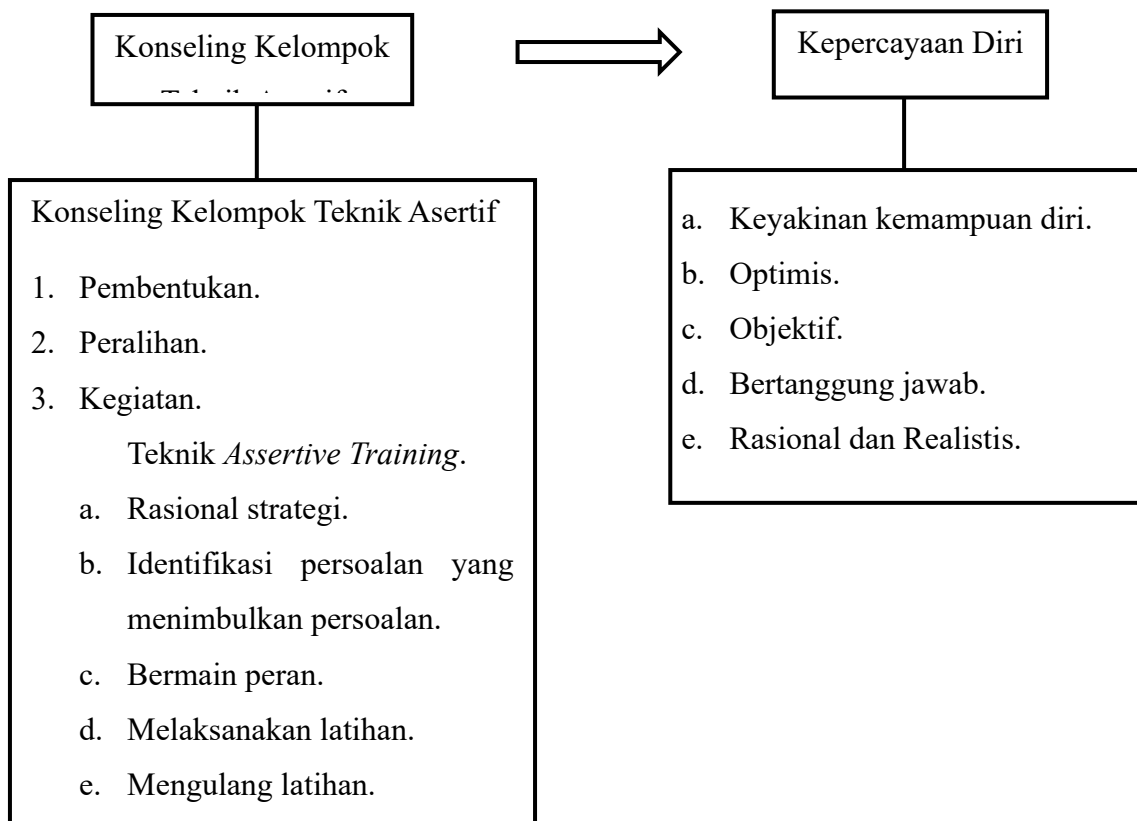
namun berbeda pada variable Y, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *teknik asertif* efektif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas XI di SMAN 4 Bandar Lampung pada Tahun Pelajaran 2019.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Devi, 2022), dengan judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Asertif Training* Dalam Meningkatkan Perilaku Asertif di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung” menunjukkan adanya kesamaan variable X, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku asertif di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung meningkat setelah diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Devi, 2022), dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertif Training* Untuk Mengatasi Perilaku *Cyberbullying* Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022” memiliki kesamaan pada variabel X, namun berbeda pada variable Y, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif training* sangat berpengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

### E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan penjelasan diatas, teori Y membicarakan tentang kepercayaan diri pada siswa, teori X membicarakan tentang konseling kelompok teknik asertif. Untuk lebih memahami kerangka berfikir dapat dilihat sebagai berikut.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**



### F. Hipotesis

Sesuai dengan masalah yang dibahas dalam penelitian, Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa, dilakukan uji hipotesis. Uji dilakukan dengan membandingkan skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah menerima layanan tersebut. Hipotesis yang diuji dirumuskan sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara skor *kepercayaan diri* siswa sebelum maupun sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik asertif.

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara skor kepercayaan diri siswa yang sebelum maupun sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik asertif.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk memahami hubungan sebab akibat antara variabel X dan Y. Dalam penelitian ini, konsep atau teori digunakan untuk merumuskan hipotesis yang akan membantu menjawab pertanyaan penelitian. Menurut (Balaka, 2022) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menguji teori-teori dengan menunjukkan hubungan antara variable-variabel. Penggunaan metode kuantitatif dalam penelitian tersebut telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu bersifat konkret/empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis.

Priyono dalam (Amruddin et al, 2018) menyebutkan bahwa penelitian dengan pendekatan kuantitatif umumnya melibatkan penentuan jumlah sampel berdasarkan populasi yang ada, untuk menghitung jumlah sampel, digunakan rumus tertentu. Pemilihan rumus ini disesuaikan dengan jenis penelitian dan tingkat homogenitas populasi.

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian dimana peneliti dapat menentukan apakah variabel X mempengaruhi variabel Y. Dalam penelitian ini melibatkan percobaan pada beberapa kelompok eksperimen, dimana setiap kelompok diberi perlakuan tertentu dengan kondisi yang dapat dikendalikan (Devy Mukaromah, Sugiyo, 2018).

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah disampaikan, penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara satu atau beberapa variabel. Penelitian eksperimen dapat menentukan apakah variabel x mempengaruhi variabel y. Dalam penelitian ini yang menjadi pengaruh adalah layanan konseling kelompok dengan teknik asertif, sedangkan variabel yang dipengaruhi adalah kepercayaan diri siswa, dengan kata lain, variabel bebas diberi

simbol (X) adalah konseling kelompok dengan teknik asertif, sedangkan variabel terikat yang diberi simbol (Y) adalah kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini menggunakan bentuk desain *pre-experimental design*. Jenis desain yang digunakan adalah *one group pre-test – post-test design* karena pada desain ini diberikan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberikan tindakan, sehingga dapat melihat apakah layanan konseling kelompok dengan teknik asertif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

**Tabel 3.1**

***Model Pre-Eksperimen The One Grup Pre-test Pos-test Design***

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Pos-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

**B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Sesuai dengan judul penelitian, penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 2 Sungai Tarab dan waktu penelitian pada bulan Januari-Februari 2025 dilaksanakan pada tahun pelajaran 2024/2025.

**Tabel 3.2**

**Jadwal Kegiatan**

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Rabu/22 Januari 2025	<i>Pre-test</i>
2	Kamis/ 30 Januari 2025	<i>Treatmen 1</i>
3	Jum`at/31 Januari 2025	<i>Treatmen 2</i>
4	Rabu/5 Februari 2025	<i>Treatmen 3</i>
5	Sabtu/8 Februari 2025	<i>Treatmen 4</i>
6	Rabu/12 Februari 2025	<i>Treatmen 5</i>
7	Sabtu/15 Februari 2025	<i>Post-test</i>

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Suatu penelitian membutuhkan populasi dan sampel sebagai subjek atau objek penelitian. Menurut Hardani dalam (Amruddin et al, 2018) populasi mencakup seluruh objek penelitian, yang bisa terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa. Semua ini memiliki karakteristik tertentu yang relevan dalam konteks penelitian. Menurut (Dyah Budiastuti, 2018) populasi penelitian adalah seluruh unit atau elemen yang akan dianalisis dalam sebuah studi.

Maka yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab. Untuk lebih mudah memahami maka peneliti akan menyajikan data siswa kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab dalam bentuk tabel berikut ini:

**Tabel 3.3**

**Siswa Kelas X.E.3 Sebagai Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	X.E.3	25
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>

Berdasarkan dari tabel yang disajikan, dapat diketahui bahwa populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab dengan total jumlah siswa 25 orang.

### 2. Sampel

Menurut Hardani dalam (Amruddin et al, 2018) Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih menggunakan teknik sampling. Sampel harus benar-benar mewakili keadaan populasi, sehingga kesimpulan hasil penelitian dari sampel tersebut dapat mempresentasikan keseluruhan populasi.

Menurut Leavy dalam penelitian (Dyah Budiastuti, 2018) sampling didefinisikan sebagai proses pemilihan individu dari sebuah populasi.

Proses ini harus diterapkan berdasarkan populasi yang menjadi objek penelitian. Selain itu, sampel merujuk pada jumlah responden atau informan yang akan diteliti.

Dari populasi di atas maka sampel yang di ambil adalah sebanyak 10 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono dalam (Santina et al., 2021) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu karena sesuai untuk penelitian kuantitatif atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Penulis akan memberikan treatment kepada siswa yang bermasalah dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang diungkapkan melalui skala *pre-test*. Adapun rincian jumlah siswa yang menjadi sampel penelitian dapat dilihat pada Table sebagai berikut.

**Tabel 3.4**

**Data Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

<b>Responden</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
RA	Perempuan
MR	Laki-laki
KTF	Perempuan
RN	Laki-laki
ZAZ	Perempuan
AR	Perempuan
ANP	Perempuan
MH	Perempuan
FM	Perempuan
BWRT	Laki-laki

Pada tabel 3.4 diatas dapat dilihat bahwa data siswa yang menjadi sampel penelitian terhadap 10 orang siswa terdiri dari 3 orang siswa laki-laki dan 7 orang siswa perempuan.

## D. Pengembangan Instrumen

### 1. Validitas

Instrument yang efektif harus memenuhi dua persyaratan krusial, yaitu validitas dan reliabilitas. Menurut (Dyah Budiastuti, 2018) validitas suatu studi berhubungan dengan sejauh mana peneliti mengukur hal-hal yang seharusnya diukur. Secara khusus, validitas dalam penelitian kuantitatif didasarkan pada pendekatan empiris yang menyoroti bukti, objektivitas, kebenaran, deduksi, nalar, fakta, dan data numerik. Validitas menjadi perhatian utama dalam pengembangan instrument, terutama Ketika digunakan untuk mengukur konsep atau konstruk yang tidak jelas, abstrak, dan tidak dapat diamati secara langsung (Hendryadi, 2017).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, instrument dianggap valid jika mampu mengukur dengan akurat apa yang seharusnya diukur, serta memberikan data yang tepat tentang variabel yang sedang diteliti.

#### a. Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk mencerminkan seberapa baik sebuah tes mengukur sebuah konsep tertentu. Untuk memvalidasi konstruk, langkah yang dilakukan adalah meminta penilaian dari para ahli setelah kisi-kisi angket disusun berdasarkan teori yang relevan. Para ahli memberikan pendapat mereka terkait instrument yang telah disiapkan, termasuk apakah instrument tersebut dapat digunakan tanpa perubahan, memerlukan perbaikan kecil, atau bahkan memerlukan revisi menyeluruh (Umar & Nisa, 2020).

Dapat dipahami bahwa validitas konstruk mencakup semua aspek yang relevan dengan objek penelitian untuk memastikan representasi yang tepat. Untuk mengukur validitas konstruk, penting untuk menyusun kisi-kisi variabel yang akan diteliti. Adapun skala yang penulis buat adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item Soal		Jumlah Item
			+	-	
<b>KEPERCAYAAN DIRI</b>	Keyakinan kemampuan diri	Berpikir positif terhadap dirinya sendiri	2	1	2
		Yakin terhadap tindakan yang dilakukan	4	3	2
		Berani bertanya dan menyatakan pendapat	6	5	2
	Optimis	Pantang menyerah ketika mengalami kegagalan	8	7	2
		Mencari solusi ketika mengalami kesulitan	10	9	2
		Mengucapkan hal-hal positif ketika mengalami hari-hari yang sulit	12	11	2
	Objektif	Mampu berfikir sebab akibat atas kegagalan	14	13	2
		Mampu memandang permasalahan berdasarkan fakta	16	15	2
		Keinginan sesuai kemampuan sendiri	18	17	2
	Bertanggung Jawab	Berani menghadapi konsekuensi terhadap perbuatan yang dilakukannya	20	19	2

		Tidak melarikan diri dari permasalahan	22	21	2
		Mampu menanggung resiko yang ada	24	23	2
	Rasional dan Realistis	Mampu menganalisa permasalahan dan menjelaskan secara detail yang dapat diterima oleh akal sehat	26	25	2
		Mampu menjelaskan ide atau gagasan secara rinci dengan bahasa yang mudah dimengerti	28	27	2
		Berpikir penuh perhitungan dan pertimbangan yang matang sesuai kemampuan	30	29	2
		Tampil apa adanya	32	31	2
		Menerima keadaan	34	33	2
		<b>Jumlah Item</b>		<b>17</b>	<b>17</b>

b. Validitas isi

Validitas isi adalah validitas yang diukur melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes dengan analisis rasional oleh panel ahli atau penilaian oleh pakar. Validitas isi atau *content validity* memastikan bahwa pengukuran mencakup kumpulan item yang cukup dan representatif untuk mengungkapkan konsep yang diukur. Semakin banyak item skala yang mencerminkan aspek atau keseluruhan konsep yang diukur, semakin tinggi validitas isi.

Dengan kata lain, validitas isi menggambarkan seberapa baik dimensi dan elemen sebuah konsep yang diukur (Hendryadi, 2017).

Validitas konstruk dirancang dengan membuat kisi-kisi, untuk menguji validitas konstruk yakni dengan cara *expert judgment* maksudnya dengan melakukan konsultasi dengan ahli. Pada penelitian ini, untuk menentukan validasi isi dari skala yang penulis gunakan adalah dengan cara memvalidasi item kepada ahli yakni ibuk Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd dan bapak Dr. Masril, M.Pd.,Kons Penulis melakukan validasi dengan ibuk Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd yang hasilnya yaitu valid dengan revisi. Setelah itu peneliti melakukan validasi dengan bapak Dr. Masril, M.Pd.,Kons yang hasilnya juga valid dengan revisi. Kemudian setelah dilakukan perbaikan, maka semuanya valid dan siap untuk dilakukan untuk penelitian. Adapun hasil uji validitas kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.10 sebagai berikut.

**Tabel 3.6**

**Hasil Validasi Instrumen (Uji Ahli)**

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid Tanpa Revisi	18	Valid Tanpa Revisi
2	Valid dengan Revisi	19	Valid Tanpa Revisi
3	Valid dengan Revisi	20	Valid Tanpa Revisi
4	Valid Tanpa Revisi	21	Tidak Valid
5	Valid Tanpa Revisi	22	Valid Tanpa Revisi
6	Valid dengan Revisi	23	Valid Tanpa Revisi
7	Valid dengan Revisi	24	Valid Tanpa Revisi
8	Valid dengan Revisi	25	Valid Tanpa Revisi
9	Valid dengan Revisi	26	Valid Tanpa Revisi
10	Valid dengan Revisi	27	Valid Tanpa Revisi
11	Valid dengan Revisi	28	Valid Tanpa Revisi

12	Valid dengan Revisi	29	Valid Tanpa Revisi
13	Valid dengan Revisi	30	Valid dengan Revisi
14	Valid dengan Revisi	31	Valid dengan Revisi
15	Valid dengan Revisi	32	Tidak Valid
16	Valid dengan Revisi	33	Valid dengan Revisi
17	Valid Tanpa Revisi	34	Valid Tanpa Revisi

Pada Tabel 3.10 di atas dilihat bahwa terdapat 16 item valid tanpa revisi, 16 item valid dengan revisi, dan 2 item tidak valid. Maka setelah peneliti memperbaiki item pernyataan yang valid dengan revisi, barulah peneliti bisa menyebarkan angket pernyataan yang telah di uji validasi oleh uji ahli.

c. Validitas Item

Validitas item adalah derajat kesesuaian suatu item dengan kumpulan item lain dari alat ukur yang sama. Korelasi antara skor suatu item dan skor keseluruhan item adalah ukuran validitas suatu item. Validitas item biasanya dihitung dengan *pearson product moment* (Syamsurizal, 2020).

**Table 3.7**

**Hasil Uji Validitas Item**

No Item	Signifikansi	Keterangan
1	0,000	Valid
2	0,001	Valid
3	0,001	Valid
4	0,000	Valid
5	0,001	Valid
6	0,000	Valid
7	0,001	Valid
8	0,001	Valid
9	0,000	Valid

10	0,000	Valid
11	0,000	Valid
12	0,001	Valid
13	0,000	Valid
14	0,000	Valid
15	0,000	Valid
16	0,001	Valid
17	0,001	Valid
18	0,002	Valid
19	0,000	Valid
20	0,002	Valid
21	0,001	Valid
22	0,002	Valid
23	0,001	Valid
24	0,002	Valid
25	0,001	Valid
26	0,001	Valid
27	0,001	Valid
28	0,002	Valid
29	0,001	Valid
30	0,001	Valid
31	0,000	Valid
32	0,001	Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validasi butir di atas diketahui bahwa terdapat 2 item yang tidak valid pada skala. Item yang tidak valid tersebut dinyatakan gugur pada kuesioner, sehingga jumlah item yang awalnya berjumlah 34 menjadi 32 item. Kemudian item yang valid dengan jumlah 32 item digunakan sebagai instrumen

pada data *pretest* dan *posttest* setelah pemberian perlakuan konseling kelompok teknik Asertif.

## 2. Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang menghasilkan data yang konsisten meskipun digunakan berulang kali. Menurut Sukardi, suatu instrumen penelitian memiliki nilai reliabilitas tinggi jika tes yang dirancang memberikan hasil yang stabil dan konsisten dalam mengukur apa yang ingin diukur. Menurut Hardani dalam (Amruddin et al, 2018), untuk memperoleh data yang valid, reliabel, dan objektif, diperlukan penggunaan instrumen yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang representatif dari populasi, serta pengumpulan dan analisis data dilakukan dengan metode yang benar. Pada penelitian kuantitatif, yang diuji validitas dan reliabilitasnya adalah instrumen penelitian. Sebaliknya, dalam penelitian kualitatif, yang diuji adalah datanya.

Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan menggunakan program SPSS 16 dengan teknik *Cronbach's Alpha*. Dikatakan bahwa suatu instrumen dianggap reliabel jika memiliki koefisien reliabilitas lebih dari 0,5 menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*.

**Tabel 3.8**  
**Reliability Statistics**

Cronbach`s Alpha	N of Items
.946	32

Berdasarkan tabel diatas dapat dipahami bahwa reliabilitas instrument yang diperoleh nilai *Cronbach`s Alpha* sebesar 0,946 dengan jumlah item sebanyak 32. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, karena berada diatas ambang batas minimum 0,700 yang umumnya digunakan sebagai standar dalam penelitian sosial dan pendidikan. Artinya, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini konsisten dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam

pengumpulan data. Menurut Suharsimi-Arikunto (2005) klasifikasi reliabilitas instrument adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
**Reliabilitas Tes Dan Klasifikasi**

<b>Realibilitas</b>	<b>Klasifikasi</b>
0.80 – 1.00	Reliabilitas sangat tinggi
0.60 – 0.79	Reliabilitas tinggi
0.40 – 0.59	Reliabilitas sedang
0.20 – 0.39	Reliabilitas rendah
0.00 -0.19	Reliabilitas sangat rendah

Berdasarkan uji reliabilitas yang menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0.946, maka instrumen penelitian ini termasuk dalam kategori "reliabilitas sangat tinggi" (rentang 0.80-1,00). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut sangat konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur kepercayaan diri siswa.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan Langkah yang sangat strategis dan penting dalam penelitian. Tanpa menggunakan teknik pengoalahan data yang baik, peneliti tidak akan bisa memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Wekke, 2019).

Pada penelitian ini, penulis menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Sebelum data tersebut dapat diperoleh, peneliti harus mengikuti beberapa langkah dalam menyusun instrumen. Menurut Hardani dalam (Amruddin et al, 2018) terdapat beberapa langkah dalam proses penyusunan instrumen sebagai berikut:

1. Menentukan jenis atau pola instrumen yang akan digunakan.
2. Menentukan isi atau materi yang akan dimasukkan ke dalam instrumen.
3. Membuat kerangka atau kisi-kisi instrument.
4. Menulis pertanyaan atau item-item yang akan digunakan.
5. Melakukan uji coba instrumen tersebut.

Menurut Sugiyono, terdapat empat jenis skala yang digunakan dalam penelitian, yaitu: (a) skala Likert, (b) skala Guttman, (c) skala Semantik Diferensial, dan (d) skala Rating Scale. Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan skala Likert, yang dirancang untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial. Dengan menggunakan skala Likert, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator-indikator variabel. Selanjutnya indikator-indikator tersebut menjadi dasar dalam menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Responden akan diminta untuk menilai tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan-pernyataan dalam lima kategori jawaban yang berbeda: selalu (SL), sering (SR), jarang (J), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP).

Setiap pernyataan dapat berupa positif atau negatif, dan responden diminta untuk memilih kategori yang paling sesuai dengan pandangan mereka terhadap setiap pernyataan. Untuk lebih memahami berikut uraiannya:

**Tabel 3.10**

**Skor Jawaban Skala Kepercayaan Diri Siswa**

No	Alternatif jawaban	Pernyataan positif	Pernyataan negatif
1.	Sangat Setuju (SS)	5	1
2.	Setuju (S)	4	2
3.	Ragu-ragu (RR)	3	3
4.	Tidak setuju (TS)	2	4
5.	Sangat tidak setuju (STS)	1	5

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui:

1. Instrumen yang digunakan adalah skala Likert atau skala sikap.
2. Menetapkan isi instrumen
 

Isi instrumen harus sesuai dengan data yang ingin dikumpulkan dan didasarkan pada teori-teori yang relevan atau gabungan dari beberapa teori. Konten dari skala penelitian berkaitan dengan kepercayaan diri.
3. Menyusun kisi-kisi. Ketika menyusun kisi-kisi, langkah-langkahnya mencakup:
  - a) Identifikasi variabel atau aspek yang akan diukur.
  - b) Rincian sub variabel terkait dari aspek yang akan diukur.
  - c) Definisi indikator, yaitu elemen yang memberikan petunjuk atau informasi tentang sub variabel tersebut.
  - d) Penentu jumlah item yang digunakan untuk mengukur setiap indikator.
4. Menulis lebih banyak item dari yang dibutuhkan disarankan agar penulis memiliki pilihan lebih banyak saat memilih item yang relevan.
5. Uji coba instrument.
 

Jumlah item instrument kepercayaan diri dalam penelitian sebanyak 32 item, sehingga rentang skor ditentukan dengan cara adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.11**

**Rentang Skor Kepercayaan Diri**

No	Interval	Kategori
1	138-160	Sangat Tinggi
2	112-137	Tinggi
3	86-111	Sedang
4	59-85	Rendah
5	32-58	Sangat Rendah

Keterangan:

1. Skor maksimum  $5 \times 32 = 160$ , skor ini diperoleh dari nilai tertinggi satu item yaitu 5, apabila siswa menjawab seluruh item dengan jawaban tertinggi maka skor item yaitu 5 dikali dengan banyak item yaitu 32, maka hasil yang diperoleh adalah 160.
2. Skor minimum  $1 \times 32 = 32$ , skor ini di peroleh dari nilai terendah satu item yaitu 1, apabila siswa menjawab seluruh item dengan jawaban terendah maka skor item 1 dikali dengan hanya banyak item 32, maka hasil yang diperoleh adalah 32.
3. Rentang skor  $160-32 = 128$ , rentang skor diperoleh dari jumlah skor tertinggi dikurangi dengan jumlah tem skala.
4. Panjang kelas interval yaitu  $128 : 5 = 25,6$  panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kategori kepercayaan diri.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian penting dalam suatu penelitian. Proses ini melibatkan pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh melalui wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Data diorganisir ke dalam kategori, diuraikan menjadi unit-unit, disintesis, disusun dalam pola tertentu, serta dipilih mana yang relevan untuk dipelajari. Selain itu, analisis data bertujuan untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat dipahami baik oleh peneliti sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2013). Hasil pengolahan data menjadi aspek krusial dalam penyusunan karya ilmiah, termasuk skripsi. Sebelum data dianalisis, setiap item jawaban dalam skala yang telah ditentukan diberi bobot atau skor, baik untuk pernyataan positif maupun negatif.

### **1. Analisis Statistik Inferensial**

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kepercayaan diri siswa SMAN 2 Sungai Tarab terhadap kelompok eksperimen yaitu

sebelum dan sesudah pemberian teknik asertif atau hasil *pre-test* dan *posttes*.

## 2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh teknik asertif terhadap peningkatan kepercayaan diri. Analisis dilakukan menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) dengan terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas.

Jika data tidak memenuhi uji prasyarat, maka digunakan analisis non-parametrik yang sesuai, yaitu uji *Wilcoxon signed rank test*. Kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak. Jika nilai p-value dari uji *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0,05 ( $Lo > 0,05$ ), maka data sampel dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p-value kurang dari 0,05 ( $Lo < 0,05$ ), maka data sampel tidak berdistribusi normal.
- b. Uji Homogenitas menggunakan uji *Levene*, yang juga dapat dilakukan dengan bantuan SPSS. Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk menentukan apakah data yang diperoleh tersebar secara homogen atau tidak. Jika nilai p value atau sig dari hasil uji *Levene* lebih besar dari 0.05 ( $Lo > 0.05$ ), maka data sampel tersebar secara homogen. Sebaliknya, jika nilai p value dari hasil uji *Levene* lebih kecil dari 0.05 ( $Lo < 0.05$ ), maka data sampel tidak tersebar secara homogen.
- c. Uji *Paired Sample t-test*

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik. Teknik ini bertujuan untuk membandingkan dua nilai dengan menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan

antara hasil *pre-test* dan *posttest*. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pada kelompok subjek menggunakan uji-t dengan dua sampel kecil yang saling berhubungan. Adapun langkah-langkah dalam analisis data eksperimen dengan model pre-test dan post-test design dijelaskan sebagai berikut:

1. Mencari rerata nilai tes awal (O1)/*pre-test*
2. Mencari rerata nilai tes akhir (O2)/*posttest*
3. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut ini:

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

4. Mencari mean dari *difference*

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

5. Mencari deviasi standar dari *difference*

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

6. Mencari standar error dari mean *difference*

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

7. Mencari derajat bebas

$$Df = N - 1$$

Keterangan:

MD: *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pre-test* dan skor *posttest*

$\sum D$ : Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*

$N$  : *Number of cases* = jumlah subjek yang akan diteliti

$SE_{MD}$  : *Standard Error* (standart kesesatan) dari *Mean of defferen*

$SD$  : Deviasi standar dari perbedaan antara skor *pretest* dan skor *post-test*.

Setelah tujuan penelitian tercapai, yaitu membandingkan hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok subjek menggunakan uji-t, analisis statistik yang digunakan adalah *paired t-test*. *Paired t-test* merupakan metode pengujian hipotesis yang menggunakan data berpasangan. Karakteristik utama dari data berpasangan adalah bahwa setiap individu dalam penelitian mengalami dua kondisi berbeda, yaitu sebelum dan setelah diberikan perlakuan (treatment). Meskipun individu yang digunakan sama, peneliti tetap memperoleh dua jenis data sampel: data sebelum perlakuan dan data setelah perlakuan (Nuryadi, 2017).

Dalam penyelesaian uji *paired t-test*, analisis akan dilakukan secara manual serta menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25. Adapun langkah-langkah penyelesaian *paired t-test* secara manual dijelaskan sebagai berikut.

1. Rumus *paired sample t-test* yang digunakan adalah:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{D}}{\sqrt{n}}$$

2. Mencari rata-rata selisih

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

3. Mencari standard deviasi

$$SD = \sqrt{\text{var}}$$

#### 4. Mencari df

$$Df = N - 1$$

Keterangan:

$t_{hit}$  : nilai t hitung

$\bar{D}$  : rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2

$SD$  : standard deviasi selisih pengukuran 1 dan 2

$N$  : Jumlah sampel

### 3. Uji Hipotesis

Selanjutnya, nilai t-hitung dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikansi tertentu. Jika nilai t-hitung ( $t_0$ ) lebih besar dari nilai t-tabel ( $t_t$ ), maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Asertif memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Sebaliknya, jika nilai t-hitung ( $t_0$ ) lebih kecil atau sama dengan t-tabel ( $t_t$ ), maka konseling kelompok dengan teknik tersebut tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Setelah melakukan uji-t, analisis dilanjutkan dengan menghitung persentase pengaruh menggunakan rumus N-gain.

### 4. Analisa N-Gain

Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh konseling kelompok dengan teknik Asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dapat dilakukan analisis menggunakan persentase N-gain. N-gain dihitung dengan membandingkan selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Analisis ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan treatment. Adapun rumus N-gain yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Tinggi atau rendahnya nilai N-gain ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

**Table 3.12**  
**Kriteria Nilai N-Gain**

Nilai N-Gain	Kriteria
$N\text{-Gain} \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq N\text{-Gain} < 0,70$	Sedang
$N\text{-Gain} < 0,30$	Rendah

Berdasarkan analisis menggunakan N-gain, tingkat peningkatan kepercayaan diri siswa dapat dikategorikan ke dalam tiga tingkatan. Jika nilai N-gain yang diperoleh  $\geq 0,70$ , maka peningkatan kepercayaan diri termasuk dalam kategori tinggi. Apabila nilai N-gain berada dalam rentang  $0,30 \leq N\text{-gain} < 0,70$ , maka peningkatannya tergolong sedang. Sementara itu, jika nilai N-gain kurang dari 0,30, maka peningkatan kepercayaan diri siswa dikategorikan sebagai rendah.

#### **G. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok**

Pada deskripsi gambaran pelaksanaan layanan maka penulis menguraikan hasil dari pelaksanaan treatment untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X.E.3 melalui konseling kelompok dengan teknik asertif yang mana dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan treatment yang terdiri dari Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pelaksanaan treatment diharapkan efektif secara signifikan dalam peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Kepercayaan diri siswa.

**Tabel 3.13**  
**Pelaksanaan Treatment**

No	Hari/Tanggal	Jam	Materi
1	Kamis/ 30 Januari 2025	09.30-10.15	Keyakinan Kemampuan Diri
2	Jum`at/31 Januari 2025	10.35-11.15	Optimis
3	Rabu/5 Februari 2025	10.45-11.30	Objektif
4	Sabtu/8 Februari 2025	10.15-11.00	Bertanggung Jawab
5	Rabu/12 Februari 2025	10.30-11.20	Rasional dan Realistis

**a. Deskripsi Pelaksanaan Treatmen Ke-1 (30 Januari 2025)**

Pelaksanaan treatment ke-1 dilaksanakan pada hari Kamis, 30 Januari 2025 pada pukul 09.30 – 10.15 WIB bertempat di Ruang BK SMAN 2 Sungai Tarab dengan materi Keyakinan Kemampuan Diri. Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

Langkah 1.

Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. Penulis selaku pimpinan kelompok memperkenalkan diri dan memberikan pengantar mengenai apa itu konseling kelompok dan tujuan diadakannya konseling kelompok kepada siswa tersebut. Penulis selaku pk berusaha menimbulkan suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan. Membuat timbulnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal sampai selesai.

Langkah 2.

Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Di sini pemimpin kelompok meminta siswa untuk menceritakan permasalahan terkait Keyakinan Kemampuan Diri.

### Langkah 3.

Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target. Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Pemimpin kelompok menanyakan kepada konseli bagaimana seharusnya membangun keyakinan terhadap kemampuan diri mereka serta bertanggung jawab terhadap apa yang diucapkan dan dipikirkan. Di sini, pemimpin kelompok dan siswa membedakan bagaimana sikap yang seharusnya dan tidak seharusnya.

### Langkah 4.

Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal. Pemberian model perilaku yang lebih baik. Pemberian penguat positif dan penghargaan. Pada tahap ini pemimpin kelompok mencontohkan bagaimana sikap yang seharusnya dalam membangun keyakinan terhadap kemampuan diri serta bertanggung jawab terhadap apa yang diucapkan dan dipikirkan. Kemudian siswa mempraktikkan model perilaku yang biasanya. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan respon dan mempraktikkan bagaimana perilaku yang lebih baik.

### Langkah 5.

Melaksanakan latihan dan praktik. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Pada tahap ini siswa mempraktikkan bagaimana perilaku yang menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri dengan bantuan pemimpin kelompok.

Langkah 6.

Mengulang latihan. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. Pada tahap ini siswa mengulang kembali latihan bagaimana perilaku asertif dalam membangun keyakinan terhadap kemampuan diri.

Langkah 7.

Tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan serta memeriksa apakah perilaku target sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta siswa mempraktikkan perilaku yang diharapkan di kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, siswa dan pemimpin kelompok membuat janji kapan pertemuan selanjutnya untuk melihat apakah perilaku siswa sudah sesuai dengan yang diharapkan.

Langkah 8.

Terminasi. Konselor menghentikan program bantuan. Pada tahap ini disampaikan pesan dan kesan terkait pelaksanaan konseling kelompok ini, kemudian apa yang didapatkan siswa selama proses konseling dan pemimpin kelompok mengakhiri proses konseling.

**b. Deskripsi Pelaksanaan Treatment Ke-2 (31 Januari 2025)**

Pelaksanaan treatment ke-2 dilaksanakan pada hari Jum'at, 31 Januari 2025 pada pukul 10.35 – 11.15 WIB bertempat di Ruang Kelas X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab dengan materi Optimis. Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

Langkah 1.

Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. Penulis selaku pimpinan kelompok memperkenalkan diri dan memberikan pengantar mengenai apa itu konseling kelompok dan tujuan diadakannya konseling kelompok kepada siswa tersebut. Penulis selaku pk berusaha

menimbulkan suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan. Membuat timbulnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal sampai selesai.

#### Langkah 2.

Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Di sini pemimpin kelompok meminta siswa untuk menceritakan permasalahan terkait Optimis.

#### Langkah 3.

Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target. Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Pemimpin kelompok menanyakan kepada konseli bagaimana membangun sikap optimis dalam kehidupan mereka. Di sini, pemimpin kelompok dan siswa membedakan bagaimana sikap yang seharusnya dan tidak seharusnya.

#### Langkah 4.

Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal. Pemberian model perilaku yang lebih baik. Pemberian penguat positif dan penghargaan. Pada tahap ini pemimpin kelompok mencontohkan bagaimana sikap yang seharusnya dalam membangun sikap optimis. Kemudian siswa mempraktikkan model perilaku yang biasanya. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan respon dan mempraktikkan bagaimana perilaku yang lebih baik.

#### Langkah 5.

Melaksanakan latihan dan praktik. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Pada tahap ini siswa mempraktikkan bagaimana perilaku yang menunjukkan sikap optimis dengan bantuan pemimpin kelompok.

#### Langkah 6.

Mengulang latihan. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. Pada tahap ini siswa mengulang kembali latihan bagaimana perilaku asertif dalam membangun sikap optimis.

#### Langkah 7.

Tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan serta memeriksa apakah perilaku target sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta siswa mempraktikkan perilaku yang diharapkan di kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, siswa dan pemimpin kelompok membuat janji kapan pertemuan selanjutnya untuk melihat apakah perilaku siswa sudah sesuai dengan yang diharapkan.

#### Langkah 8.

Terminasi. Konselor menghentikan program bantuan. Pada tahap ini disampaikan pesan dan kesan terkait pelaksanaan konseling kelompok ini, kemudian apa yang didapatkan siswa selama proses konseling dan pemimpin kelompok mengakhiri proses konseling.

### **c. Deskripsi Pelaksanaan Treatment Ke-3**

Pelaksanaan treatment ke-3 dilaksanakan pada hari Rabu, 5 Februari 2025 pada pukul 10.45 – 11.30 WIB bertempat Ruang labor fisika SMAN 2 Sungai Tarab dengan materi Objektif. Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

#### Langkah 1.

Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan tahapan implementasi strategi. Penulis selaku pimpinan kelompok memperkenalkan diri dan memberikan pengantar mengenai apa itu konseling kelompok dan tujuan di adakanya konseling kelompok kepada siswa tersebut. Penulis selaku pk berusaha menimbulkan suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan. Membuat timbulnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal sampai selesai.

#### Langkah 2.

Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Disini pemimpin kelompok meminta siswa untuk menceritakan permasalahan terkait Objektif.

#### Langkah 3.

Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Pemimpin kelompok menanyakan kepada konseli bagaimana sikap Objektif. Dimana disini pemimpin kelompok dan siswa membedakan bagaimana sikap yang seharusnya dan tidak seharusnya.

#### Langkah 4.

Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal. Pemberian model perilaku yang lebih baik. Pemberian penguat positif dan penghargaan. Pada tahap ini pemimpin kelompok mencontohkan

bagaimana sikap yang seharusnya dalam bersikap Objektif. Kemudian siswa mempraktikkan model perilaku yang biasanya. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan respon dan mempraktikkan bagaimana perilaku yang lebih baik.

Langkah 5.

Melaksanakan latihan dan praktik Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Pada tahap ini siswa mempraktikkan bagaimana perilaku Objektif dengan bantuan pemimpin kelompok.

Langkah 6.

Mengulang latihan Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. Pada tahap ini siswa mengulang kembali latihan bagaimana perilaku asertif terkait sikap Objektif.

Langkah 7.

Tugas rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta siswa mempraktikkan perilaku yang diharapkan di kehidupan sehari-hari, selanjutnya siswa dan pemimpin kelompok membuat janji kapan pertemuan selanjutnya untuk melihat apakah perilaku siswa sudah sesuai dengan yang diharapkan.

Langkah 8.

Terminasi Konselor menghentikan program bantuan. Pada tahap ini penyampaian pesan dan kesan terkait pelaksanaan konseling kelompok ini kemudian apa yang didapatkan siswa selama proses konseling dan pemimpin kelompok mengakhiri proses konseling.

#### **d. Deskripsi Pelaksanaan Treatment Ke-4**

Pelaksanaan treatment ke-4 dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Februari 2025 pada pukul 10.15 – 11.00 WIB bertempat di Ruang BK SMAN 2 Sungai Tarab dengan materi Bertanggung Jawab. Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

##### Langkah 1.

Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. Penulis selaku pimpinan kelompok memperkenalkan diri dan memberikan pengantar mengenai apa itu konseling kelompok dan tujuan diadakannya konseling kelompok kepada siswa tersebut. Penulis selaku pimpinan kelompok berusaha menimbulkan suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan serta menumbuhkan minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal sampai selesai.

##### Langkah 2.

Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Di sini, pemimpin kelompok meminta siswa untuk menceritakan permasalahan terkait Bertanggung Jawab.

##### Langkah 3.

Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Pemimpin kelompok menanyakan kepada konseli bagaimana sikap Bertanggung Jawab. Di sini, pemimpin kelompok dan siswa membedakan bagaimana sikap yang seharusnya dan tidak seharusnya.

#### Langkah 4.

Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, serta memberikan penguat positif dan penghargaan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok mencontohkan bagaimana sikap yang seharusnya dalam bertanggung jawab. Kemudian siswa mempraktikkan model perilaku yang biasanya dilakukan. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan respon dan mempraktikkan bagaimana perilaku yang lebih baik.

#### Langkah 5.

Melaksanakan latihan dan praktik Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Pada tahap ini, siswa mempraktikkan bagaimana sikap Bertanggung Jawab dengan bantuan pemimpin kelompok.

#### Langkah 6.

Mengulang latihan Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. Pada tahap ini, siswa mengulang kembali latihan bagaimana perilaku asertif terbuka terkait sikap Bertanggung Jawab.

#### Langkah 7.

Tugas rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan serta memeriksa apakah perilaku target sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, pemimpin kelompok meminta siswa mempraktikkan perilaku yang diharapkan di kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, siswa dan pemimpin kelompok membuat janji kapan pertemuan selanjutnya untuk melihat apakah perilaku siswa sudah sesuai dengan yang diharapkan.

Langkah 8.

Terminasi Konselor menghentikan program bantuan. Pada tahap ini, disampaikan pesan dan kesan terkait pelaksanaan konseling kelompok ini, kemudian apa yang didapatkan siswa selama proses konseling, dan pemimpin kelompok mengakhiri proses konseling.

**e. Deskripsi Pelaksanaan Treatment Ke-5**

Pelaksanaan treatment ke-5 dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Februari 2025 pada pukul 10.30 – 11.20 WIB bertempat di Ruang aula SMAN 2 Sungai Tarab dengan materi Rasional dan Realistis. Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rinci adalah sebagai berikut:

Langkah 1.

Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. Penulis selaku pimpinan kelompok memperkenalkan diri dan memberikan pengantar mengenai apa itu konseling kelompok dan tujuan diadakannya konseling kelompok kepada siswa tersebut. Penulis selaku pimpinan kelompok berusaha menimbulkan suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan serta membangkitkan minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal hingga selesai.

Langkah 2.

Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Di sini pemimpin kelompok meminta siswa untuk menceritakan permasalahan terkait Rasional dan Realistis dalam kehidupan sehari-hari.

### Langkah 3.

Membedakan perilaku rasional dan tidak rasional serta mengeksplorasi target. Konselor dan konseli membedakan perilaku rasional dan tidak rasional serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Pemimpin kelompok menanyakan kepada konseli bagaimana sikap Rasional dan Realistis seharusnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok dan siswa membedakan sikap yang sesuai dan yang tidak sesuai.

### Langkah 4.

Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberikan umpan balik secara verbal serta memberikan model perilaku yang lebih baik. Pada tahap ini pemimpin kelompok mencontohkan bagaimana sikap Rasional dan Realistis dalam menghadapi suatu permasalahan. Kemudian siswa mempraktikkan model perilaku yang biasa mereka lakukan. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan respon dan memperagakan bagaimana perilaku yang lebih baik.

### Langkah 5.

Melaksanakan latihan dan praktik. Konseli mendemonstrasikan perilaku yang rasional dan realistis sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Pada tahap ini siswa mempraktikkan bagaimana perilaku Rasional dan Realistis dengan bantuan pemimpin kelompok.

### Langkah 6.

Mengulang latihan. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. Pada tahap ini siswa mengulang kembali latihan bagaimana perilaku rasional dan realistis dalam menghadapi suatu permasalahan.

#### Langkah 7.

Tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan serta mengevaluasi apakah perilaku target telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta siswa untuk menerapkan sikap Rasional dan Realistis dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, siswa dan pemimpin kelompok membuat janji pertemuan selanjutnya untuk meninjau apakah perilaku siswa sudah sesuai dengan yang diharapkan.

#### Langkah 8.

Terminasi. Konselor menghentikan program bantuan. Pada tahap ini dilakukan penyampaian pesan dan kesan terkait pelaksanaan konseling kelompok. Konselor juga menanyakan kepada siswa mengenai manfaat yang mereka peroleh selama proses konseling, serta pemimpin kelompok mengakhiri sesi konseling.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test*

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMAN 2 Sungai Tarab” telah dilaksanakan pada bulan Januari dan Februari 2025. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat berpengaruh atau tidaknya layanan konseling kelompok dengan teknik asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berikut merupakan gambaran hasil pengukuran skala kepercayaan diri siswa kelas X.E.3 di SMAN 2 Sungai Tarab:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Pengolahan *pre-test* (Populasi)**

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1	MA	Laki-laki	132	Tinggi
2	TR	Perempuan	98	Sedang
3	FF	Perempuan	116	Tinggi
4	BWRT	Laki-laki	56	S Rendah
5	RA	Laki-laki	136	Tinggi
6	MH	Laki-laki	85	Sedang
7	FM	Perempuan	85	Sedang
8	AKI	Perempuan	87	Sedang
9	NF	Perempuan	77	Rendah
10	ANP	Perempuan	78	Rendah
11	MZK	Laki-laki	112	Tinggi
12	AR	Perempuan	79	Rendah

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
13	ZAZ	Perempuan	79	Rendah
14	NH	Perempuan	121	Tinggi
15	AP	Laki-laki	88	Sedang
16	M	Perempuan	99	Sedang
17	MS	Perempuan	117	Tinggi
18	CON	Perempuan	110	Sedang
19	RN	Laki-laki	90	Sedang
20	SLA	Perempuan	108	Sedang
21	KTNF	Perempuan	75	Rendah
22	AP	Laki-laki	123	Tinggi
23	MR	Laki-laki	74	Rendah
24	RR	Laki-laki	120	Tinggi
25	RA	Perempuan	70	Rendah
<b>Jumlah</b>			<b>2412</b>	
<b>Rata-rata</b>			<b>96</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* pada tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa terdapat jumlah skor *pre-test* 2412 yang diambil dari sebanyak 25 orang siswa. Dengan rata-rata 96 yang terdapat pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya data pengolahan skala tentang kepercayaan diri pada saat *pre-test* dapat dirincikan sebagai berikut:

**Table 4.2**

**Kategori Hasil *Pre-test* (Populasi)**

No	Kategori	Rentang	f
1	Sangat Tinggi	138-160	0
2	Tinggi	112-137	8
3	Sedang	86-111	9
4	Rendah	59-85	7

5	Sangat Rendah	32-58	1
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* kepercayaan diri dari 25 orang siswa kelas X.E.3 yaitu terdapat 8 orang yang mengalami pada kategori tinggi, pada kategori sedang terdapat 9 orang, pada kategori rendah terdapat 7 orang, dan pada kategori sangat rendah terdapat 1 orang.

**Tabel 4.3**

**Hasil Pengolahan *Pre-test* Kelompok Eksperimen**

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1	BWRT	Laki-laki	56	S Rendah
2	NF	Perempuan	77	Rendah
3	ANP	Perempuan	78	Rendah
4	AR	Perempuan	79	Rendah
5	ZAZ	Perempuan	79	Rendah
6	KTNF	Perempuan	75	Rendah
7	MR	Laki-laki	74	Rendah
8	RA	Perempuan	70	Rendah
9	MH	Laki-laki	85	Sedang
10	FM	Perempuan	85	Sedang
<b>Jumlah</b>			<b>758</b>	
<b>Rata-rata</b>			<b>76</b>	<b>Rendah</b>

Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* pada Tabel 4.3 di atas dapat dipahami bahwa siswa yang mengalami kepercayaan diri di dalam kelompok eksperimen terdapat jumlah skor *pre-test* 758 dari 10 orang siswa. Dengan rata-rata 76 yang terdapat pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya data hasil pengolahan skala tentang kepercayaan diri pada saat *pre-test* dapat dirincikan sebagai berikut:

**Table 4.4**  
**Kategori Hasil *Pre-test* Kelompok Eksperimen**

No	Kategori	Rentang	f
1	Sangat Tinggi	138-160	0
2	Tinggi	112-137	0
3	Sedang	86-111	2
4	Rendah	59-85	7
5	Sangat Rendah	32-58	1
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* kepercayaan diri pada kelas X.E.3 terdapat 2 orang siswa pada kategori sedang, pada kategori rendah terdapat 7 orang siswa, dan pada kategori sangat rendah terdapat 1 orang siswa.

## 2. Deskripsi Data Hasil *Post-test*

Setelah melakukan treatment sebanyak lima kali kepada peserta kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti melakukan pemberian skala kepercayaan diri kembali kepada siswa yang merupakan peserta kelompok eksperimen. Skala yang diberikan oleh peneliti untuk pengujian *post-test* merupakan skala yang sama dengan skala yang diberikan peneliti pada saat melakukan *pre-test*. Hasil *post-test* dari 10 orang peserta kelompok eksperimen kepercayaan diri kelas X.E.3 di SMAN 2 Sungai Tarab adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Pengolahan *Post-test* Kepercayaan Diri**

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	BWRT	Laki-laki	85	Sedang
2	NF	Perempuan	102	Sedang
3	ANP	Perempuan	98	Sedang

4	AR	Perempuan	109	Sedang
5	ZAZ	Perempuan	117	Sedang
6	KTNF	Perempuan	90	Sedang
7	MR	Laki-laki	88	Sedang
8	RA	Perempuan	98	Sedang
9	MH	Laki-laki	111	Tinggi
10	FM	Perempuan	115	Tinggi
<b>Jumlah</b>			<b>1013</b>	
<b>Rata-rata</b>			<b>101</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan hasil pengolahan data post-test pada tabel 4.5 di atas dilihat bahwa terdapa jumlah skor *post-test* 1013 dari 10 orang siswa. Dengan rata-rata 101 yang terdapat pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya data hasil pengolahan skala kepercayaan diri pada saat *post- test* dapat dirincikan sebagai berikut.

**Table 4.6**

**Kategori Kepercayaan Diri (*Post-test*)**

No	Kategori	Rentang	f
1	Sangat Tinggi	138-160	0
2	Tinggi	112-137	2
3	Sedang	86-111	8
4	Rendah	59-85	0
5	Sangat Rendah	32-58	0
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa hasil post-test kepercayaan diri dari 10 orang siswa kelas X.E.3 setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik asertif, yaitu terdapat 2 orang siswa yang berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang terdapat 8 orang siswa.

Dapat dipahami bahwa setelah diberikan tindakan layanan konseling kelompok dengan asertif, dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Setelah hasil treatment didapatkan, maka langkah selanjutnya ialah menganalisis data hasil treatment tersebut dengan cara melakukan pengujian statistik (*uji-t*) untuk melihat berpengaruh atau tidak berpengaruhnya konseling kelompok teknik asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X.E.3 di SMAN 2 Sungai Tarab. Sebelum itu perlu diketahui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap kelompok eksperimen secara keseluruhan yang disajikan sebagai berikut.

**Table 4.7**

**Perbandingan Kepercayaan Diri**

**Kelompok Eksperimen antara *Pre-test* dengan *Post-test***

No	Kode Siswa	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	BWRT	56	S Rendah	85	Sedang	29
2	NF	77	Rendah	102	Sedang	25
3	ANP	78	Rendah	98	Sedang	20
4	AR	79	Rendah	109	Sedang	30
5	ZAZ	79	Rendah	117	Sedang	38
6	KTNF	75	Rendah	90	Sedang	15
7	MR	74	Rendah	88	Sedang	14
8	RA	70	Rendah	98	Sedang	28
9	MH	85	Sedang	111	Tinggi	26
10	FM	85	Sedang	115	Tinggi	30
<b>Jumlah</b>		<b>758</b>	<b>Rendah</b>	<b>1013</b>	<b>Sedang</b>	<b>255</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>76</b>		<b>101</b>		

Berdasarkan data Tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa perbandingan skor *pre-test* sebanyak 758 dengan rata-rata 76 akan berada pada kategori rendah. Setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan skor

*post-test* sebanyak 1013 dengan rata-rata 101 berada pada kategori sedang. Dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok teknik asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## **B. Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat**

Analisis data bertujuan untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut Sugiyono, (2013), analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif yaitu menggunakan uji statistik. Teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan oleh kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t. Sebelum melakukan pengujian uji statistik, terlebih dahulu dipahami bahwa syarat dalam menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal dan data harus homogen. Penelitian yang peneliti lakukan ini sudah sesuai dengan persyaratan dalam melakukan uji-t, adalah sebagai berikut.

#### **a. Uji Normalitas**

Penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.8 uji normalitas berikut ini.

**Tabel 4.8**  
**Tests of Normality**

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-test	.249	11	.055	.913	11	.264
	Posttest	.185	11	.200*	.899	11	.179

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan metode *Shapiro wilk* diketahui bahwa nilai signifikansi dari data *pre-test*  $0,073 > 0,05$ , signifikansi posttest  $0,431 > 0,05$ . Artinya data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, disebabkan karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi normalitas terpenuhi sehingga data layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

**b. Uji Homogenitas**

Data dalam penelitian ini harus homogen. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.9 uji homogenitas adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.9**  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3.150	1	18	.093
	Based on Median	3.148	1	18	.093
	Based on Median and with df	3.148	1	17.309	.094
	Based on trimmed mean	3.224	1	18	.089

Berdasarkan hasil uji homogenitas varian menggunakan uji levene yang ditampilkan dalam tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi (sig) untuk semua metode pengujian, baik berdasarkan mean (0.093), median (0.093), median dengan df yang disesuaikan (0,094), maupun trimmed mean (0.089), semuanya lebih besar dari 0,05. Hal ini

menunjukkan bahwa varians antara kelompok adalah homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas dan uji statistik parametrik dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

## 2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sementara uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired Samples Test* dilakukan dengan menggunakan SPSS.16 Kriteria pengujian jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  di tolak yang berarti konseling kelompok teknik asertif tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Namun, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya konseling kelompok teknik asertif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari *Paired Samples Test*.

a) Mencari rerata nilai *pre-test* dan *posttest*

**Tabel 4.10**

### Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t

No	Kode Siswa	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	D	D2
1	BWRT	56	85	29	841
2	NF	77	102	25	625
3	ANP	78	98	20	400
4	AR	79	109	30	900
5	ZAZ	79	117	38	1.444
6	KTNF	75	90	15	255
7	MR	74	88	14	196
8	RA	70	98	28	784
9	MH	85	111	26	676

10	FM	85	115	30	900
<b>Jumlah</b>		<b>758</b>	<b>1013</b>	<b>255</b>	<b>7.021</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>76</b>	<b>101</b>	<b>25,5</b>	<b>702,1</b>

b) Mencari Mean atas *difference*

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

$$M_D = \frac{255}{10} \Sigma$$

$$M_D = 25,5$$

c) Mencari deviasi standar atas *difference*

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

$$SD_D = \sqrt{\frac{7021}{10} - \left(\frac{255}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{702,1 - 650,25}$$

$$SD_D = \sqrt{51,85}$$

$$SD_D = 7,2$$

d) Mencari Standar eror dari mean *defference*

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

$$SE_{MD} = \frac{7,2}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{7,2}{3}$$

$$SE_{MD} = 2,4$$

e) Mengitung perbedaan rerata dengan menggunakan uji-t

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

$$t_0 = \frac{25,5}{2,4}$$

$$t_0 = 10,62$$

f) Mencari df

$$df = N - 1$$

$$df = 10 - 1$$

$$df = 9$$

**Gambar 4.1**  
**Gambar t tabel**

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947

Berdasarkan hasil analisis data statistic di atas maka dapat diketahui bahwa nilai “t” hitung sebanyak 10,62 dengan df 9. Apabila dilihat dari tabel nilai t, taraf 5% diperoleh nilai t dengan df 9 adalah 2.262. Jadi  $t_0 > t$  tabel ( $10,62 > 2.262$ ).

Dengan demikian Hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti bahwa konseling kelompok teknik *asertif* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Sungai Tarab.

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Samples Test *Paired Samples Test***

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test-posttest	-25,000	7,930	2,508	-30.673	-19.327	-9.969	9	0,000

Hipotesis penelitian tentang konseling kelompok teknik *asertif* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Sungai Tarab:

$H_a$ : Layanan konseling kelompok teknik *asertif* memiliki pengaruh signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Sungai Tarab.

$H_0$ : Layanan konseling kelompok teknik *asertif* tidak memiliki pengaruh signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Sungai Tarab.

Kriteria keputusan:

1.  $H_a$  diterima jika nilai probabilitas (Sig)  $> 0,05$
2.  $H_0$  ditolak jika nilai probabilitas (Sig)  $< 0,05$

Diketahui  $t_{hitung}$  untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah 9,969 atas probabilitas (Sig) 0,000. Karena probabilitas (Sig)  $0,000 <$  maka  $H_0$  ditolak &  $H_a$  diterima. Artinya konseling kelompok teknik *asertif* memiliki pengaruh signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Sungal Tarab. Berdasarkan hasil pengelolaan tersebut maka dapat di simpulkan bahwa konseling kelompok teknik *asertif* memiliki pengaruh signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

### 3. Uji N-Gain

Setelah dilakukan uji *independent sample test* langkah selanjutnya yaitu melakukan uji *N-gain*, uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan asertif dari sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*, hasil perhitungannya dapat dilihat pada table 4.12.

**Tabel 4. 12**  
**Hasil Uji N-gain Skor**

No	Responden	Pre-test	Post-test	Selisih	N-gain Skor	N-gain Persen
1	BWRT	56	85	29	0,28	28%
2	NF	77	102	25	0,30	30%
3	ANP	78	98	20	0,24	24%
4	AR	79	109	30	0,37	37%
5	ZAZ	79	117	38	0,47	47%
6	KTNF	75	90	15	0,18	18%
7	MR	74	88	14	0,16	16%
8	RA	70	98	28	0,31	31%
9	MH	85	111	26	0,35	35%

10	FM	85	115	30	0,40	40%
<b>Jumlah</b>		<b>758</b>	<b>1013</b>	<b>255</b>	<b>3,06</b>	<b>306%</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>76</b>	<b>101,3</b>	<b>25</b>	<b>0,31</b>	<b>31%</b>

Dapat dilihat pada tabel 4.12 terdapat jumlah *pre-test* 758 dengan rata-rata 76, pada skor *post-test* terdapat jumlah 1013 dengan rata-rata 101, dan diketahui jumlah selisih 255, dengan rata-rata 25, pada skor *N-gain* terdapat jumlah 3,06 dengan rata-rata 0,31, dan pada skor *N-gain* persen terdapat jumlah 306 dengan rata-rata 31.

Selanjutnya dapat dilihat dari uji *N-Gain*. Data mengalami penurunan sebanyak yaitu sebanyak 0,30. Maka apabila dilihat dari pengolahan di atas dan Nilai  $0,30 \leq N\text{-Gain} \leq 0,70$  masuk kedalam kriteria sedang. Dengan demikian konseling kelompok teknik *asertif* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa X.E.3 SMAN 2 Sungai Tarab mengalami peningkatan kedalam kriteria sedang yaitu 0,31.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini kepercayaan diri yang dialami siswa di SMAN 2 Sungai Tarab menunjukkan hasil *pre-test* dengan skor total 758 dan rata-rata 76 pada kelompok eksperimen, selanjutnya setelah intervensi selesai, peneliti melakukan *posttest* untuk mengevaluasi dampak dari perlakuan tersebut. Hasil *posttest* menunjukkan skor 1013 dengan rata-rata 101. Artinya ada perbedaan antara hasil skor dan rata-rata *pre-test posttest* yang diperoleh dari kelompok eksperimen dengan selisih 255, hal ini dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan dengan konseling kelompok *asertif* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah peneliti berikan kepada siswa kelompok eksperimen yang menggunakan konseling kelompok teknik *asertif*.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling, layanan ini bermaksud untuk membantu konseli

dalam menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapinya dalam situasi kelompok yang melibatkan fungsi saling mempercayai satu sama lain. Menurut Ummah (2019) Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Dilihat dari segi suasana hubungan dalam batasan individual-kelompok, secara garis besar teknik-teknik bimbingan dan konseling kelompok dengan tujuan mencegah dan menyembuhkan, serta membantu dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan individu.

Latihan asertif adalah teknik dari pendekatan behavioral yang mengajarkan individu untuk secara terbuka dan jujur mengungkapkan perasaan positif maupun negatif mereka. Latihan asertif adalah latihan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kecemasan, kesulitan dalam mempertahankan hak-haknya, kurang percaya diri, cenderung membiarkan dirinya diremehkan oleh orang lain, serta menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan (Rhina dan Hadi, 2013).

Berdasarkan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik asertif selama lima kali *treatment*. Maka terjadilah peningkatan kepercayaan diri pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* di dapatkan jumlah skor 758 dengan rata-rata 76 dengan rinciannya 10 orang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori rendah. Kemudian dari hasil *post-test* menunjukkan bahwa setelah dilakukan *treatment* sebanyak 5 kali pertemuan terjadi peningkatan dengan jumlah skor 1013 dengan rata-rata 101 dengan rincian 10 orang tingkat kepercayaan diri sedang. Ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *treatment* kepercayaan diri dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan jika dilihat dari skor yang diperoleh masing-masing siswa.

Berdasarkan penelitian di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok teknik asertif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Menurut Ananda & Aziz (2022) Teknik Asertif adalah pendekatan dalam konseling yang dapat membantu mengubah cara pandang seorang klien serta mengubah keyakinan klien yang semula tidak tepat menjadi lebih seimbang. Pendekatan ini membantu dalam mengubah sikap, pola pikir, dan persepsi. Teknik Asertif diharapkan dapat mengubah perilaku siswa yang masih sering

berpikir negatif tentang diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, menjadi lebih positif dan percaya diri. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara efektif dan tidak agresif, serta meningkatkan hubungan sosial yang lebih baik.

Selanjutnya dapat dilihat dari uji *N-Gain*. Data mengalami penurunan sebanyak yaitu sebanyak 0,30. Maka apabila dilihat dari pengolahan di atas dan Nilai  $0,30 \leq N\text{-Gain} \leq 0,70$  masuk kedalam kriteria sedang. Dengan demikian konseling kelompok teknik *asertif* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa X.e.3 SMAN 2 Sungai Tarab mengalami peningkatan kedalam kriteria sedang yaitu 0,31.

Konseling kelompok dengan teknik Asertif ini dapat meningkatkan percaya diri pada siswa. Sebagaimana yang dinyatakan oleh (Komalasari, 2011) bahwa teknik Asertif menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir negatif dan tidak percaya diri, yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir positif dan percaya diri. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran negatifnya ke pikiran yang positif dan percaya diri melalui teknik-teknik asertif. Tentunya dengan menggunakan konseling kelompok teknik Asertif dapat meningkatkan percaya diri pada siswa.

Menurut Angelis (2003) dalam (Oktaviana et al., 2024) Rasa percaya diri adalah adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan-kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo, 2018) yaitu Latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMP PGRI 6 Bandar Lampung, bahwa terdapat 10 siswa yang mengalami masalah dalam kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk

meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP PGRI 6 Bandar Lampung dengan menggunakan strategi konseling Latihan asertif. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan diri untuk siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Subjek penelitian terdiri dari 10 siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan data atau hasil penelitian yang diperoleh, dan setelah melakukan analisis statistik dan uji hipotesis, secara umum hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Teknik teknik asertif dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa (Prasetyo, 2018).

Berdasarkan hal tersebut tentunya guru BK atau konselor memiliki beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah konseling kelompok teknik asertif dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang rendah kepercayaan dirinya yang akan berdampak pada, pribadi, belajar sosial dan karirnya dengan konseling kelompok teknik *asertif*.

Lusihana (2020) mengemukakan Teknik asertif dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri, komunikasi interpersonal, dan kecerdasan emosional. Dengan bersikap asertif, seseorang dapat mengekspresikan pendapat dan perasaannya dengan jelas tanpa melanggar hak orang lain. Teknik ini juga membantu dalam meningkatkan keterampilan negosiasi, mengurangi stres dan kecemasan akibat ketidakmampuan menyampaikan keinginan, serta memperkuat pengaruh dalam komunikasi. Selain itu, asertivitas mendorong kemandirian dengan membentuk sikap tegas dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri. Bahwasanya tidak hanya konseling kelompok saja yang bisa meningkatkan kepercayaan diri sejalan dengan penelitian (Syapitri et al., 2024) Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik CTL terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 2 Palangka Raya. Pada penelitian (Astuti et al., 2024) mengemukakan bimbingan klasikal dengan model *Problem Based Learning* (PBL) efektif dalam meningkatkan

kepercayaan diri siswa. Sebelum diberikan bimbingan, banyak siswa merasa kurang percaya diri, ragu untuk berbicara, dan takut mengemukakan pendapat. Setelah mengikuti dua siklus bimbingan, siswa mulai lebih berani mengungkapkan pendapat, lebih aktif dalam pembelajaran, dan menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri. Metode ini membantu siswa memahami dan menemukan solusi dari permasalahan yang mereka hadapi, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dan (Wahyu et al., 2024) mengemukakan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan. Sebelum intervensi, banyak siswa memiliki kepercayaan diri rendah, yang terlihat dari kurangnya partisipasi dan interaksi mereka di kelas. Setelah diberikan layanan dalam dua siklus, kepercayaan diri siswa meningkat secara signifikan, dengan persentase keberhasilan mencapai 75% pada siklus kedua. Hasil ini membuktikan bahwa teknik *self-talk* dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri dan lebih aktif dalam pembelajaran.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui berbagai metode, tidak hanya dengan konseling kelompok. Teknik asertif merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, komunikasi interpersonal, dan kecerdasan emosional. Selain itu, berbagai metode lain seperti layanan bimbingan kelompok dengan teknik CTL, bimbingan klasikal dengan model *Problem Based Learning* (PBL), serta konseling individual dengan teknik *self-talk* juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Setiap metode memiliki keunggulan tersendiri dalam membantu individu mengungkapkan pendapat, mengambil keputusan dengan tegas, serta mengatasi kecemasan dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling kelompok teknik Asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X.E.3 di SMAN 2 Sungai Tarab dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi perubahan skor kepercayaan diri setelah diberikan konseling kelompok teknik *asertif* dengan skor *pre-test* 758 dan *posttest* 1013 dari hasil tersebut terjadi peningkatan sebanyak 255.
2. Hasil uji hipotesis dengan uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai *t hitung* sebesar 9,969 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Artinya layanan konseling kelompok dengan teknik asertif berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
3. Hasil perhitungan N-Gain skor rata-rata sebesar 0,31 atau 31% mengindikasikan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa berada dalam kategori sedang. Dengan demikian, layanan ini terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan dirinya.

#### B. Implikasi

##### 1. Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi ilmu dan wawasan tambahan, terkhususnya bagi calon guru BK di sekolah yang terkait dengan kepercayaan diri siswa dan memperkaya pengembangan ilmu konseling khususnya Konseling kelompok teknik asertif.

##### 2. Praktis

Dapat menjadi wawasan baru bagi guru BK dalam mengatasi masalah kepercayaan diri interpersonal siswa menggunakan konseling kelompok teknik asertif.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas dalam hasil penelitian di SMAN 2 Sungai Tarab dapat dianjurkan beberapa saran yang bermanfaat adalah sebagai berikut.

#### 1. Bagi Peneliti

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna untuk menggali lagi seberapa besar pengaruh konseling kelompok teknik *asertif* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

#### 2. Bagi Guru BK

Bagi guru BK, peneliti berharap siswa yang rendah kepercayaan dirinya pihak guru BK bisa memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *asertif* yang bisa membantu para siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dan memfasilitasi kegiatan konseling, baik dari segi waktu maupun sarana dan prasarana penunjang lainnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.

#### 4. Bagi Siswa

Bagi siswa, diharapkan kepada siswa agar senantiasa aktif dalam setiap layanan yang diberikan. Tujuan diberikan layanan ini yaitu agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abas, H. E. (2017). *Magnet Kepemimpinan Kepala Madrasah Terhadap Kinerja Guru (Revisi)*. Elex Media Komputindo.
- Akbarina. (2021). Upaya Guru Bk Dalam Mencegah Perilaku Penyimpangan Seks Melalui Konseling Kelompok Di Smp Negeri 3 Lima Puluh Batu Bara. In *Industry And Higher Education* (Vol. 3, Issue 1, Pp. 1689–1699). [Http://Journal.Unilak.Ac.Id/Index.Php/Jieb/Article/View/3845%0ahttp://Dspace.Uc.Ac.Id/Handle/123456789/1288](http://Journal.Unilak.Ac.Id/Index.Php/Jieb/Article/View/3845%0ahttp://Dspace.Uc.Ac.Id/Handle/123456789/1288)
- Akbarina, & Rizki, C. (2021). Upaya Guru Bk Dalam Mencegah Perilaku Penyimpangan Seks Melalui Konseling Kelompok Di Smp Negeri 2 Lima Puluh Batu Bara. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Amaliyah, U. (2019). *Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pasca Tinggal Kelas Smk N 5 Yogyakarta*. 1–23.
- Amruddin Et Al. (2018). Metodologi Penelitian, Kuantitatif Dan Kualitatif. Revisi. In M. K. Ns. Arif Munandar, S. Kep. (Ed.), *Yogyakarta: Fitramaya* (Issue April 2023).
- Ananda, C. K., & Aziz, A. M. (2022). *Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. 4(1).
- Ani Aryati, Helyadi, & Ayu Munawaroh. (2024). Peningkatan Kompetensi Kader Pkk Kelurahan Enam-Belas Ulu Melalui Teknik Pembawa Acara Dan Pidato. *Khidmah Nusantara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 30–38. [Https://Doi.Org/10.69533/1e16eb79](https://doi.org/10.69533/1e16eb79)
- Aryani, F. (2022). *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*.
- Astuti, R. H. Y., Suhendri, S., & Indraswati, V. (2024). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Ix H Melalui Bimbingan Klasikal Model Problem Based Learning Di Smp Negeri 1 Semarang. *Educatio*, 19(1), 200–209. [Https://Doi.Org/10.29408/Edc.V19i1.25807](https://doi.org/10.29408/Edc.V19i1.25807)
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual [Assertive Training Techniques In Behavioristic Approaches And Its Applications Group Counseling: A Conceptual Review]. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2), 101–112. [Https://Doi.Org/10.59027/Jcic.V2i2.155](https://doi.org/10.59027/Jcic.V2i2.155)
- Balaka, M. Y. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif* (Vol. 1).

- Damayanti, E. (2024). Upaya Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Dengan Pendekatan Solution Focused Therapy Pada Siswa Smp Di Kampung Ngaglik Rt05 Rw12 Mojosoongo, Wonowoso, Jebres, Surakarta Tahun Pelajaran 2020/2021. *Medi Kons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 8(1). <https://doi.org/10.33061/Jm.V8i1.6936>
- Devi. (2022). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Untuk Mengatasi Perilaku Cyberbullying Pada Peserta Didik Kelas Ix Di Smp Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022*. 8.5.2017, 66.
- Devy Mukaromah, Sugiyo, Dan M. (2018). Keterlibatan Siswa Dalam Pembelajaran Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Self Regu- Lated Learning. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 7(2), 14–19. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Dyah Budiastuti, A. B. (2018). *Validitas Dan Reabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Fadhlorrohmah, M. D., & Indriana, Y. (2023). Kepuasan Hidup Remaja Pondok Ditinjau Dari Kelekatan Pada Orang Tua Dan Altruisme. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 31–48. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V8i1.7556>
- Fah Riziana, K., & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Joms*, 3(1), 39–47.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17758>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84.
- Ferisa Maharani, Rahmawati Rahmawati, A. S. P. (2021). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perilaku Asertivitas Siswa Korban Perundangan Siber. *Jurnal Fokus Konseling*, 7, 61. <https://doi.org/10.52657/Jfk.V7i2> Table
- Gerald, C. (2021). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (P. ). Rafika Aditama.
- Hartono, H. (2018). Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 117–126. <https://doi.org/10.21009/Pip.322.4>

- Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (Jrmb) Fakultas Ekonomi Uniat*, 2(2), 169–178.
- Hidayat, R. (2021). Implementasi Model Integrasi Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan Dan Penerapannya Di Sekolah Dan Madrasah. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 56. <https://doi.org/10.29210/145500>
- Hidayatullah, S. (2020). Upaya Meningkatkan Asertivitas Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Pada Siswa Asuh Kelas X Dpib 2 Smk Negeri 1 Sampang. *Nusantara Of Research*, 7(2), 99–105.
- Husain, K. (2017). *Konseling Kelompok (Panduan Praktis Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa/Mahasiswa)*.
- Jazilatur, R. (2018). Pembentukan Kepercayaan Diri Anak Melalui Pujian. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1), 118–134.
- Komalasari. (2011). *Teori Teknik Konseling. Jakarta : Indeks*.
- Lestari, M. A., & Santoso, M. B. (2019). Pelaksanaan Assertiveness Training Pada Anak Berhadapan Dengan Hukum (Abh) Di Lpka Bandung. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 104. <https://doi.org/10.24198/Kumawula.V2i2.23655>
- Lusihana, L. (2020). Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Sociodrama (Bermain Peran) Di Sman 1 Maluku. *Jurnal Inovasi Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.30872/Ibk.V2i1.640>
- Lydia Ersta Kusumaningtyas. (2015). *Sekilas Tentang Percaya Diri Pada Remaja*. 18, 6.
- Nisa', S. S. (2022). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Ma Al Falah Skripsi*. 57. <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/8243>
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Sma Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal Of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26. <https://doi.org/10.47679/Jopp.311132021>
- Oktaviana, D., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 256–263. <https://ejournal2.undiksha.ac.id/>
- Oktaviana, I., Nabila, U., Sari, P., Mulatang, A., Ananta, R. S., Alisah, N., Susanti, M., & Farida, R. (2024). *Pengembangan Skala Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 6, 567–578.

- Pawestri, W. I., Cahyono, H., & Muttaqin, M. 'Azzam. (2024). Implementasi Practical Life Skill Dalam Menumbuhkan Rasa Kesadaran Diri Pada Anak Usia Dini. *Journal Of Education Research*, 5(3), 3148–3157. <https://doi.org/10.37985/Jer.V5i3.1488>
- Prabowo, A. S., & Asni, A. (2018). Latihan Asertif: Sebuah Intervensi Yang Efektif. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 116–120. <https://doi.org/10.21009/Insight.071.10>
- Prasetyo, I. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar*. 1–120.
- Pratama, R. B. (2021). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karier Dalam Meningkatkan Minat Melanjutkan Studi Peserta Didik Kelas Ix Smp Piri Jati Agung Lampung Selatan Tahun 2019/2020*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15511>
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan Dan Pendukung Konseling*. Unp Padang.
- Purnamaningsih, E. H. Dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di Ukrim Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Putri, A. A., & Ritonga, F. U. (2023). Penguatan Karakter Pada Remaja Melalui Teknik Assertive Training Pada Pkl 1 Di Panti Asuhan Ora Et Labora. *Abdisoshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 136–142. <https://doi.org/10.55123/Abdisoshum.V2i2.1456>
- Rahardiyana Putri, F., Heri Saptadi Ismanto, & Leni Iffah. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Peserta Didik. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 397–403. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i01.4859>
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.36728/Cijgc.V3i2.2223>
- Rhina Dan Hadi. (2013). Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 1 Ngadirojo. *Jurnal Bk Unesa, Volume 03*.
- Rukmi, D. A. At All. (2023). Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Siswa Sd. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(4), 798–810.
- Sampe Tondok, M., Monica, A., Nathania Viotiski, E., Hartono, J., Anggraeni, M., Vimala, R., & Dinar Putri Kinanti, A. (2022). Komunikasi Asertif Untuk

Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Komunitas Arsa Surabaya. *Peduli: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 89–97. [Http://Peduli.Wisnuwardhana.Ac.Id/Index.Php/Peduli/Index](http://Peduli.Wisnuwardhana.Ac.Id/Index.Php/Peduli/Index)

Santina, R. O., Hayati, F., & Oktariana, R. (2021). Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa ...*, 2(1), 1–13. [File:///Users/Ajc/Downloads/319-File Utama Naskah-423-1-10-20210810.Pdf](File:///Users/Ajc/Downloads/319-File%20Utama%20Naskah-423-1-10-20210810.Pdf)

Suharsimi-Arikunto. (2005). *Buku-Suharsimi-Arikunto \_Compress.Pdf*.

Syamsurizal. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur. *Jurnal Osf*, 1–11.

Syapitri, N., Romiaty, & Pangestie, E. P. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Contextual Teaching And Learning (Ctl) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. 125–137.

Tobing, H. W. . (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Mengimplementasikan Konseling Kelompok Teknik Asertif Pada Siswa Kelas Xi-2 Smk Negeri 1 Dolok Merawan. *Journal Of Creative Student Research (Jcsr)*, 2(1), 354–364. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i1.3560>

Tohirin. (2015). Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah. Jakarta : Pt. Raja Grafindo Persada. In *Buku Pendidikan (Revisi Edisi)*. Pt Raja Grafindo Persada.

Tomy Dwi Apriyanto, & Asni. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smpn 33 Bekasi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1733–1742. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4910>

Ulfa, M. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Peserta Didik Kelas Xi Sman 4 Bandar Lampung. 53–54.

Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk Dengan Cfa Dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>

Ummah, M. S. (2019). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

Wahyu, W., Al Farabi, M., & Siregar, A. (2024). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Kelas Xi Mipa 5 Man 3 Medan. *Lokakarya*, 3(1), 120. <https://doi.org/10.30821/lokakarya.v3i1.3370>

Wekke, D. (2019). Metode Penelitian Sosial. In *Bandung* (Issue September).

- Windia, S. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Ma Muhammadiyah Sukarame. *Ilmu Pendidikan*, 55, 10.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok Dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal Of Counseling And Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Zakiyyah, A. N. C., & Muhid, A. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa: Literature Review. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 63–72.
- Zulhadi, R., Marwinda, & Masril. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Di Sma 1 Dua Koto Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 2386–2392.