

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM MENANGANI KONSEP DIRI NEGATIF PADA SISWA SMK SWASTA HARAPAN POKENJIOR

¹Mirna Sari Hutabarat, ²Nor Mita Ika Saputri i, ³Asmaryadi
Bimbingan konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
mirnasarihutabarat15.@gmail

Abstrack: *The Effectiveness of Group Counseling Services Using Assertive Training Techniques in Handling Negative Self-Concepts in SMK Swasta Harapan Pokenjior Private Vocational School Students. The main problem in this study is about the low self-concept of the SMK Swasta Harapan Pokenjior Private Vocational School Students. The purpose of this research is to find out how much influence group counseling with Assertive Training techniques has on dealing with students' self-concept. This type of research is quantitative with experimental methods. The type of design used in this study was a pre-experimental design, type one group pretest-posttest design. The instrument used is the self-concept scale. The population in this study were 20 students at Harapan Pokenjior Private Vocational School, while the sample in this study were adolescents who had moderate and low self-concept of 10 adolescents obtained through a purposive sampling technique. and the analysis technique used is t-test and n-gain. From the results of the data analysis carried out, it can be concluded: first there is a difference in self-concept scores after being given group counseling with the value of an increase in the pre-test score to the post-test score, in the pre-test score the total student score is 1394 with an average of 139,4. While the score on the post-test score increased to 1488 with an average of 148,8, after being given treatment through group counseling with the Assertive Training technique. This means that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and (H_0) is rejected at a significant level of 5% with db or df 9. This means that the effect of group counseling with the Assertive training technique has a significant effect on improving the self-concept of Harapan Pokenjior Private Vocational School Students.*

Keywords: *Group Counseling, Assertive Training, Self Concept.*

Abstrak: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior. Masalah pokok dalam penelitian ini adalah tentang rendahnya konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk menangani konsep diri Siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental design, tipe one group pretest-posttest design. Instrumen yang digunakan adalah skala konsep diri. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah Remaja yang memiliki konsep diri yang sedang dan rendah sebanyak 10 Siswa yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. dan teknik analisis yang digunakan uji-t dan n-gain. Dari hasil analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan : pertama terjadi perbedaan skor konsep diri setelah diberi konseling kelompok dengan nilai terjadinya peningkatan skor pre-test ke skor post-test, pada skor pre-test jumlah skor Siswa adalah 1394 dengan rata-rata 139,4. Sedangkan skor pada skor post-test terjadi peningkatan skor menjadi 1488 dengan rata-rata 148,8, setelah diberikan treatment melalui konseling kelompok teknik *Assertive Training*. Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan Konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior.

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

PENDAHULUAN

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

Menurut Yulifah (dalam Maharani dan Ningsih, 2015) Konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, mengenai siapa dia, apa peranannya dalam lingkungan dan apa yang di inginkan.

Sedangkan Menurut Vaughan dan Hogg (dalam Sarwono dan Meinarno, 2015) konsep diri yaitu skema diri, pengetahuan tentang diri, yang memengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan. Konsep diri dipengaruhi oleh pengalaman dan lingkungan sosial, dimana individu tinggal.

Sama halnya dengan pendapat Situmorang (dalam Lintang, 2016) konsep diri yaitu gambaran secara menyeluruh tentang diri individu yang bersangkutan, dari konsep diri ini akan menentukan bagaimana individu tersebut berperilaku dan merespon lingkungannya.

1. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Pudjjogyanti (dalam Nurhaini, 2018) mengemukakan ada beberapa faktor yang memengaruhi konsep diri, yaitu:

- a. Citra fisik
Citra fisik seseorang akan terbentuk melalui refleksi dan tanggapan dari orang lain mengenai keadaan fisiknya.
- b. Jenis Kelamin
Merupakan penentu untuk menetapkan seseorang digolongkan sebagai laki-laki

atau perempuan berdasarkan fakta-fakta biologisnya.

- c. Perilaku orang lain
Lingkungan pertama yang akan menanggapi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga, sehingga dapat dikatakan bahwa keluarga merupakan dasar dari pembentukan konsep diri seseorang.

- d. Faktor sosial
Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi seseorang dengan orang-orang disekitarnya.

Menurut (Thorin 2013 : 32) layanan bimbingan kelompok adalah merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

Tahap perkembangan kegiatan bimbingan kelompok Hartina dalam Sri Narti (2014 : 29-30) mengatakan ada 4 tahap perkembangan dalam bimbingan konseling yaitu :

1. Tahap pembentukan
2. Tahap peralihan
3. Tahap pelaksanaan kegiatan
4. Tahap pengakhiran
- 5.

Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah menurut (Tohirin 2013 : 167) adapun tujuan layanan bimbingan kelompok secara umum untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa) dan secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif.

Assertive training merupakan teknik dalam konseling kelompok yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

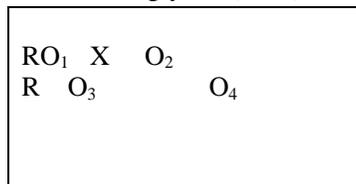
METODE

Jenis penelitian eksperimen. "Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika

penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utama berkaitan dengan hubungan sebab akibat. ” Jadi, eksperimen bertujuan untuk mengetahui apa pengaruh variabel X (*Assertive Training*) terhadap variabel Y (menangani Konsep Diri) dengan menggunakan hubungan sebab akibat.

Menurut Sugiyono (2018) terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian yaitu: 1) *Pre-experimend design (nondesign)*, karena design ini belum merupakan eksperimen sunguh-sungguh, sebab masih terdapat variabel dependen. 2) *True experimental designs* (eksperimen yang betul-betul), karena desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. 3) *Factorial design*, merupakan modifikasi dari *design true experimental*, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel indevident) terhadap (variabel devenden). 4) *Quasi experimental design*, merupakan pengembangan *True Experimental Design* yaitu, *Pretest-Posttest Kontrol Group Design* yakni dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal dan perbedaan antara kelompok pretest dengan kelompok posttes.

Desain ini digambarkan melalui rumus sebagai berikut, Sugiyono (2018)



Keterangan:

1. O_1 = Pretest dalam kelompok Eksperimen
2. O_2 = Posttest dalam kelompok Eksperimen
3. X = Perlakuan
4. O_3 = Pretest dalam kelompok kontrol
5. O_4 = Posttest dalam kelompok kontrol

Berdasarkan penjelasan di atas, maka alasan peneliti menggunakan metode ini untuk

mengatasi permasalahan siswa yaitu kurangnya konsep diri siswa. Oleh karena itu melalui metode eksperimen, peneliti mengupayakan adanya menangani konsep diri negatif dengan cara subjek, dikenakan dua kali pengukuran.

Dengan rumusan diatas, peneliti dapat mengetahui, apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* efektif dalam menangani konsep diri negatif siswa.

HASIL

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen jenis Pre-Eksperimen Designs dengan tipe *one group pretest-posttest*, penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat apakah teknik *Assertive Training* efektif untuk menangani konsep diri terhadap Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior.

Penelitian ini mempunyai populasi sebanyak 20 orang. Namun siswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 10 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian peneliti tentang meningkatkan konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior.

Analisis data bertujuan untuk melihat signifikan pengaruh konseling kelompok *Assertive Training* dalam menangani Konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior. Sugiyono menyatakan bahwa kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang

tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

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

Data berdistribusi normal

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

Uji Normalitas

Tests of Normality						
Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil postestt	.154	10	.200 [*]	.973	10	.913
pretestt	.113	10	.200 [*]	.979	10	.960

a. Lilliefors Significance Correction

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

Jika sampel < 50 Menggunakan Shapiro Wilk

Jika sampel > 50 Menggunakan Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika $p > 0,05$, berdasarkan hasil tabel di atas, sig 0,913 untuk variabel konsep diri yaitu $0,913 > 0,05$. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan tentang pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive training* terhadap konsep diri Remaja menunjukkan bahwa

terjadinya peningkatan skor pre-test ke skor post-test, pada skor pre-test jumlah skor Remaja adalah 1394 dengan rata-rata 139,4, Sedangkan skor pada skor post-test terjadi peningkatan skor menjadi 1488 dengan rata-rata 148,8.

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

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikansi 5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan Konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *Assertive Training* berpengaruh signifikan terhadap konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior, artinya data empirik ini didukung oleh pendapat Laila Maharani dan Tika Ningsih (2015: 9) Untuk mengatasi konsep diri negatif peserta didik yaitu upaya yang bisa dilakukan antara lain dengan menerapkan teknik *counseling kognitif*, *modeling*, *rasional emotif behavior therapy*, *Johari Windows*, dan *Hidden self*. Selain dari beberapa teknik di atas, teknik *assertive training* juga dapat menangani konsep diri peserta didik, Matheson mengemukakan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa *assertive training* dapat meningkatkan perilaku *assertive*, *agresif*, dan *fasif*. Dalam laporan tersebut para ahli yang mendukung latihan *assertive* menyatakan bahwa dampak latihan *assertive* pada peningkatan konsep

diriadalah sangat dramatis, dimana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan di dipertinggi.

Teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan konsep diri siswa. Teknik *Assertive Training* merupakan salah satu solusi yang dianggap dapat membantu meningkatkan konsep diri Siswa, karena konseling kelompok teknik *Assertive Training* merupakan salah satu jenis konseling pendekatan behavioral dimana teknik ini diterapkan pada situasi interpersonal dimana peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, dimana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan di dipertinggi.

Dalam Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (POP BK 2016:51) dijelaskan bahwa “Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok”.

Menurut Winkel (dalam Imam Prasetio 2017:13) konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari

serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* terhadap peningkatan konsep diri Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan skor konsep diri pada kelompok eksperimen dengan nilai pretest 1394 point, posttest 1488 point. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan sebanyak 94 point.

Terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *Assertive Training* terhadap konsep Siswa SMK Swasta Harapan Pokenjior.

DAFTAR RUJUKAN

- Lubis, N.L. 2011. *Memahami Dasar- Dasar Konseling Dalam Teori dan Pratik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Maharani, dan Ningsih ,T. 2015. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 02 (1) :8-14.
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Maharani, dan Ningsih,T. 2015. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive training* Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 02 (1) : 8-14.
- Prayitno. (2007). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pratiwi,A.2013. Penggunaan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan

Penyesuaian Sosial Remaja Di Sekolah.
Jurnal Bimbingan dan Konseling
:1-13.

Richard ,Perysai. Thalib Muh. Mansyur.
Syahran Ridwan.2017. Efektivitas
Layanan Konseling Kelompok Teknik
Assertive Training Untuk Mereduksi
Perilaku Adiksi Handphone Remaja
Kelas Viii Smp Negeri 10 Palu. *Jurnal
Konseling & Psikoedukasi* 2(2): 75 – 88.

Sarwono, S. W, dan Meinarno, E. A. (2015).
Psikologi Sosial. Jakarta.

Sarwono dan Meinarno, 2015. Psikologi Sosial.
Jakarta: Salemba Humanika.

Sanyata, S. 2010. Teknik Dan Strategi
Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma*
No 2. Januari

Sarwono, S. W. 2010. Pengantar Psikologi
Umum. Jakarta. Raja Wali Press Siswa
Kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota
Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, vol
(1), No. 2

Sururin. 2004. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta :
Raja Grafindo Persada.

Yusuf, S. 2006. Program Bimbingan dan
Konseling (SLTP dan SLTA). Bandung:
Pustaka Bani Quraisy.

Windaniati. 2013. Meningkatkan Self-Esteem
Siswa Melalui Teknik Assertive Training
pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK
Negeri 7 Semarang. *Jurnal
Penelitian Pendidikan* 2 (30) : 173-180