BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Assertive Training*

a. Pengertian Teknik *Assertive Training*

Asertivitas merupakan suatu kemampuan individu dalam mengkomunikasikan suatu yang diinginkan dan dipikirkan dengan menjaga perasaan dan hak orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain.[7]

Menurut Alberti dan Emmons asertivitas merupakan pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain tanpa menyinggung perasaan orang lain, sehingga akan meningkatkan kualitas hidup individu dan hubungan yang baik dengan orang lain.[8] Dalam hal ini seorang individu dituntut untuk jujur terhadap apa yang dirasakannya, tanpa ada maksud memanfaatkan ataupun merugikan orang lain.

Assertive training merupakan latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan tindakan adalah benar dan layak. Penerapan latihan ini dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesukaran dalam menyatakan "tidak", individu yang kesulitan menyampaikan perasaan tersinggung, serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya. [9]

Assertive training dapat dterapkan pada situasi interpersoal dimana individu mengalami keuslitan dalam menerima kenyataan atau

---

[7]Hetti Rahmawati, *Modifikasi Perilaku Manusia .....*, hlm 63

[8]Mitra Oktavisa A, Olievia Prabandini M, 2013, *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA, Character*. Vol. 02 Nomor 01

[9]Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pers, 2005), hlm. 118

menegaskan bahwa apa yang dilakukannya adalah tindakan yang layak dan benar.[10] Hal ini sesuai dengan QS. Adz Dzaariyat ayat 21, yaitu:

وَفِى اَنْفُسِكُمْ ۗ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ

Artinya: *"Dan (juga) pada dirimu sendiri, maka apakah kamu tidak memperhatikan?" (QS. Adz Dzaariyat: 21).*

Assertive training merupakan perlakuan untuk membantu individu dalam menyampaikan perasaannya yang berisikan instruksi, arahan, serta praktek sikap asertif dalam situasi yang lebih spesifik, kemudian hal tersebut dilakukan secara konsisten sehingga individu akan mampu melakukannya pada situasi yang lebbih umum. Dengan adanya pelatihan asertif akan membantu individu dalam menyatakan ataupun mengungkapkan perasaan, pemikiran dengan bebas, dan asertifitas individu akan meningkat.[11]

Jadi dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah teknik yang dapat digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesukaran ketikan hendak menyampaikan perasaan yang dialaminya dan tidak dapat mengungkapkan pendapatnya.

Dalam hal ini terdapat hal-hal yang ada pada individu yang dapat dibantu dengan *assertive training*, yaitu:

1. Ketidak mampuan untuk memulai, menyambung dan mengakhiri percakapan
2. Ketidak beranian untuk menolak dengan mengatakan "tidak"
3. Tidak dapat mengajukan pertanyaan dan keinginan
4. Kesulitan mengungkapkan perasaan suka dan tidak suka terhadap suatu hal
5. Individu yang mengalami kecemasan dalam dirinya, sepereti:
   a) Takut ditinggalkan

---

[10]Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hlm. 213

[11] Joni Afri, Freddi Sarman, Rully Andiyaksa, Maret 2019, *Meningkatkan Perilaku Aserif Siswa dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa*, Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pedidikan, Vol. 2, No.1

b) Merasa kurang layak dalam pergaulan sosialnya[12]

Pada umumnya orang yang enggan untuk melakukan perilaku asertif berpikiran bahwa dalam dirinya mempunyai rasa takut, seperti takut menyakiti perasaan orang lain, takut dirinya tidak disukai dan takut dirinya akan ditinggalkan orang lain. Orang yang enggan melakukan perilaku asertif pada umumnya banyak dijumpai pada individu-individu yang memiliki karakteristik pasif, kurang percaya diri, depresif, merasa kalah, tidak mampu mengambil keputusan, tidak mampu membuat rencana, agresif, dan bermusuhan.

b. **Tujuan *Assertive Training***

Assertive training bertujuan untuk melatih individu agar mampu berperilaku asertif dalam berhubungan dengan lingkungan sekitarnya serta mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu dan meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri serta lingkungannya sehingga mampu meningkatkan kehidupan pribadi dan sosialnya.

Menurut Zastrow *assertive training* dirancang untuk memberikan bimbingan pada individu agar mampu mengungkapkan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa setiap individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasannya secara bebas dan menjadi dirinya sendiri. Selain itu *assertive training* juga dapat digunakan untuk mengurangi permasalahan kecemasan pada individu serta meningkatkan kemampuan interpersonal individu.[13]

Dalam pemberian *assertive training* ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku yang efektif pada individu agar tercapai kualitas hidup yang lebih baik, serta dapat meningkatkan kemampuan diri individu

---

[12] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga, (Bandung: CV. Alfabeta, 2011)*, hlm. 108

[13] Dwi Putri A, Titin Indah P, 2017, *Penerapan Teknik Latihan Asertif Dengan Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Konformitas Pada Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 1 Panarukan Situbondo,* Jurnal BK UNESA, Vol. 7 Nomor 3, 23-31

dalam menyampaikan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi dengan tetap menjaga perasaan dan kesalahpahaman dari pihak lain.

Efek dari pemberian terapeutik (penyembuhan) dari *assertive training* antara lain meningkatkan kemampuan inividu dalam mengambil sikap dalam segala situasi sosial, pemecahan masalah yang dapat dilakukan untuk menghindarkan permasalahan baru.

Menurut Corey tujuan *assertive training* yaitu:

a. Membantu individu yang kesulitan dalam menyammpaikan perassaan marah dan tesinggung terhadap suatu hal
b. Membantu individu yang selalu mendahulukan orang lain dalam melakukan segala sesuatu serta individu yang terlalu menunjukkan kesopanannya
c. Membantu individu yang memiliki kesulitan dalam menolak suatu hal untuk mengatakan "tidak".
d. Membantu individu yang memiliki kesulitan dalam mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya
e. Membantu individu yang merasa tidak memiliki banyak hak untuk memiliki pikiran dan perasaannya sendiri.[14]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *assertive training* adalah untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam berperilaku asertif serta membantu individu untuk menjadi lebih terbuka dan tidak canggung dalam mengemukakan perasaan dan pendapatnya sehingga individu tersebut merasa memilki hak dalam dirinya.

c. Prosedur Dasar dalam Pemberian *Assertive Training*

Prosedur dasar dalam pemberian *assertive training* yaitu:

[14] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama,2003) hl. 217

1. Memberikan informasi terkait perbedaan antara asertif, agresif, non asertif, dan sopan.
2. Membantu individu dalam mengidentifiasi hak-hak pribadi pada dirinya dan orang lain
3. Pemikiran dan perilaku yang menghambat aktualisasi sikap asertif
4. Mengembangkan perilkau asertif secara langsung melalui praktek-praktek dalam pelatihan.

Metode dalam pemberian *assertive training* ini dilakukan untuk mengurangi rasa takut yang berhubungan dengan situasi sosial dan interpersonal. Keputusan dalam pemberian latihan asertif ini dilakukan dari hasil interview. Dalam mendengarkan klien, terapis mempelajari bagaimana klien berinteraksi dengan lingkungannya, pola interaksi dan tingkat kecemasan.

Assertive training terdiri dari tiga tahap, yaitu:

1. *Role playing*

   Dalam tahap ini klien dan terapis melakukan bermain peran. *Role playing* ini digunakan untuk melatih klien bagaimana klien harus berbuat pada situasi tertentu. Misalnya ketika klien berinteraksi dengan seseorang apakah klien mampu mengatakan dan mengekspresikan apa yang ia sukai dan sebagainya. Dalam tahap ini klien berperan sebagai dirinya sendiri dan terapis berperan sebagai orang yang diberi reaksi klien.

2. *Modeling*

   Dalam tahap modeling praktikan memberikan contoh perilaku ketika klien berhubungan sosial dengan orang lain. Kemudian klien diharapkan dapat meniru perilaku yang dilakukan oleh praktikan.

3. *Social reward & coaching*

   Pada tahap ini, terapis diperbolehkan memberikan komentar dan tanggapan terhadap apa yang dilakukan oleh klien. Hal ini merupakan salah satu yang penting dalam

pemberian *assertive training*. Terapis tidak hanya memberikan komentar dan masukan kepada klien agar klien memperoleh kemajuan dalam perilakunya, akan tetapi terapis juga memberikan *feedback* dan dorongan kepada klein agar memperoleh kemajuan tingkat asertifnya.

d. Langkah-Langkah Teknik *Assertive Training*

Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam *assertive training*, yaitu:

1. Konselor dan konseli merancang dan menentukan situasi dimana konseli merasa kesulitan dalam menyampaikan perilaku asertif Situasi yang digambarkan harus jelas dan detil, sehingga konseli dapat menggambarkan dan menerangkan seperti apa yang dihadapinya dalam kenyataan.

2. Konselor dan konseli melakukan peran masing-masing pada adegan *role playing*. konselor memberikan masukan dan dorongan kepada konseli kususnya pada ekspresi wajah, sikap tubuh, nada suara, kontak mata, dan sebagainya. Dalam tahap ini *modeling* juga diberikan.

3. Selanjutnya konseli mencoba mempraktikan perilaku yang sudah dilatih pada situasi kehidupan sehari-hari. Yang harus dilakukan konselor adalah memberikan pekerjaan rumah kepada konseli sebagai target perilaku yang hendak dicapai.

4. Diskusi kembali terkait hasil yang dicapai klien dilakukan saat pertemuan selanjutnya.

e. Kelebihan Teknik *Assertive Training*

1. Pelaksanaan *assertive training* cukup mudah
2. Penerapannya dapat dikombinasikan dengan berberapa pelatihan, seperti relaksasi. Hal ini dapat dilakukan apabila individu merasa lelah dan jenuh dengan pelatihan yang dilakukan untuk menyegarkan individu kembali. Selain itu peltihan ini juga dapat dikombinasikan dengan menggunakan teknik *modeling*. Misalnya konselor meberikan contoh perilaku secara langsung kepada konseli.

3. Pelatihan ini dapat merubah individu secara langsung melalui perilaku dan sikapnya
4. Pelaksaan teknik *assertive training* ini selain dieterapkan secara perorangan juga dapat diterapkan secara kelompok. Dengan dilakukannya latihan ini diharapkan individu mampu menghilangkan kecemasan yang dialamiya, mampu berfikir realistis dalam setiap konsekuensi keputusan yang diambil sehingga dalam situasi yang nyata perilaku tersebut dapat diterapkan.

f. kelemahan *Assertive Training*

1. Pelatihan ini membutuhkan waktu yang cukup lama, hal ini sesuai dengan kemampuan setiap individu.

2. Pelatihan ini dapat menjadi kurang maksimal apabila konselor kurang mampu dalam mengkombinasikan dengan tenik lain dan akan membuat konseli jenuh, sehingga konseli merasa bosan untuk melajutkan latihan, dan membutuhkan waktu yang cukup lama. [15]

2. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri, keyakinan individu dalam kehidupan, dan kepercayaan dengan pikiran mereka akan mampu melaksanakan segala yang mereka inginkan, rencanakan dan yang mereka harapkan. [16]

Rasa percaya diri merupakan keyakinan yang tertanam dalam diri dan keberanian dalam mengambil sebuah keputusan dan tindakan, hal tersebut karena dapat memberikan kesadaran bahwa belajar dari pengalaman merupakan hal yang penting. Rasa percaya diri sangat penting dalam berkomunikasi dan berhubungan dengan publik, seperti halnya ketika seseorang berkumpul dalam suatu acara dimana terdapat banyak orang

---

[15] Defriyanto, Siti Masitoh, *Pengaruh Assertive Training Terhadap konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X di SMK N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajran 2015/2016,* Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1)(2016)79-96

[16] Sri Marjanti, 2015, *Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Melslui Konseling Kelompok Bagi Mahasiswa X IPS 6 SMA 2 BAE Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015,* Jurnal Konseling GUSJIGANG, Vol. 1 No. 2, ISSN 2460-1187

disekitarnya, tentu rasa percaya diri dapat meningkatkan efektifitas dalam suatu aktivitas ataupun kegiatan tersebut.[17]

Pada dasarnya manusia memiliki kesempatan dan hak yang sama. Hal ini tercantum dalam QS Al-Imran:139

وَلَاتَهِنُوْاوَلَاتَحْزَنُوْاوَاَنْتُمْ الاَعْلَوْنَ اِنْكُنْتُمْ مُؤْمِنِيْنَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*

Percaya diri merupakan suau kondisi psikologis individu yang dapat berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental terhadap proses pembelajaran.[18] Rasa percaya diri seorang individu seringkali dihubugkan dengan perasaan bahagia dan senang, bersemangat, yang pada umumnya memiliki kendali atas kehidupan individu tersebut. Dalam hal ini setiap ativitas seseorang dapat berjalan secara efektif ketika seorang tersebut memili rasa percaya diri yang baik.

Dari beberapa penjelasan diatas percaya diri menurut peneliti merupakan keyakinan yang tertanam dalam diri individu untuk mampu melaksanakan segala hal dan tindakan serta dapat mengambil keputusan dengan bijak tanpa ada rasa ragu sehingga mampu mempengaruhi segala aktivitas yang dilakukan oleh individu tersebut.

Individu yang percaya diri akan memiliki harapan dan keinginan yang reaslistis, mereka akan mampu menerima dirinya dan tetap berfikirr positif meskipun beberapa harapannya tidak terpenuhi. Individu memiliki kepercayaan diri yang realistis terhadap kemampuan yang dimilikinya. Individu akan kesulitan dalam menyadari kemampuan yang dimilikinya ketika individu tersebut merasa rendah diri, sehingga dalam sebuah tantangan baru individu tersebut cenderung menghindarinya. Dengan begitu rasa rendah diri akan menuntun individu pada rasa percaya diri

---

[17] Sri Marjanti, *Ugkapan Rasa Percaya Diri*
[18] Sri Marjanti, *Ugkapan Rasa Percaya Diri*

yang rendah, yang tidak realistis, dan akan membatasi individu dalam melakukan hal yang terbaik.

Sesuai dengan QS. Az- Zariyat ayat 20 yaitu:

وَفِى الْاَرْضِ اٰيٰتٌ لِّلْمُوْقِنِيْنَ

Artinya : *Dan dibumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin. (QS. Az Zariyat: 20).*

Seseorang yang kurang percaya diri pada umumnya akan menunjukan perilaku seperti tidak dapat berbuat banyak dalam suatu hal, ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani bicara ketika tidak mendapat dukungan, menutup diri, cenderung menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan.[19] Dalam hal ini individu akan kesulitan dalam menempatkan dirinya dilingkungannya.

b. Proses Terbentuknya Percaya Diri

Rasa percaya diri individu tidak akan muncul begitu saja tanpa adanya proses tertentu yang ada dalam diri individu itu sendiri. Menurut Hakim terbentuknya rasa percaya diri individu melalui beberapa proses sebagai berikut:

a) Sesuai dengan perkembangan individu maka akan terbentuk kepribadian yang baik yang dapat melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu pada diri individu.
b) Kemampuan individu dalam memahami kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan mampu melahirkan keyakinan pada dirinya bahwa dia mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kelebihan yang dimilikinya.
c) Menanggapi kelemahan yang dimiliki dengan reaksi positif sehingga tidak menimbulkan rasa rendah diri atau kurang percaya diri.

---

[19] Ermia Fitri, Nilma Zola, Ifdil Ifdil, 2018, *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, JPPI (Jurnal Penelitiian Pendidikan Indonesia), Vol. 4, No. 1, hlm 2

d) Menjalani segala aspek kehidupan sesuai dengan apa yang ada pada diri individu.[20]

Proses terbentuknya percaya diri akan mengalami hambatan apabila individu mengalami kekurangan dalam melalui setiap prosesnya. Sehingga dalam mencapai rasa percaya diri yang maksimal individu harus memenuhi seluruh proses yang ada sesuai dengan tahap perkembangannya.

Angelis berpendapat bahwa rasa percaya diri muncul dari diri kesadaran diri indivdiu untuk melakukan segala sesuatu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Sehingga keperayaan diri muncul dari hati nurani dan keyakinan diri sendiri. [21]

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa proses terbentuknya percaya diri harus melalui beberapa proses sesuai dengan tahap perkembangannya, dan terbentuknya rasa percaya diri bersumber dari keyakinan diri sendiri dan hati nurani individu itu sendiri.

c. Jenis-Jenis Percaya Diri

Menurut Angelis dalam bukunya *Self Confident* menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkenaan dengan tiga hal, yaitu:

1) Tingkah laku, kepercayaan diri individu untuk mampu melakukan segala sesuatu tanpa bantuan orang lain. Dengan ciri-ciri sebagai berikut:
   a) Keyakinan dalam melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
   b) Keyakinan akan kemampuan dalam menindak lanjuti seglaa tindakan yang dilakukannya yang besifat konsekuen.

---

[20] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,* (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hlm. 8

[21] Barbara de Angelis, *Self Confident: Percaya Diri Sumber Kesuksesan Dan Kemandirian,* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2001), hlm. 16

c) Keyakinan individu dalam mengatasi segala hambatan yang muncul

2) Emosi, kepercayaan diri untuk mampu menguasai emosi dalam dirinya. Dengan ciri-ciri sebagai berikut:
   a) Keyakinan terhadap perasaan yang dimiliki oleh individu
   b) Keyakinan terhadap kemauan individu utuk mengungkapkan persaannya dengan baik
   c) Keyakinan terhadap kemauan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya
   d) Keyakinan terhadap pemberian manfaat yang diberikan untuk orang lain
3) Spiritual, kepercayaan diri spiritual menegaskan kedudukannya dengan keberadaan seluruh alam semesta ini. Terdapat tiga hal yang menjadi cirinya, yaitu:
   a) Keyakinan terhadap adanya perubahan alam semesta, dimana setiap perubahan yang terjadi merupakan perubahan yang lebih baik dari sebelumnya.
   b) Kepercayaan atas kodrat alami, sehingga segala hal yang terjadi merupakan suatu kewajaran.
   c) Kepercayaan terhadap kodrat alami, sehingga segala hal yang terjadi adalah suatu kewajaran.
   d) Keyakinan terhadap diri sendiri dan terhadap adanya Tuhan Yang Maha Kuasa yang menciptakan alam semesta ini. [22]

d. Aspek-Aspek Percaya Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan merasa tenang dalam melaksanakan segala seuatu. Menurut Leuster aspek tersebut adalah:

a) Keyakinan kemampuan diri

[22] Barbara de Angelis, *Self Confident: Percaya Diri Sumber Kesuksesan Dan Kemandirian*. (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2001), hal. 16

Keyakinan kemampuan diri dalam hal ini adalah keyakinan dalam melakukan segala sesuatu yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dengan sikap positif. Individu akan melakukan segala sesuatu dengan sungguh-sungguh.

b) Optimis

Optimis merupakan psikap positif yang dimiliki individu. Dimana dalam hal ini individu memandang dirinya dan kemampuan yang dimiliknya dnegan berpandangan baik.

c) Objektif

Dalam hal ini indvidu memnadang segala sesuatu ssesuai dengan kebenaran yang ada, sesuai dengan fakta yang ada, bukan hanya mneurut dirinya sedniri.

d) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab merupakan keberanian individu dalam menanggung segala konsekuensi yang akan diterimanya dalam melakukan segala sesuatu.

e) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis merupakan memandang segala permasalahan yang dihadapinya dengan pikiran yang masuk akal dan apa adanya. [23]

Dari penjelasan diatas, aspek-apsek percaya diri dapat dijadikan sebuah indikator dalam instrumen kuesioner atau angket percaya diri yang terdiri dari kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis.

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya diri

Menurut Lauster rasa percaya diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Kemampuan diri

[23] Nur Ghufron dan Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 35-36

Kemampuan diri merupakan kemamuan yang dimiliki oleh individu untuk mengembangkan dirinya, dengan demikian individu tersebut tidak merasa cemas dalam setiap melakukan tindakannya, tidak bergantung terhadap orang lain serta mampu mengenali kemampuan diri yang dimilikinya.

b) Interkasi sosial

Dalam interaksi sosial dapat dilihat bagaiamana individu mampu berhubungan dengan lingkungannya, bertoleransi, serta dapat menerima dan menghargai orang lain.

c) Konsep diri

Konsep diri yaitu bagaimana individu dapat mengenalinya dirinya, dapat menilai dengan pandangan individu sendiri secara positif maupun negatif, dapat mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.[24]

f. Faktor-Faktor Pendukung Kepercayaan Diri

Memiliki rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam menyelesaikan segala permasalahan yang dialaminya, selain itu kepercayaan diri juga dibutuhkan untuk mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki oleh setiap individu dan pencapaian mental yang sehat untuk mampu mengatasi permasalahan dalam hidup.

Menurut Paul C.J faktor pendukung kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

a) Orang Tua

Orang tua merupakan cerminan bagi anak-anaknya. Penilaian orang tua terhadap apa yang dilakukan anak akan menjadi pengangan untuk anak tersebut. ketika anak mampu memenuhi harapan orang tuanya maka anak tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Begitu juga sebaliknya apabila anak tidak

[24]Ibid, hlm. 14

mampu memenuhi harapan orang tua maka anak akan merasa tak berguna dan menumbuhkan rasa percaya diri yang rendah.

b) Sekolah

Sekolah memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap orang. Di sekolah figur utama yang paling berpengaruh adalah guru. Perlakuan guru terhada anak didiknya sangatberpengaruh penting untuk perkembangan harga diri individu. Hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri individu.

c) Teman sebaya

Setiap orang tidak hanya terbatas dengan keluarga saja, setiap individu juga berteman dan bergaul dengan teman sebaya di luar rumah. Dalam pergaulan tersebut individu akan disenangi, dikagumi, dihormati atau bahkan sebaliknya juga dapat menentukan gambaran diri individu terutama dalam kepercayaan diri.

d) Masyarakat

Perlakukan masyarakat terhadap seorang individu dapat mempengaruhi kepercayaan diri seeorang. Ketika individu mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka akan semakin baik harga diri berkembang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tabel. 1. 1 Kajian Penleitian yang Relevan

No.	**Aspek**			
1.	**Peneliti**	Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Bustomi Maghrobi	Ferry Adi Rusmana, Syarifuddin Dahlan, Rendi Eka A	Rina Intan Sari, usmansyah, Diah Utaminingsih

2.	**Judul**	Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training*	Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusi Kelas Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training,*	Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Keterampilan Equality
3.	**Subyek**	Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.	Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2017/2018.	Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 11 Bnadar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.
4.	**Jenis dan Metode Penelitian**	Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitaif eksperimen dengan menggunakan desain jenis *pretest posttest control group design.*	Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian kuasi eksperimen *one group pretest- posttest design.*	Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitaif eksperimen dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design.*

5.	**Tujuan**	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keberanian berbicara dalam diskusi kelas menggunakan teknik *Assertive Training* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2017/2018.	Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *equality* komunikasi interpersonal siswa menggunakan konseling kelompok teknik *asertive training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.
6.	**Hasil**	Dalam penlitiain ini hasil yang diperoleh adalah adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam menangani peserta didik rendah percaya	Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu. Pada Pertemuan kedua, suasana kelompok terlihat lebih baik dari pertemuan pertama. Anggota kelompok mulai bercanda dengan anggota lainnya sebelum konseling kelompok ini	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 11 Bandar Lampung, Kemampuan *equality* dalam komunikasi interpersonal siswa dapat

		diri. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif adalah 8.19 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif meningkat menjadi 19.55. Ditunjukkan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 16 diperoleh thitung =36.701 lebih besar dari ttabel = 2.228 atau berada pada daerah penolakan Ho. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Dengan demikian dapat	dimulai. Pada pertemuan ke ketiga, anggota kelompok sudah bisa konsisten dengan apa yang mereka katakannya.anggota kelompok sudah bisa konsisten dengan apa yang mereka katakannya. Target yang dicapai pada pertemuan ke empat adalah tekad untuk berbicara para anggota kelompok sudah terbangun dengan baik, kepercayaan diri dalam berbicara juga sudah baik ditaindai dengan lancarnya mereka menyajikan materi di depn anggota kelompok lain. Peningkatan ini dapat dilihat pada setiap indikator keberanian berbicara, untuk indikator adanya tekad meningkat dari 29 ke 38,5 atau meningkat sebesar 32,7%. Untuk indikator percaya diri,	ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan meng-gunakan Uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh Z hitung sebesar -2.023, hal ini menunjukkan bahwa Z hitung -2.023 < Z tabel 1.645 sehingga Ha1 diterima dan Ho1 ditolak, Hal ini berarti bahwa terdapat perningkatan kemampuan *equ-ality* komunikasi interpersonal

		dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 diterima.	meningkat dari 17,5 ke 24,5 atau meningkat sebesar 40%. Untuk indikator optimisme meningkat dari 36,5 ke 44 atau sebesar 20,5%. Sedangkan pada indikator konsistensi meningkat dari 28,5 ke 35 atau meningkat sebesar 22,8%. Peningkatan terbesar terjadi pada indikator percaya diri, yaitu sebesar 40%. subyek sebelum pemberian *assertive trainingdiperoleh* nilai rata-rata skor keberanian siswa berbicara diperoleh nilai rata-rata 5,575. Setelah dilakukan *assertive training*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 7,1. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keberanian siswa berbicara setelah diberikan kegiatan *assertive training*	yang signifikan pada subjek setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *asertif training*, sehingga dapat di-simpulkan bahwa kemampuan *equality* dalam komunikasi interpersonal bisa ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok teknik *asertif training* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandarlampung.

			sebesar 1,525 atau sebesar 27,35%.	
7.	**Relevansi teknik *assertive training***	Penelitian yang telah dilakuakan relevan dengan menggunakan teknik *assertive training.*	Penelitian yang telah dilakuakan relevan dengan menggunakan teknik *assertive training.*	Penelitian yang telah dilakuakan relevan dengan menggunakan teknik *assertive training.*
8.	**Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan**	Perbedaan Pada penelitian yang dilakukan oleh Badrul Kamil, dkk dengan penelitian yang dilakukan adalah pada subjek yang diguakan. Pada penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMP sedangkan subjek penelitian yang dilakukan penulis adalah pengurus PAC IPNU IPPNU yang berusia 18 sampai 21 tahun.	Perbedaan pada penelitian yang dilakuakn oleh Ferry Adi Rusmana, dkk dengan penelitian yang dilakan oleh penulis adalah pada subjek yang digunakan. Pada penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah siswa kelas VII SMP. Sedangkan subjek penelitian yang dilakukan peneliti adalah pengurus PAC IPNU IPPNU yang berusia 18 sampai 21 tahun. Variabel dependen juga berbeda, pada penelitian	Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Rina Intan Sari, dkk dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah pada subjek yang digunakan. Pada penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah siswa kelas X SMA, sedangkan subjek yang digunakan penulis adalah

		Selain itu desiain penelitian yang digunakan juga berbeda. Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian *pretest posttest control grup design,* sedangkan yang digunakan penulis adalah *quasi experimental design nonequivalent control group design*.	sebelumnya teknik *assertive training* digunakna untuk meningkatkan keberanian siswa berbicara dalam diskusi kelas, sedangakan variabel yang digunakan peneliti saat ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri individu. Desain penelitian yang digunakan juga berbeda. Pada penelitian sebelumnya menggunakan *quasi eksperimen one group pretest posttes design*, sedangkan penulis menggunakan *quasi experimental design nonequivalent control group design*.	pengurus PAC IPNU IPPNU yang berusia 18 sampai 21 tahun. Variabel dependen yang digunakan juga berbeda, papa penelitian sebelumnya teknik *assertive training* diguakan untuk meningkatkan keterampilan equality dalam komunikasi interpersonal, sedangkan variabel dependen penulis adalah percaya diri. Desain penelitian yang digunakan juga berbeda, pada penelitian sebelumnya menggunakan *pre-eksperimental*

				one group pretest-posttes design, sedangkan desain penelitian yang digunakan penulis adalah *quasi experimental design nonequivalent control group design*. Uji hipotesis yang digunakan juga berbeda, pada penelitian sebelumnya menggunakan uji *wilcoxon,* sedangka penulis menggunakan uji *paired sample t-tes.*

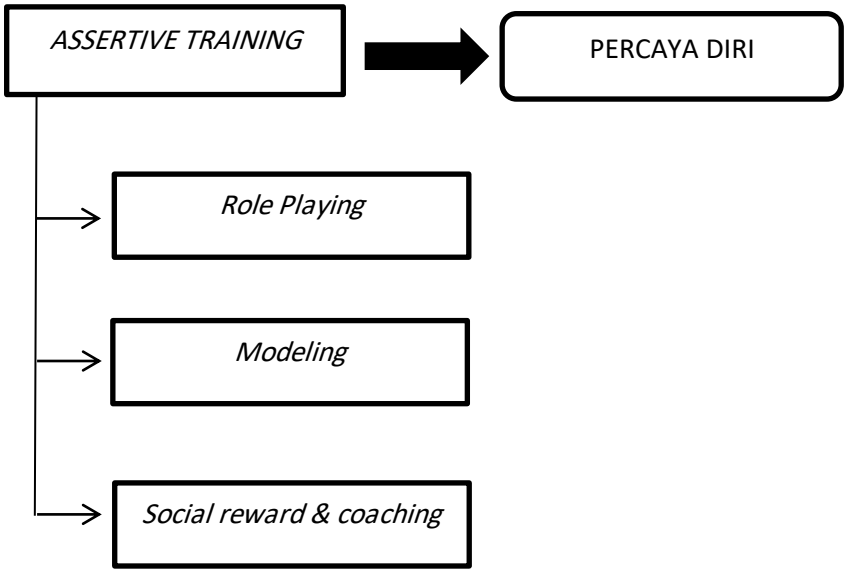
C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang akan diidentifikasikan

sebagai masalah yang penting.[25] berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesis tentang hubungan antar variabel tersebut,dan selanjutnya digunakan untuk merumukan hipotesis.

Dalam penelitian ini berdasarkan teoroi-teori yang ada maka dapat digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut:

Tabel. 2.1 Kerangka berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara pada rumusan masalah dalam penelitian.[26] Dikatan sementara karena jawaban yang diberikan hanya derdasarkan pada penelitian sebelumnya yang relevan, dan belum disesuaikan dengan fakta-fakta empiris yang ada melalui pengumpulan data.

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu:

---

[25] Deni Darmawan, *Metodologi Peneleitian Kuantitatif*,(Bandung: PT REMAJA ROSDAKRYA, 2013),hlm. 117

[26] Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kunatitatif,* ....hlm. 120

H^o: Tidak ada pengaruh yang signifikandalam pemberian teknik *Assertive training* terhadap peningkatan rasa percaya diri pengurus PAC IPNU IPPNU Ngantru Tulungagung.

Ha: Ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian teknik *Assertive training* terhadap peningkatan rasa percaya diri pengurus PAC IPNU IPPNU Ngantru Tulungagung.