BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Kelompok

Salah satu layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok, bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli. Isi bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berhubungan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial.

Informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok itu bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman tentang orang lain, dan tujuan tidak langsungnya yakni perubahan pada sikap. Kegiatan bimbingan kelompok biasanya dipimpin oleh seorang konselor pendidikan atau seorang guru.⁴¹

Kegiatan bimbingan kelompok banyak menggunakan alat-alat pelajaran seperti cerita-cerita yang tidak tamat, boneka, dan film. Kadang-kadang dalam pelaksanaannya konselor mendatangkan ahli tertentu untuk memberikan ceramah yang bersifat informatif. Kegiatan ini pada umumnya menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok, seperti dalam kegiatan sosiodrama, diskusi panel dan teknik lainnya yang berkaitan dengan kegiatan kelompok.

 $^{41}\,$ Achmad Juntika Nurihsan, Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009) Hlm. 17

Penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya.

a. Langkah Awal

Langkah atau tahap awal yang dilakukan dalam pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para peserta, juga tentang pengertiannya, tujuannya, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.

b. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi:

- 1.) Materi layanan
- 2.) Tujuan yang ingin dicapai
- 3.) Sasaraan kegiatan
- 4.) Bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok
- 5.) Rencana penilaian
- 6.) Waktu dan tempat

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya akan dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

 Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya), persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi.

Mengenai persiapan keterampilan untuk penyelenggaraan bimbingan kelompok, pembimbing diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik berikut ini:

- a.) Teknik umum, yaitu "Tiga M" (mendengar dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat dan positif) dorongan minimal, penguatan, dan keruntutan.
- b.) Keterampilan memberikan tanggapan, mengenal perasaan peserta, mengungkapkan perasaan sendiri dan merefleksikan.
- c.) Keterampilan memberikan pengarahan, seperti memberikan informasi, memberikan nasihat, bertanya secara langsung dan terbuka, mempengaruhi dan mengajak, menggunakan contoh pribadi, memberikan penafsiran, mengkonfrontasikan, mengupas masalah dam menyimpulkan, dan memantapkan asas kerahasiaan kepada seluruh peserta.

2.) Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan

Tahap Pertama: Pembentukan

Temanya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan:

- a.) Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok.
- b.) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok.

c.) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.

d.) Teknik khusus.

e.) Permainan penghangatan/pengakraban.

Tahap Kedua: Peralihan

Meliputi kegiatan:

a.) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap

berikutnya.

b.) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap

menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

c.) Membahas suasana yang terjadi.

d.) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Tahap Ketiga: Kegiatan

Meliputi kegiatan:

a.) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.

b.) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang

hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik

yang dikemukakan pemimpin kelompok.

c.) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara

mendalam dan tuntas.

d.) Kegiatan selingan.

d. Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan bimbingan kelompok difokuskan pada

perkembangan kepribadian dan hal-hal yang dirasakan berguna untuk

mereka. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya. Penialaian terhadap bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui essai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana. Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok (isi maupun proses), juga kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. Kepada para peserta juga dapat diminta untuk mengemukakan (baik lisan maupun tulisan) tentang hal-hal yang paling berharga atau kurang mereka senangi selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.

Penilaian terhadap bimbingan kelompok berorientasikan pada perkembangan, yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta. Penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian "dalam proses" yang dapat dilakukan melalui:

- Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- 2.) Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- Mengungkapkan kegunaan bimbingan kelompok bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- 4.) Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.

 Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan kelompok.

e. Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penelitian kegiatan bimbingan kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggaraan bimbingan kelompok. Hal ini perlu dikaji apakah hasil-hasil pembahasan dan pemacahan masalah sudah dilakukan sealam atau setuntas mungkin, dan apakah sebenarnya masih ada aspek-aspek penting yang belum dijangkau dalam pembahasan itu.

Dalam analisis tersebut, satu hal yang menarik ialah analisis tentang kemungkinan dilanjutkannya pembahasan topik atau masalah yang telah dibahas sebelumnya. Usaha tindak lanjut mengikuti arah dan hasil analisis tersebut diatas. Tindak lanjut itu dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan dianggap sudah memadai dan selesai sehingga oleh karenanya upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan.⁴²

2. Assertive Training

a. Pengertian Assertive Training

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Pada dasarnya pendekatan behavioral mempunyai beberapa teknik yaitu desentisasi sistematis, assertive training, pengkondisian

_

 $^{^{\}rm 42}$ Achmad Juntika Nurihsan, Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009) Hlm. 18-21

aversi dan kontrak perilaku. Terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Palov dan skinerian dari B.F Skinner, mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis.

Willis menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:⁴³

- 1.) Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya.
- 2.) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya.
- 3.) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Latihan asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna utnuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan "tidak", mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.⁴⁴

Selain itu Gunarsih dalam bukunya Konseling dan Psikoterapi menjelaskan pengertian latihan asertif yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial

.

⁴³ Willis, S. Konseling Individual teori dan praktek. (Bandung: Alfabeta, 2004). Hlm. 78

⁴⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015), Hlm. 101

melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.⁴⁵

Assertive training adalah bentuk pengembangan dari clasical conditioning dengan target kliennya yang mengalami kecemasan sosial. Terapi ini muncul karena adanya kecemasan pada diri individu, itu terjadi karena seseorang mempunyai masalah dengan kebiasaan menghindari ketegasan pada situasi kondisi dimana ketegasan itu sebenarnya menjadi kekuatan, jadi sederhananya paparan tersebut pada intinya untuk situasi serupa dan hasil dari beberapa macam respon asertif, mereka berkata bahwa itu tindakan yang penting untuk maju ke depan.

Pada dasarny<mark>a t</mark>eknik *asertive training* adalah latihan keterampilan sosial untuk membantu seseorang dalam mengungkapkan perasaannya, berusaha berkomunikasi dengan orang lain. Intinya adalah latihan keterampilan sosial atau berkomunikasi sosial. Hal ini dapat diterapkan individu-individu yang mengalami pada kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi dan untuk mengungkapkan ekspresi kemarahannya dengan benar.

Sedangkan ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam teknik assertive training antara lain: role playing, modeling, dan diskusi kelompok:⁴⁶

1.) Role playing (bermain peran)

5 Comments C. D. Vonnaking Jan Beilagannei (Inl.

Gunarsih, S. D. Konseling dan Psikoterapi. (Jakarta: Gunung Mulia, 2007). Hlm. 96
 Sulistyani, Dasar-Dasar Konseling, (Jakarta: Prestasi Pustaka Jakarta, 2014), Hlm. 242

Adalah cara yang dapat digunakan dalam latihan asertif untuk membantu individu yang sulit mengungkpkan ekspresi atau perasannya pada seseorang yang merasa dia takuti. Dalam hal ini bermain peran dapat dilakukan konselor dan klien, misalnya: konselor menjadi seseorang yang dianggap orang yang mempunyai masalah dengan klien, dengan begitu klien akan mudah untuk mengungkapkan perasaannya.

2.) *Modeling* (permainan tingkah laku model)

Yaitu cara yang dilakukan untuk membantu individu dalam berperilaku asertif. Biasanya konselor memberikan model yang sesuai dengan memutarkan video seseorang yang bisa menginspirasi atau konselor berperan sebagai model dan klien berusaha menirukan.

3.) Diskusi Kelompok

Yaitu cara yang digunakan konselor untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan secara berkelompok dengan cara diskusi. Biasanya digunakan untuk memecahkan masalah yang sama dan diharapkan anggota kelompok dapat aktif dalam kelompok untuk melatih keberanian dan kemampuannya dalam mengungkapkan pendapat.

b. Perilaku Asertif

Perilaku assertive merupakan terjemahan dari istilah assertiveness atau assertion, yang artinya titik tengah antara perilaku non assertive dan perilaku agresif. Frensterhim dan Bear mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif yakni yang memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Sebaliknya orang kurang asertif adalah mereka yang memiliki ciri terlalu mudah mengalah atau lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, dan tidak bebas mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan.

Berasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut, emosi, perasaan, pikiran serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tegas dan jujur tanpa perasaan cemas atau tegang trhadap orang lain, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

c. Tujuan Assertive Training

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien, menurut Corey terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu⁴⁷:

_

⁴⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009). Hlm. 98

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

d. Manfaat Assertive Training

Menurut pendapat Corey⁴⁸, manfaat latihan asertif yaitu membantu bagi orang-orang yang:

- a.) Tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung.
- b.) Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
- c.) Memiliki kesulitan untuk mengatakan "tidak".

.

 $^{^{48}}$ Gerald Corey, $Teori\ dan\ Praktek\ Konseling\ dan\ Psikoterapi$, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009). Hlm. 98

d.) Mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan responrespon positif lainnya dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

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

e. Tahapan Pelaksanaan Assertive Training

Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui. Pelaksanaan *asertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Adapun tahapan-tahapannya yakni⁴⁹:

- Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- 2) Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut.
- 3) Dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role palying*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.

 $^{^{\}rm 49}$ Gunarsih, S. D. Konseling dan Psikoterapi, (Jakarta: Gunung Mulia. 2007). Hlm. 73

- 4) Terapis memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- 5) Terapis memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, klien menerima model perilaku jika sesuai (terjadi pergantian peran).
- 6) Terapis membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- 7) Selama berlangsung proses peniruan, terapis meyakinkan pernyataan dirinya yang positif yang diikuti oleh perilaku.
- 8) Klien kemudia<mark>n b</mark>erusaha untuk mengulangi respon tersebut.
- 9) Terapis menghargai perkembangan yang terjadi pada klien dengan strategi "pembentukan" (*shaping*) atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respon baru (langkah nomor lima, enam, tujuh dan delapan, diulang sampai terapis dan klien puas terhadap respon-responnya yang setidaknya sudah berkurang ansietasnya dan tidak membuat pernyataan diri (*selfsentiment*) yang negatif.
- 10) Sekali klien dapat menguasai keadaan sebelumnya menimbulkan sedikit ansietas, terapis melangkah maju ke hierarki yang lebih tinggi dari keadaannya yang menjadi persoalan.
- 11) Kalau interaksinya terjadi dalam jangka waktu lama, harus dipecah menjadi beberapa bagian yang diatur waktunya. Selanjutnya terapis

- bersama klien menyusun kembali urutan keseluruhannya secara lengkap.
- 12) Diantara waktu-waktu pertemuan, terapis menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta meyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang yang dilakukan klien dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- 13) Pada saat klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaanperasaannya yang negatif, terapis menyuruhnya melakukan dengan
 respon yang paling ringan. Selanjutnya klien harus memberikan
 respon yang kuat kalau respon tidak efektif.
- 14) Terapis harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan klien.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa assertive training merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki prilaku assertif yang diinginkan.

f. Prosedur yang Diberikan Kepada Klien

Menurut Albert, salah seorang tokoh yang banyak menulis mengenai perilaku asertif atau terapi perilaku asertif — assertive behaviour therapy, atau latihan asertif — social skill training, adalah prosedur pelatihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya prosedurnya adalah: 50

- Latihan keterampilan, dimana perilaku verbal maupun nonverbal diajarkan, dilatih dan diitegrasikan dalam rangkaian perilakunya.
- 2) Mengurangi kecemasan, yang diperoleh secara langsung maupun tidak langsung, sebagai tambahan dari latihan keterampilan.
- 3) Menstruktur kembali aspek kognitif, dimana nilai-nilai kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri pada klien, diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya.

g. Langkah-langkah strategi assertive training

Adapun langkah-langkah dalam strategi latihan asertif adalah sebagai berikut:

 Rasional strategi: Yaitu konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi.

 $^{^{50}}$ Singgih D. Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, Hlm. 216-217

- 2) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan: Yaitu konselor meminta klien menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
- 3) Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target: Yaitu konselor dan klien membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
- 4) Bermain peran: Pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, klien bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konselor memberi umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan.
- 5) Melaksanakan latihan dan praktik: Klien mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
- 6) Mengulang latihan: Klien mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
- 7) Tugas rumah dan tindak lanjut: Konselor memberi tugas rumah pada klien, dan meminta klien mempraktekan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
- 8) Terminasi: Konselor meghentikan program bantuan.

3. Self Concept (Konsep Diri)

a. Pengertian Diri

Menurut Wiliam James ada dua jenis diri yaitu "diri" dan "aku". Diri adalah aku sebagaimana dipersepsikan oleh orang lain atau diri sebagai objek (*objective self*), sedangkan aku adalah inti dari diri aktif, mengamati, berfikir dan berkehendak (*subjective self*).⁵¹

Sedangkan menurut Sarwono, teori-teori yang timbul kemudian menggunakan salah satu dari konsep itu saja, yaitu *self* (diri) atau ego (aku) atau menggabungkan kedua konsep itu dalam satu konsep yang lebih menyeluruh yaitu kepribadian.

Dalam pandangan para ahli psikologi, ego selain lebih luas dari *self*, juga lebih bersifat hakikat, lebih inti dari pada pribadi manusia, sedangkan *self* adalah lebih sebagai perwujudan fungsional daripada ego.

b. Hakikat Konsep Diri

Ada lima hal atau aspek yang mempunyai keterkaitan yang kuat dengan konsep diri, jika memahami aspek-aspek ini akan lebih mudah dalam mengidentifikasi konsep diri, lima aspek yang berkaitan dengan konsep diri tersebut yakni:⁵²

⁵² Muhammad Thohir, *Pemahaman Individu*, (Surabaya: UIN SA Press, 2014), Hlm.81-

82

⁵¹ Baret, Jim. & William, Geoff, *Ujilah Bakat Profesional Anda*, (Jakarta: Erlangga, 2001), Hlm. 125

1) Fisik diri

Tubuh dan semua aktivitas biologis berlangsung di dalamnya, walaupun banyak orang mengidentifikasikan diri mereka lebih pada akal pikiran daripada tentang tubuh mereka sendiri.

2) Diri-sebagai-proses

Suatu aliran akal pikiran emosi dan perilaku kita yang konstan, apabila kita mendapat sesuatu masalah, membeika respon secara emosional, membuatsuatu rencana untuk memecahkannya dan kemudian melakukan tindakan, semua peristiwa tersebut adalah bagian dari diri-sebagai-proses.

3) Diri-sosial

Terdiri atas akal pikiran dan perilaku yang kita ambil sebagai respons secara umum terhadap orang lain dan masyarakat. Dalam masyarakat kita memainkan peran tertentu dan kita mengidentifikasi diri dengan peran tersebut secara kuat.

4) Konsep-diri

Adalah apa yang terlintas dalam pikiran saat anda berpikir tentang "saya", masing-masing kita melukis sebuah gambaran mental tentang diri sendiri, dan meskipun gambaran ini mungkin sangat tidak realistis, hal tersebut etap milik kita dan berpengaruh besar pada pemikiran dan perilaku kita.

5) Cita-diri

Apa yang anda inginkan, citi diri merupakan faktor yang paling penting dari perilaku anda, lebih jauh lagi, citra diri anda akan menentukan konsep diri anda, dengan mengukur prestasi anda yang sebenarnya dibandingkan dengan cita diri yang membentuk konsep diri anda.

Dalam melihat konsep diri Allport memakai dua pendekatan yakni fenomenologi dan fungsional. Secara fenomenologis artinya diri sebagaiana yang dialami sehari-hari yakni yang terdiri dari berbagai aspek yang essensial (lawan dari aspek yang insidental dan aksidental), hangat (lawan dari diri yang dingin dan kabur), dan sentral (lawan dari diri sampingan).

Sedangkan definisi fungsional mencakup hal-hal yang muncul dalam perkembangan seseorang dalam usia-usia tertentu, yakni:

- 1) Indra Jasmani (berkembang di usia 0-2 tahun)
- 2) Identitas Diri (berkembang di usia 0-2 tahun)
- 3) Harga Diri (berkembang di usia 2-4 tahun)
- 4) Perluasan Diri (berkembang di usia 4-6 tahun)
- 5) Citra Diri (berkembang di usia 4-6 tahun)
- 6) Peniruan Rasionanl (berkembang di usia 6-12 tahun)

7) Dorongan untuk mengejawantahkan diri (muncul ketika seseorang berusia 12 tahun ke atas).

Menurut Allport, jika seseorang memiliki proprium yang berkembang dengan baik dan memiliki disposisi yang adaptif (keunikan individu dengan individu lainnya), berarti ia telah mencapai tahap kedewasaan psikologis (orang yang kesehatan mentalnya terjaga). Tujuh tanda seseorang yang meimiliki kedewasaan psikologis:

- 1) Memiliki perluasan diri yang jelas dan spesifik.
- Memiliki teknik dan cara-cara tertentu agar pergaulannya dengan orang lain dapat lancar dan baik (misalna kepercayaan, empati, kejujuran, toleransi)
- 3) Memiliki kestabilan emosional dan menerima diri sendiri.
- 4) Memiliki pendapat yang realistis.
- Memfokuskan perhatian pada masalah dan mengembangkan kemampuan untuk memecahkannya.
- 6) Mampu melihat diri sendiri seecara objektif yaitu menilai perilaku sendiri dan mampu "menertawakan diri sendiri"
- 7) Memiliki filsafat hidup yang utuh, termasuk orientasi nilai yang partikular, sentimen keagamaan yang terdifferensiasi, dan kesadaran yang terpersonalisasi.

Jalaluddin Rakhmat berpendapat, walaupun konsep diri merupakan tema utama psikologi humanistik yang muncul belakangan ini. pembicaraan tentang konsep diri dapat dilacak sampai William James membedakan antara "The I" diri yang sadar dan aktif, menurut James ada dua jenis diri yaitu "diri" dan "aku". Diri adalah aku sebagaimana yang dipersepsikan oleh orang lain atau diri sebagai objek (objective self), sedangkan aku adalah inti dari diri aktif, mengamati, berpikir dan berkehendak (subjective self).

Lalu, apakah yang dimaksud dengan konsep diri itu? Siapakah saya? Apakah saya? Jawaban dari pertanyaan tersebut akan mengandung konsep diri yang terdiri atas:

- a) Citra diri (*Self Image*), bagian ini merupakan deskripsi ssederhana. Misalnya saya seorang pelajar, saya seorang kaka, dan sebagainya.
- b) Penghargaan diri (*Self Esteem*), bagian ini meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, mengenai kepantasan diri (*self worth*). Misalnya saya peramah, saya pintar, dan sebagainya.

Konsep diri (*Self Concept*) merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembahasan tentang kepribadian manusia. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia, sehingga inilah yang dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya.

Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai orgasme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan.

Kebanyakan individu beranggapan bahwa ia tidak mempunyai kemampuan yang ia miliki, padahal segala keberhasilan banyak bergantung kepada cara individu memandang kualitas kemampuan yang dimilikinya. Pandangan dan sikap negatif seseorang terhadap kualitas kemampuan yang dimilikinya mengakibatkan individu tersebut memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang sulit untuk diselesaikan.

Sebaliknya, jika pandangan individu tersebut positif terhadap kualitas kemampuan yang dimilikinya akan mengakibatkan seseorang individu itu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang mudah untuk diselesaikan. Konsep diri terbentuk dan dapat berubah karena interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Burns, konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan dan orang-orang lain berpendapat, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan. Sedangkan menurut Mulyana, konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain pada individu.

Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konsep diri yang dimiliki individu dapat diketahui lewat informasi, pendapat, penilaian, atau evaluasi dari orang lain mengenai dirinya. Individu akan mengetahui dirinya cantik, pandai atau ramah jika ada informasi dari orang lain mengenai dirinya.

Dalam kehidupan sehari-hari secara tidak langsung individu telah menilai dirinya sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri itu meliputi watak dirinya, orang lain dapat menghargai dirinya atau tidak, dirinya termasuk orang yang berpenampilan menarik, cantik, atau tidak.

Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock, memberikan pengertian tentang konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Sedangkan menurut William D. Brooks bahwa pengertian konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita, konsep diri tidak lain dan tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagiamana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.

Konsep diri secara umum didefinisikan sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap yang dimiliki individu.

Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertingkah laku, itu berarti apabila individu cenderung berpikir akan berhasil maka hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya jika individu berpikir ia akan gagal, maka hal ini sama saja dengan menyiapkan kegagalan bagi dirinya sendiri.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

Jadi konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri kita sendiri yang meliputi aspek fisik, sosial dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dngan orang lain.

c. Proses Terbentuknya Konsep Diri

Konsep diri tersusun atas berbagai tahapan yang paling dasar adalah konsep diri primer, yaitu konsep diri yng terbentuk atas dasar pengalamannya terhadap lingkungan terdekatnya, yaitu keluarga atau lingkungan rumahnya sendiri. Sedangkan konsep diri sekunder yakni konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang terbentuk dari dalam lingkungan rumahnya.

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang di sekitarnya. Apa yang dipersepsi individu lain tenatng diri individu tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandang seorang individu. Struktur peran dan status sosial meruapakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu satu dengan individu lain, individu dengan kelompok atau antara kelompok dengan kelompok.

d. Pengembangan Konsep Diri

Mead dan Coley berpendapat bahwa konsep diri merupakan suatu cerminan cara yang disajikan orang lain sebagai tanggapan kepada kita. Kesan pribadi seseorang merupakan cerminana cara yang dipikirkan oleh orang tersebut mengenai reaksi orang lain kepadanya selama masa kecilnya.

Perkembangan konsep diri seseorang di dasari oleh 2 hal:⁵³

1) Pengalaman secara situasional

Segala pengalaman yang datang pada diri kita tidak seluruhnya mempunyai pengaruh kuat pada diri kita, jika pengalaman-pengalaman itu merupakan sesuatu yang sesuai dan konsisten dengan nilai-nilai dan konsep diri kita, secara rasional dapat kita terima.

_

⁵³ Muhammad Thohir, *Pemahaman Individu*, (Surabaya: UIN SA Press, 2014), Hlm.86

Sebaliknya, jika pengalaman tersebut tidak konsisten dengan nilainilai dan konsep diri kita maka secara rasional tidak dapat kita terima.

2) Interaksi kita dengan orang lain

Pandangan kita terhadap diri sendiri adalah dasar dari konsep diri untuk memperoleh pengertian mengenai diri kita tersebut dapat dilakukan melalui interaksi dengan orang lain yang tentunya disertai persepsi dan kesadaran kita tentang cara orang lain tersebut melihat diri kita dan reaksi mereka terhadap kita.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

William Brooks mengemukakan 4 faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, yaitu:⁵⁴

1) Self Appraisal – Viewing Self as an object

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi atau dengan kata lain adalah kesan kita terhadap diri kita sendiri.

2) Reaction and Response of others

Konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respon orang lain terhadap diri kita, misalnya saja dalam berbagai perbincangan masalah sosial.

⁵⁴ Muhammad Thohir, *Pemahaman Individu*, (Surabaya: UIN SA Press, 2014), Hlm.87

3) Roles you play – role taking

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita.

4) Reference groups

Adalah kelompok yang kita menjadi anggota di dalamnya, jika kelompok ini kita anggap penting dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk mennetukan konsep diri kita.

f. Materi Self Concept (Konsep Diri) Dalam Training

Pada tahap pembukaan materi disini peserta diberi pertanyaan, pemateri meminta satu orang untuk maju dan ditanya tentang dirinya, tentang siapakah kita, siapakah diri kita sebenarnya dan apa tujuan kita diciptakan, apa tujuan kita hidup di dunia. Setelah itu seorang peserta tersebut dipersilahkan duduk dan pemateri menayangkan suatu tayangan video tentang "life vest inside"

Kemudian pemateri meminta peserta untuk menuliskan tentang diri peserta masing-masing, mereka diminta untuk menuliskan bagaimana gambaran mereka tentang diri mereka, kegiatannya mulai dari bangun tidur hingga tidur lagi. Setelah itu ada beberapa

perwakilan peserta untuk diminta membacakannya di depan peserta lainnya.

1) Citra Diri (Cermin Diri)

Pada materi ini pemateri mencoba menjelaskan apa yang telah ditulis peserta tentang diri mereka masing-masing. Kemudian pemateri meminta 4 orang peserta untuk maju ke depan dan diberi suatu tantangan, hal ini bertujuan untuk melatih keaktifan peserta bersediakah untuk maju dan menawarkan diri untuk menerima tantangan yang diberikan oleh pemateri.

Dalam melakukan tantangan ini, pemateri memiliki empat kertas yang diambil secara acak oleh peserta dan dalam salah satu kertas itu ada satu kertas yang kosong (tidak berisikan petunjuk), setelah peserta membaca petunjuk di dalam kertas masing-masing yang telah mereka pilih, sambil diberikan arahan oleh pemateri kemudian peserta harus melaksanakan sesuai dengan apa yang telah ditulis di dalam kertas tersebut, tentunya kertas itu memiliki tujuan yang berbeda-beda. Kertas yang pertama berisikan perintah salah seorang peserta harus merapikan buku tulis peserta lainnya dan dikumpulkan menjadi satu, kertas yang kedua berisikan perintah seorang peserta harus bersalaman dengan sesama peserta lainnya serta menghitung jumlah peserta yang ada dalam ruangan, kertas ketiga berisikan perintah salah seorang peserta harus

mengelilingi ruangan sebanyak dua kali putaran, dan kertas keempat tidak berisikan petunjuk ataupun perintah apapun.

Setelah melakukan tantangan sesuai dengan kertas tersebut peserta ditanya, mana yang sukses melakukan tantangan ini dan mana yang tidak sukses.

2) Identitas Diri

Dalam materi berikutnya pemateri menjelaskan tentang identitas diri, pemateri mengajak peserta untuk berfikir akan melakukan hal besar apa di kemudian hari, untuk dirinya, keluarganya, lingkungannya.

Di tahap berikutnya pemateri mengajak peserta untuk menuliskan 5 hal kelemahan dan kelebihan dari diri masing-masing peserta. Kemudian peserta diminta berpasangan dan saling bercerita kelebihannya saja, dan pemateri meminta beberapa peserta maju dan menyampaikan kelemahanny. Hal ini bertujuan agar peserta berani dan tidak takut untuk menunjukkan kelemahannya didepan oranglain, disini peserta dilatih untuk melawan rasa takut, rasa malu, dan segera membuang hal-hal yang negatif dari dalam dirinya.

3) Harga Diri

Disini pemateri meminta peserta siapa saja yang merasa mampu untuk berbicara di depan umum dengan menyampaikan hal

apapun (menyampaikan hal kebaikan), kemudian pemateri bertanya apakah mereka mampu untuk berdiri dari tempat duduknya, kemudian melompat, dan menyentuh tembok setinggitingginya hingga tangannya sampai menyentuh ke langit-langit. Kemudian pemateri bertanya pada siapa saja yang mampu melakukan hal-hal tersebut, bagaimana perasaannya setelah mampu/berhasil untuk berbicara didepan umum dan menyentuh langit-langit.

4) Diri Ideal

Pemateri melakukan tanya jawab tentang mobil Mercy yang dibuat hanya satu dan Avanza yang dibuat sangat banyak, peserta ditanya perbedaan dari kedua mobil tersebut meskipun sama-sama disebut mobil tetapi kenapa harganya ada yang mahal ada yang tidak. Kemudian pemateri meminta peserta untuk saling bercerita dengan temannya tentang cerita hidup yang paling mengesankan, prestasi-prestasi yang pernah diperoleh.

5) Penutup, Renungan dan Evaluasi

Setelah semua materi diberikan, dan latihan dilakukan maka pada sesi penutupan pemateri mengajak peserta untuk memejamkan mata dengan tujuan merefleksikan diri dengan duduk senyaman mungkin dan mengosongkan fikiran, tangan kanan dikepalkan ke dada sebelah kiri dan refleksi dimulai dengan pemateri mengajak peserta untuk

berkenalan dengan diri mereka masing-masing, kemudian memafkan dirinya masing-masing jika selama ini telah banyak lalai bahkan dzhalim, dan mulailah untuk berprasangka baik terhadap diri sendiri bahwa semuanya mampu dan bisa, dan diakhiri dengan mengucapkan terimakasih dengan memberi penghargaan kepada diri kita semua telah mencapai hal-hal yang baik hingga hari ini.

Training pun ditutup kemudian pemateri mengajak menonton video motivasi yang menggungah semangat diri mereka untuk bangkit dan melakukan segala hal yang lebih baik lagi, agar segala apa yang telah di dapat bisa dipraktekkan dalam masyarakat, bisa lebih terbuka lagi dengan sesama dan bisa lebih menghargai diri mereka sendiri. Setelah itu training pun ditutup dengan bernyanyi bersama lagu "Jangan Menyerah" dari band D'masiv. Dan pemateri meminta dua orang peserta memberikan kesan dan pesan apa sajakah yang telah di dapatkan selama mengikuti *training* ini, tujuannya agar bisa mengevaluasi hasil dari penyampaian materi dan praktik yang telah dilakukan untuk segera di tindak lanjuti di waktu yang akan datang segala kekurangannya.

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Judul : Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Assertive
 Training Dalam Mengatasi Sikap Apatis Di Desa Sedati Kecamatan Ngoro
 Kabupaten Mojokerto

Oleh : Jamilatur Rohmah

NIM : B03205011

Prodi : Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi, Bimbingan dan

konseling Islam.

Tahun : 2015

Isi : Penelitian ini menyimpulkan bahwa tujuan penelitian ini untuk

mengetahui bentuk-bentuk sikap apatis, dan mengetahui proses

dan hasil bimbingan konseling islam dengan pendekatan

assertive training dalam menangani apatis. Letak

perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu

pada penelitian ini lebih fokus pada bentuk-bentuk keapatisan

individu, yang sasarannya hanya satu orang klien yang

diberikan bimbingan. Sedangkan penelitian yang akan di

lakukan ini lebih berfokus pada peningkatan self konsep

anggota karang taruna saat dilakukan bimbingan kelompok

dengan teknik assertive training.

2. Judul : Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Bimbingan

Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Resisten Terhadap Pernikahan

Dini Siswa Kelas VIII B SMPN 1 Tayu Pati Tahun Pelajaran 2014/2015.

Oleh : Tanti Tri Ismawati

NIM : 201031105

Prodi : Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Muria Kudus

Tahun : 2015

Isi : Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan penerapan

teknik asertive training untuk menentukan seberapa besar

perilaku resisten atau suatu sikap yang dapat menolak secara

tegas tentang pernikahan dini, agar siswa tidak terjerumus

dan dapat menyelesaikan pendidikan untuk masa depan yang

lebih baik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang

akan dilakukan yaitu, penelitian ini subjeknya adalah siswa

dan ma<mark>sal</mark>ah yang diambil adalah untuk menentukan seberapa

besar p<mark>erilaku resisten terhadap</mark> pernikahan dini. Sedangkan

penelitian yang akan dilakukan ini adalah assertive training

untuk meningkatkan konsep diri karang taruna.

3. Judul : Upaya Meningkatkan Assertivitas melalui Layanan Bimbingan

Kelompok Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Kandeman Kabupaten

Batang

Oleh : Khalimatussa'diyah

NIM : 1301406519

Prodi : Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

Tahun : 2011

: Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang terjadi di SMP Negeri 1 Kendeman Kabupaten Batang yang menunjukkan asertivitas siswa, hal tersebut ditunjukkan dengan kecenderungan siswa yang diam pada saat proses kegiatan belajar mengajar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sasaran penelitian ini yaitu siswa dan peneleitian yang dilakukan adalah anggota karang taruna, serta permasalahan yang dialami juga berbeda.

C. Hipotesis Penelitian

Isi

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapatdinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian.

Ada dua hipotesis dalam penelitian yaitu hipotesis kerja (Ha) dinyatakan ada pengaruh Bimbingan Kelompok Berbasis *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Concept* Anggota Karang Taruna Yodha Mandiri di Desa Pacuh, Balongpanggang – Gresik. Dan hipotesis nihil (Ho) dinyatakan tidak ada pengaruh Bimbingan Kelompok Berbasis *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Concept* Anggota Karang Taruna Yodha Mandiri di Desa Pacuh, Balongpanggang – Gresik.