

Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Konsep Diri

I Nyoman Suardika^{1*)}

¹SMP Negeri 4 Kubutambahan

*Corresponding author, e-mail: inyomansuardikaspd@gmail.com

Received Sept, 2022;

Revised Oct, 2022;

Accepted Oct, 2022;

Published Online November, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: *This study aims to determine whether the application of behavioral counseling with assertive training techniques can improve self-concept in students who have low self-concept. This research is an action research counseling guidance. The subjects in this study were 10 class IXB students at SMP Negeri 4 KubuAddan for the 2018/2019 academic year. To obtain data, a questionnaire distribution method was used to determine the number of children who had low self-concept. This study was conducted in two cycles, while the results of counseling were evaluated using a self-concept questionnaire. The data obtained were processed by descriptive analysis. The results showed that: in the first cycle, there were 4 students who achieved the criteria above 65% with an average increase of 19.49%, while 6 students were still below the 65% criteria. In the second cycle, 6 students who had not reached the 65% criteria in the first cycle, experienced an increase of more than 65% with an average increase of 13.84% in the second cycle. From the results of the study showed an increase in students after being given behavioral counseling with assertive training techniques. From the results of the study, it can be concluded that behavioral counseling with assertive training techniques can improve students' self-concept.*

Keywords: Behavioral counseling; Assertive training; Self-concept

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan konsep diri pada siswa yang memiliki konsep diri rendah. Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling. Subyek dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan Tahun Pelajaran 2018/2019. Untuk memperoleh data, digunakan metode penyebaran kuesioner agar diketahui jumlah anak yang memiliki konsep diri rendah. Penelitian ini dilakukan dua siklus, sedangkan hasil konseling dievaluasi dengan kuesioner konsep diri. Data yang diperoleh diolah dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: siklus I diperoleh peningkatan 4 orang siswa yang mencapai kriteria diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 19.49%, sedangkan 6 orang siswa masih dibawah kriteria 65%. Pada siklus II, 6 orang siswa yang belum mencapai kriteria 65% pada siklus I, mengalami peningkatan diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 13.84% pada siklus II. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan siswa setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Kata Kunci: Konseling behavioral; Latihan asertif; Konsep diri

How to Cite: I Nyoman Suardika^{1*)}. 2022. *Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Konsep Diri*, 13 (3): pp. XX-XX, DOI: <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i3>

Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang demikian pesat tanpa diimbangi dengan pendidikan budi pekerti mengakibatkan terjadinya krisis moral dan krisis kepercayaan yang terjadi di Indonesia. Kualitas manusia sangat diperlukan untuk mengatasi hal ini. Peningkatan kualitas manusia seperti yang diharapkan sudah diupayakan melalui jalur pendidikan.

Pasal 1 ayat (1) UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa, "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kegiatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahklak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".

Melalui sekolah seorang anak belajar bersosialisasi ke dalam ruang lingkup yang lebih luas. Dalam lingkungan yang lebih luas ini, seorang anak dapat membandingkan dirinya dengan model ideal yang dapat mereka lihat. Dengan demikian, mereka dapat meniru secara langsung model yang mereka amati atau kagumi. Dari proses meniru tersebut akan tercipta konsep diri pada anak tersebut.

Menurut Hurlock (1978:58) "konsep diri adalah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya". "Citra Diri atau Self-Concept, atau kadang-kadang disebut Self-Image, menunjuk pada pandangan atau pengertian seseorang terhadap dirinya sendiri" (Mappiare, Andi, 1992:68).

Konsep diri mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Seseorang yang mempunyai konsep diri akan tercermin di dalam setiap perilakunya. Dengan kata lain, perilaku seseorang akan sesuai dengan cara individu itu memandang dan menilai dirinya sendiri. Apabila seseorang memandang dirinya sebagai seseorang yang memiliki cukup kemampuan untuk melaksanakan tugas, maka orang tersebut akan menampilkan perilaku sukses dalam melaksanakan tugasnya. Sebaliknya apabila orang tersebut memandang dirinya sebagai orang yang kurang memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas, maka orang tersebut akan menunjukkan ketidakmampuan dalam perilakunya.

Seorang siswa yang memiliki konsep diri yang positif dalam belajar akan mampu mengikuti pelajaran, menghadapi segala rintangan, bersemangat dalam menjalankan aktivitas belajar serta memandang lingkungannya dengan cara yang positif. Sebaliknya seorang siswa yang memiliki konsep diri yang negatif dalam belajar cenderung pasif dalam menjalankan aktivitas, mudah putus asa, serta malas dalam menghadapi tantangan hidup. Siswa yang memiliki konsep diri negatif pasrah akan kemampuannya.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan berbagai upaya. Salah satu upaya tersebut adalah layanan konseling. Dengan konseling siswa dapat membantu meningkatkan konsep diri yang dimilikinya. Menurut Prayitno dan Erman Amti (dalam Sedanayasa, 2009:18) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seseorang ahli kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Menurut Krumboltz Thoresen (dalam Dian, 2011:22) konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Konseling behavioral memiliki beberapa teknik konseling yang dapat dikembangkan dan diberikan untuk membantu klien atau siswa dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Salah satu teknik konseling behavioral tersebut adalah latihan asertif. Latihan asertif merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap siswa kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan ditemukan beberapa siswa mengalami kesulitan untuk menegaskan diri seperti kesulitan untuk mengatakan “tidak” pada saat temannya mengajak bermain padahal anak tersebut sedang belajar. Selain itu beberapa siswa juga sangat cepat tersinggung mendengar kata-kata yang dilontarkan temannya walaupun temannya mengatakan itu tidak serius namun siswa yang menanggapi menjadi marah. Hal tersebut sering memicu pertengkaran di antara siswa. Akibat yang diprediksi muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal. Apabila mereka tidak mendapatkan penanganan lebih, maka siswa-siswa yang memiliki konsep diri yang rendah akan mendapatkan hasil belajar yang tidak optimal.

Berdasarkan gejala yang ditemukan mendorong peneliti untuk melakukan suatu penelitian tindakan (action research). Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengungkap peran konseling behavioral teknik latihan asertif untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan karena konseling behavioral teknik latihan asertif menekankan pada proses perubahan tingkah laku terutama untuk menyatakan apa yang dipikirkannya kepada orang lain.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (Action Reseach In Counseling) yaitu suatu penelitian yang bersifat relatif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional, tanggung jawab dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan (Stephenn Kemmis, 1993:6).

Tujuan dari penelitian ini, menurut McNiff, (1992:15) adalah “bahwa dasar utama bagi dilaksanakannya penelitian tindakan adalah untuk perbaikan”. Secara umum bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah pada umumnya dan di dalam kelas pada khususnya yang bermuara untuk meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian ini dilakukan pada suatu kelas yang mempunyai permasalahan. tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah konseling dengan menerapkan bimbingan konseling Behavioral dengan teknik Latihan Asertif.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling ini dilaksanakan di kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan sebagai subjek penelitian. Sepuluh orang siswa kelas IXB memiliki konsep diri yang dibawah 65% dan akan ditetapkan sebagai subjek yang akan dikenakan tindakan bimbingan. Cara yang ditempuh adalah dengan menyebarkan kuesioner konsep diri dengan jumlah butir 40 buah. Untuk menentukan tinggi rendahnya skor konsep diri, digunakan formula sebagai berikut:

Rumus:

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan:

P : presentase perilaku menyimpang

X : skor aktual siswa

SMI : skor maksimal ideal

(Nurkencana, 1990:126)

Dari analisis dengan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan siswa yang memiliki konsep diri sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Data dan Presentase Konsep Diri Siswa

No	Nama Siswa	Skor	Presentase (%)	Kategori
1	GPY	141	70,50	Sedang
2	GAS	113	56,50	Rendah
3	SSP	108	54,00	Rendah
4	IMW	130	65,00	Sedang
5	WER	109	54,50	Rendah
6	KAY	137	68,50	Sedang
7	KHD	147	73,50	Sedang
8	KDK	134	67,00	Sedang
9	KKY	113	56,50	Rendah
10	KKS	152	76,00	Sedang
11	KSI	143	71,50	Sedang
12	KWS	114	57,00	Rendah
13	KDY	155	77,50	Sedang
14	KYA	141	70,50	Sedang
15	KTD	106	53,00	Rendah
16	KIA	153	76,50	Sedang
17	KTL	139	69,50	Sedang
18	KYB	139	69,50	Sedang
19	KAD	105	52,50	Rendah
20	KEW	139	69,50	Sedang
21	KMR	133	66,50	Sedang
22	KSW	141	70,50	Sedang
23	LPJ	102	51,50	Rendah
24	LPO	95	47,50	Rendah
25	LTS	135	67,50	Sedang
26	MAU	159	79,50	Tinggi
27	MDS	143	71,50	Sedang
28	MDW	96	48,00	Rendah
29	NDS	138	69,00	Sedang
30	PDS	156	78,00	Sedang

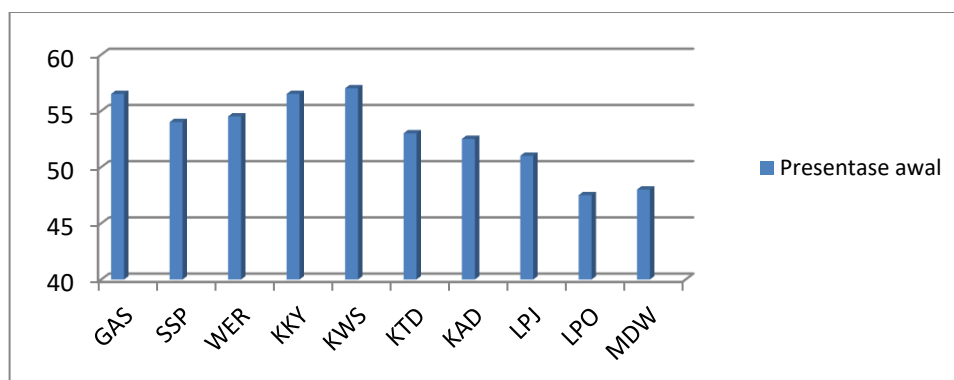
Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 1 orang dikategorikan memiliki konsep diri tinggi, 19 orang siswa yang dikategorikan memiliki konsep diri sedang, dan 10 orang dikategorikan memiliki konsep diri rendah. Subjek yang diberikan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah siswa yang berada dalam kategori rendah yang berjumlah 10 orang siswa, karena mereka memiliki presentase di bawah 65%.

Tabel 2. Daftar Siswa yang Memiliki Konsep Diri Rendah

No	Subjek	Skor Awal Konsep Diri	Presentase(%)
1	GAS	113	56,50
2	SSP	108	54,0
3	WER	109	54,50
4	KKY	113	56,50
5	KWS	114	57,00
6	KTD	106	53,00
7	KAD	105	52,50
8	LPJ	102	51,00
9	LPO	95	47,50

10	MDW	96	48,00
Rata-rata			53,05

Skor awal yang diperoleh siswa setelah melakukan pengisian pada kuesioner dapat pula dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Grafik Presentase Skor Awal Konsep Diri Siswa

Hasil Penelitian Siklus I

Tindakan siklus I dilaksanakan tiga kali pertemuan dengan 6 tahap, adapun tahap-tahap tersebut antara lain; identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/treatment, evaluasi, follow up dan refleksi. Siklus I dilaksanakan pada tanggal 12-01-2019, 15-01-2019 dan 22-01-2019. Pelaksanaan siklus I melalui konseling kelompok dan diakhiri dengan pengamatan pada setiap akhir konseling dengan lama waktu pengamatan selama satu minggu. Pengamatan dilakukan pada perubahan sikap yang telah sesuai dengan indikator dan digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan pemberian layanan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Adapun pelaksanaan tindakan siklus I dapat dijabarkan sebagai berikut.

Identifikasi

Adapun hal-hal yang direncanakan dalam pemberian layanan konseling adalah:

- 1) Meminta ijin kepada kepala sekolah dan Guru wali kelas untuk melakukan penelitian dengan subjek penelitian siswa kelas IXB untuk meningkatkan konsep diri siswa,
- 2) Menghubungi guru wali kelas untuk bekerjasama dalam pelaksanaan pemberian kuesioner konsep diri.
- 3) Melakukan analisis pada kuesioner yang telah direspon oleh siswa.
- 4) Menyusun jadwal kegiatan dan rencana bimbingan konseling antara lain:
 - a. Membuat rencana pemberian konseling (RPBK)
 - b. Menyiapkan ruang untuk konseling
 - c. Meminta ijin kepada guru mata pelajaran atau guru wali kelas untuk melakukan konseling kelompok pada siswa yang memiliki konsep diri rendah.

Jadwal kegiatan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan konsep diri siswa disajikan seperti berikut:

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Konseling terhadap siswa yang memiliki konsep diri rendah pada Kelas IXB

No	Hari/ Tanggal	Jam	Materi	Tempat	Pelaksana	Sasaran	Ket
1	Sabtu, 1 Januari 2019	08.00- 08.30	Menyebarkan kuesioner konsep diri	Kelas IXB	Guru BK	Siswa kelas IXB	

2	Selasa, 15 Januari 2019	07.30- 08.30	Menggali penyebab siswa memiliki konsep diri rendah dengan memberikan pemahaman tentang pengertian konsep diri dan dimensi konsep diri.	Ruang TIK	Guru BK	Siswa dengan inisial GAS, SSP, WER, KKY, KWS, KTD, KAD, LPJ, LPO, MDW	Siklus I Pertemuan pertama
3	Selasa, 22 Januari 2019	07.30- 09.30	Folow up untuk konseling minggu lalu dan melakukan pemantapan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri	Ruang TIK	Guru BK	Siswa dengan inisial GAS, SSP, WER, KKY, KWS, KTD, KAD, LPJ, LPO, MDW	Siklus I pertemuan kedua.

Diagnosa

Tahap diagnosa adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi klien. Pada tahap ini konseli diajak untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, konselor menyambut dengan hangat yakni senyuman dan perlakuan yang halus dan bahasa yang lugas. Hal ini membuat keadaan konseling tidak tegang atau membuat suasana yang berbeda dari sebelumnya saat konseli dipanggil oleh guru BK lainnya.

Melalui konseling kelompok inilah, maka ditemukan penyebab permasalahan dari konseli GAS, SSP, WER, KKY, KWS, KTD, KAD, LPJ, LPO, MDW. Penyebab dari rendahnya konsep diri setiap konseli berbeda-beda. Ada konseli yang disebabkan karena pola didikan orang tua, ada yang disebabkan karena pergaulan mereka di lingkungan tempat tinggal dan di lingkungan sekolah, namun ada juga karena pengaruh dari tontonan di televisi sehingga menyebabkan cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan lingkungannya berbeda-beda.

Prognosa

Setelah mengetahui penyebab dari timbulnya perilaku menyimpang yang dilakukan konseli maka, konselor memberdayakan setiap konseli agar bisa membuat keputusan-keputusan yang bisa dilakukannya untuk mengatasi masalah yang sedang konseli hadapi. Pada konseling kelompok kali ini tidak semua konseli bisa mencari alternative pemecahan masalah yang sedang dihadapinya. Mereka merasa canggung karena merasakan hal yang dilakukan sangat aneh.

Konseling/Treatment

Pada tahap Konseling, konselor mengajak konseli untuk merasakan atau menilai dirinya sendiri. Setelah itu konselor meyakinkan konseli bahwa dirinya bisa mengubah konsep dirinya. Konselor menyampaikan kembali penyebab-penyebab rendahnya konsep diri yang telah disampaikan oleh konseli. Kemudian, konselor meminta setiap konseli untuk menyampaikan perilaku yang ingin dilakukan untuk mengubah konsep dirinya. Setelah itu, konselor mengajak konseli untuk melakukan pelatihan perilaku yang diinginkannya sampai konseli memahami perilaku asertif yang dimaksud.

Konseli diminta untuk segera melakukan alternatif-alternatif yang telah disepakati untuk dilaksanakan guna mengentaskan permasalahan yang ada pada diri konseli sehingga bisa menjadikan diri konseli bersikap yang lebih baik dari sebelumnya.

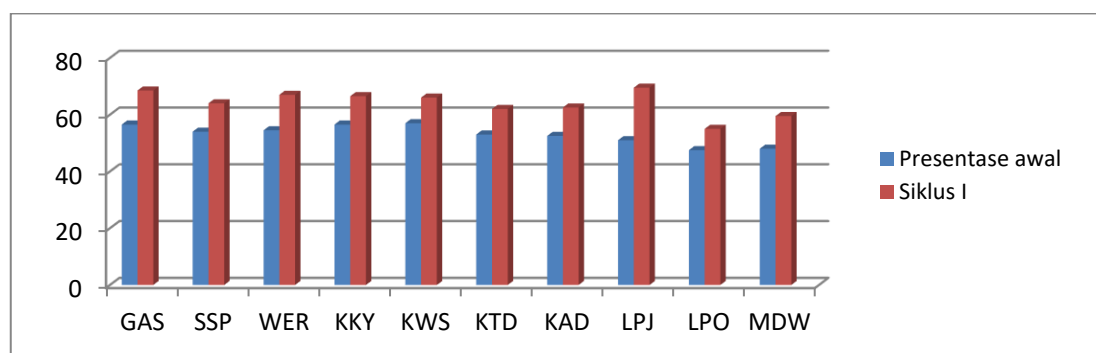
Evaluasi/ Follow up

Pada kegiatan follow up atau evaluasi pada siklus I dilaksanakan dengan meminta konseli untuk mengisi kuesioner konsep diri. Untuk bisa mengetahui hasil setelah melakukan konseling kelompok pada siklus II Hasil yang diperoleh siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Bimbingan Siklus I.

No	Subjek	Pengamatan		Siklus I		Presentase Peningkatan %	Keterangan
		Awal Skor	%	Skor	%		
1	GAS	113	56.50	137	68.50	21.2	Meningkat
2	SSP	108	54.00	128	64.00	18.5	Meningkat
3	WER	109	54.50	141	67.00	29.4	Meningkat
4	KKY	113	56.50	133	66.50	17.7	Meningkat
5	KWS	114	57.00	132	66.00	15.8	Meningkat
6	KTD	106	53.00	124	62.00	16.9	Meningkat
7	KAD	105	52.50	125	62.50	19	Meningkat
8	LPJ	102	51.00	119	59.50	16.7	Meningkat
9	LPO	95	47.50	110	55.00	15.8	Meningkat
10	MDW	96	48.00	119	59.50	23.9	Meningkat
Rata-rata		106.1	53.05	126.8	63.50	19.49	

Berdasarkan hasil evaluasi dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan konsep diri siswa. Persentase peningkatan antara 15.8% sampai 29.4% dengan rata-rata peningkatan sebesar 19.49%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif dapat meningkatkan konsep diri siswa.

**Gambar 2. Grafik persentase siklus I konsep diri siswa kelas IXB**

Refleksi

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa perlakuan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri siswa. Berarti bahwa semakin baik komunikasi yang dilakukan kepada siswa saat konseling kelompok dan semakin serius tekad konseli untuk memperbaiki dirinya akan dapat membantu meningkatkan konsep diri siswa. Ini terbukti dengan melakukan teknik konseling latihan asertif efektif digunakan untuk membantu meningkatkan konsep diri siswa. Dari 10 orang siswa yang dibantu melalui teknik konseling latihan asertif didapatkan hasil bahwa kesepuluh siswa mengalami peningkatan konsep diri, akan tetapi dari 10 siswa yang sudah mengalami peningkatan hanya 4 siswa yang sampai pada kategori sedang atau diatas 65% maka konseli dikatakan tuntas.

Dari 10 orang siswa yang diberi konseling, 6 orang siswa diantaranya belum mencapai kategori diatas 65%. Hal ini terjadi karena pelaksanaan layanan bimbingan belum berjalan secara optimal dan efektif yang dikarenakan sikap siswa yang masih menganggap peneliti hanya seorang mahasiswa dan kepercayaan konseli masih kurang pada konselor. Disamping itu, siswa yang bersangkutan juga kurang semangat dan perhatian, belum mengoptimalkan kesempatan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan konseling. Selain itu konseli belum melaksanakan semua alternatif yang disarankan untuk diterapkan karena beberapa faktor. Akibatnya siswa belum bisa sepenuhnya keluar dari permasalahan yang dihadapi. Maka dari itu konseling akan dilakukan kembali dan akan diperhatikan kembali proses kegiatan siswa mengikuti konseling dan meminta komitmen siswa untuk melakukan alternatif pemecahan dari masalah yang dihadapi. Hal tersebut akan diterapkan pada konseling kelompok siklus II.

Hasil Penelitian Siklus II

Identifikasi

Dalam tahap identifikasi pada siklus II dilakukan kegiatan seperti:

- Menyiapkan kelengkapan layanan bimbingan seperti RPBK, pedoman pengamatan/observasi dan evaluasi.
- Menyiapkan ruang konseling senyaman mungkin.
- Melakukan pendekatan atau membina keakraban yang lebih pada konseli sehingga tumbuh kepercayaan pada diri konselor.
- Meminta izin pada guru mata pelajaran yang sedang mengajar.

Jadwal kegiatan konseling Behavioral terhadap konsep diri siswa disajikan seperti berikut:

Tabel 5. Jadwal Kegiatan Konseling kelompok terhadap siswa yang memiliki konsep diri rendah

No	Hari/ Tanggal	Jam	Materi	Tempat	Pelaksana	Sasaran	Ket
4	Kamis, 31 Januari 2019	10.00- 11.30	Folow up untuk konseling minggu lalu dan memberikan pemahaman tentang pengertian konsep diri dan dimensi konsep diri.	Ruang TIK	Guru BK	Siswa dengan inisial AIN, APE, ALP, ART, DAH, DAP, NSP, RSW, GSM, VMH	Siklus II Pertemuan pertama
5	Sabtu, 9 Pebruari 2019	08.10- 09.30	Folow up untuk konseling minggu lalu dan melakukan pemantapan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri	Ruang TIK	Guru BK	Siswa dengan inisial AIN, APE, ALP, ART, DAH, DAP, NSP, RSW, GSM, VMH	Siklus II pertemuan kedua.
6	Selasa, 12 Pebruari 2019	09.45- 10.30	Folow up untuk konseling minggu lalu dan melakukan pemantapan tentang cara membangun konsep diri positif	Ruang TIK	Guru BK	Siswa dengan inisial AIN, APE, ALP, ART, DAH, DAP, NSP, RSW, GSM, VMH	Siklus II pertemuan ketiga dan memberikan kuesioner pada siswa.

Diagnosa

Pada tahap diagnosa, konselor kembali menggali penyebab serta menganalisisnya sehingga bisa memahami betul suatu masalah yang dihadapi klien. Pada tahap ini konseli diajak untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan sungguh-sungguh. Perlakuan terhadap konseli tetap tegas namun tetap

menciptakan suasana bersahabat dengan konselor menyambut dengan hangat yakni senyuman dan bahasa yang lugas.

Prognosa

Setelah mengetahui penyebab dari rendahnya konsep diri yang dimiliki konseli maka, konselor memberdayakan konseli agar bisa membuat keputusan-keputusan yang bisa dilakukannya untuk mengatasi masalah yang sedang konseli hadapi.

Konseling/Treatment

Pada tahap Konseling, konselor mengajak konseli untuk merasakan atau menilai dirinya sendiri. Setelah itu konselor meyakinkan konseli bahwa dirinya bisa mengubah konsep dirinya. Konselor kembali mengulas hambatan yang ditemui saat melaksanakan alternatif atau pemecahan masalah yang dihadapi. Setelah ditemukan hambatannya, kemudian kembali meminta konseli untuk mengadakan pelatihan perilaku asertif yang diinginkannya sampai konseli memahami perilaku asertif yang dimaksud.

Konseli diminta untuk segera melakukan alternatif-alternatif yang telah disepakati untuk dilaksanakan guna mengentaskan permasalahan yang ada pada diri konseli sehingga bisa menjadikan diri konseli bersikap yang lebih baik dari sebelumnya.

Evaluasi/ Follow up

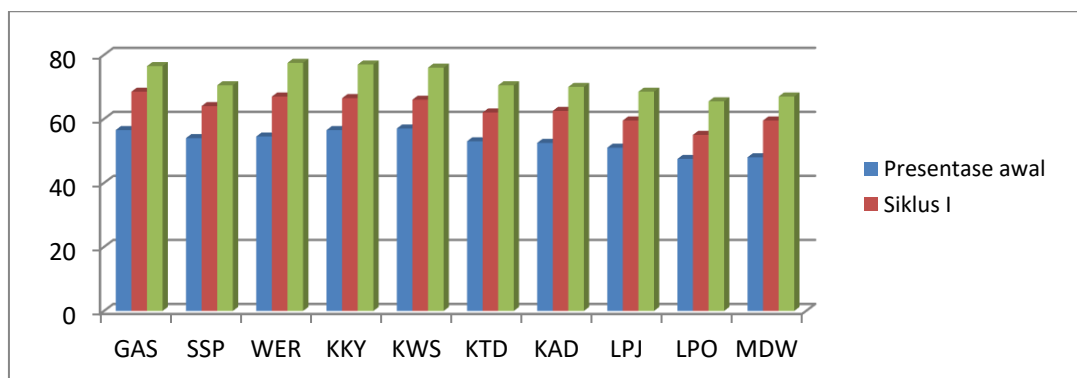
Pada kegiatan follow up atau evaluasi pada siklus II dilaksanakan dengan meminta kembali konseli untuk mengisi kuesioner konsep diri, untuk bisa mengetahui hasil setelah melakukan konseling kelompok pada siklus II. Hasil yang diperoleh siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Bimbingan Siklus II.

No	Subjek	Awal		Pengamatan		Siklus II		Persentase Peningkatan %	Ket
		Skor	%	Skor	%	Skor	%		
1	GAS	113	56.50	137	68.50	153	76.50	11.7	Meningkat
2	SSP	108	54.00	128	64.00	142	70.50	10.9	Meningkat
3	WER	109	54.50	141	67.00	155	77.50	9.9	Meningkat
4	KKY	113	56.50	133	66.50	154	77.00	15.8	Meningkat
5	KWS	114	57.00	132	66.00	152	76.00	15.2	Meningkat
6	KTD	106	53.00	124	62.00	141	70.50	13.7	Meningkat
7	KAD	105	52.50	125	62.50	140	70.00	14.4	Meningkat
8	LPJ	102	51.00	119	59.50	137	68.50	15.1	Meningkat
9	LPO	95	47.50	110	55.00	131	65.50	19.1	Meningkat
10	MDW	96	48.00	119	59.50	134	67.00	12.6	Meningkat
Rata-rata		106.1	53.05	126.8	63.50	143.6	71.85	13.84	

Berdasarkan tabel evaluasi di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan konsep diri siswa setelah diberikan tindakan melalui proses konseling kelompok. Seluruh subjek penelitian mampu mencapai presentase konsep diri di atas 65% . Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan konseling Behavioral dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa konseling Behavioral dengan teknik Latihan Asertif efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan.

Dari data diatas dapat dilihat perubahan peningkatan konsep diri siswa yang disajikan dalam diagram batang berikut ini:



Gambar 3. Grafik persentase siklus II konsep diri siswa kelas IXB

Refleksi Siklus II

Memperhatikan tabel 10 di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan konsep diri pada setiap individu. Dari hasil siklus I sebesar 63.50% menjadi 71.85% dengan rata-rata peningkatan sebesar 13.8%. Ini berarti, secara kelompok peranan konseling Behavioral dengan teknik Latihan Asertif juga bermanfaat untuk meningkatkan konsep diri siswa. Namun peneliti merasa masih banyak hal-hal yang perlu ditingkatkan lagi agar peningkatan konsep diri siswa yang sudah baik dapat meningkat lagi dan tetap dipertahankan. Karena penelitian ini dirancang dalam dua putaran atau dua siklus saja, maka kegiatan pemberian Konseling Behavioral dengan teknik Latihan Asertif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan dicukupkan sampai pada siklus II saja.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa konsep diri siswa dapat ditingkatkan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Peningkatan presentase terjadi baik pada penelitian siklus I maupun siklus II. Pada siklus I diketahui bahwa presentase awal 53.05% meningkat menjadi 63.50%, sedangkan pada siklus II diketahui bahwa presentase siklus I adalah 63.50% menjadi 71.85%. Secara umum konsep diri siswa yang diberikan layanan dapat dikategorikan sedang, hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang didapat setelah tindakan siklus I dan tindakan siklus II. Karena hasil yang didapat sudah dirasakan cukup memuaskan, maka penelitian ini dicukupkan sampai pada siklus II saja secara umum sudah cukup membuktikan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat berfungsi secara efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Dari hasil tindakan diketahui bahwa peningkatan konsep diri siswa bervariasi. Peningkatan yang dicapai siswa disebabkan karena keseriusan, motivasi, rangsangan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti bimbingan. Hal ini terlihat dari sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti proses layanan yang diberikan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling Behavioral dengan teknik Latihan Asertif efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas IXB SMP Negeri 4 Kubutambahan, ini terbukti dari peningkatan persentase konsep diri siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner konsep diri. Konsep diri siswa dari 53.05% meningkat menjadi 63.50% pada siklus I dan dari 63.50% menjadi 71.81% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 19.49% dari kondisi awal ke siklus I dan 13.84% dari siklus I ke siklus II. Semakin baik penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif yang diberikan untuk meningkatkan konsep diri siswa, maka semakin baik hasil yang didapat.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatNya penulis dapat menyelesaikan penelitian dan artikel ini. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak-pihak yang telah membantu..

Refrensi

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Cetakan ke-12. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Burker, Herbert, Steffle. 1979. *Theories Of Counselling*. USA: Mc Graw Hill. Inc.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi offset
- Dharsana, Ketut. 2007. *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Undiksha.
- Dian Frihatini, Ni Luh Putu. 2011. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi dalam Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Negara Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Singaraja: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Hadeli. 2006. *Metode Penelitian Kependidikan*. Ciputat: Quantum Teaching.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Evaluasi Program Pendidikan*. Singaraja: Program Pasca Sarjana Undiksha.
- Hurlock, Elizabeth.B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Kunandar. 2009. *Langkah Mudah PTK sebagai Pengembangan Profesu Guru*. Jakarta: Rajawali.
- Mappiare, Andi. 1992. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nelson, Richard, Jones. 1982. *The Theory And Practice Of Counselling Psychology*. London: Holt Rinehart and Winston.
- Nia Karmayani, Putu. 2011. Hubungan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Busungbiu Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Singaraja: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Nurkencana, Wayan, dan PPN. Sunartna. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sedanayasa, Gede, dkk. 2009. *Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Undiksha.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suardana, I Made. 2012. Penggunaan Konseling Behavioral dengan Teknik Asertif untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Pembelajaran pada Kelas XI Tata Boga 1 SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Singaraja: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi aksara.
- Wirawan, Sarwito. 1989. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Syamsu dkk. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Suardika> <2022>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.23887/jibk.v13i3>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

