LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGATASI RENDAHNYA RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI KULINER SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 PANJATAN KULON PROGO TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Ika Rizki Juliana
Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.
Anita Dewi Astuti, M.Pd.
Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Assertive training Untuk Mengatasi Rendahnya Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI Kuliner Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan teknik purposive sampling serta snowballl sampling, key information Guru BK dan Wali Kelas. Pengumpulan data dilakukan cara observasi, wawancara, serta dokumentasi. Analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data, serta pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, diperoleh kesimpulan: (1) Pelaksanaaan layanan konseling individu dengan teknik assertive training untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa kelas XI Kuliner Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Tahun Pelajaran 2024/2025 melalui 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan dalam layanan konseling individu dengan teknik assertive training melalui tahapan: rasional strategi, identifikasi yang menimbulkan persoalan, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif, bermain peran melaksanakan latihan dan praktik, mengulang latihan tugas rumah dan tindak lanjut. (2) Layanan konseling individu dengan teknik assertive training efektif untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa kelas XI Kuliner Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Tahun Pelajaran 2024/2025. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan pada siswa. Bagi sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan positif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling(BK) hendaknya mempertimbangkan pengadaaan layanan konseling individu dengan teknik assertive training dalam usaha mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa. Bagi wali kelas diharapkan mampu menciptakan lingkungan kelas yang mendukung. Bagi siswa diharapkan berperan aktif dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling individu dengan teknik assertive training dalam usaha meningkatkan rasa percaya diri.

Kata kunci: *Konseling Individu, Assertive training, Percaya Diri*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan serta mampu mengembangkan bakat, minat, dan

potensi siswa untuk berperan aktif dalam kegiatan belajar maupun dalam kegiatan di lingkungan sekolah. Pendidikan tidak lepas dari kegiatan belajar mengajar dan hambatan yang mempengaruhi proses belajar mengajar. Sedangkan hambatan yang terjadi saat kegiatan belajar mengajar adalah rendahnya rasa percaya diri. Menurut Lina dan Klara (2010:15), percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Namun, berdasarkan fenomena yang ada pada remaja saat ini bahwa tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi, sebagian siswa memiliki rasa percaya dirinya rendah.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa memiliki rasa percaya dirinya rendah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya rasa percaya diri, menurut Lina dan Klara (2010: 22) antara lain: ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tidak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar, ini bersifat psikis atau lebih didorong oleh masalah kejiwaan anak dalam merespon rangsangan dari luar dirinya. Akibatnya anak menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melemahkan motivasi dan daya juang anak, pada akhirnya anak tidak dapat mengaktualisasikan kemampuannya dengan baik.

Berkaitan dengan permasalahan yang ada di dalam judul skripsi ini mengenai rendahnya rasa percaya diri siswa maka dapat diberikan bantuan bimbingan dan konseling dengan memberikan jenis layanan konseling individu. Menurut Willis (2011:159), konseling individu mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapot, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapi.

Pendekatan konseling behavior adalah salah satu langkah efektif dalam mengubah dan memanipulasi perilaku yang dialami oleh siswa. Salah satu teknik yang ada dalam pendekatan konseling behavior untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri adalah teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dapat menjadi salah satu teori dan teknik yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi permasalahan siswa yang berkaitan dengan percaya diri siswa. Maka dari itu teknik *assertive training* menurut Ratnasari dan Arifin (2021:102), dapat membantu siswa mengatasi masalahnya terkait perilaku percaya dirinya supaya dapat meningkat lebih baik dan membantunya dalam proses belajar, berani menyampaikan pendapat yang ia punya, serta kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dengan lebih baik.

Berdasarkan observasi peneliti di SMK Negeri 1 Panjatan, ditemukan masih adanya siswa yang terindikasi memiliki masalah rasa percaya diri, misalnya takut gagal untuk memulai hal-hal yang baru, ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, tidak berani mengungkapkan ide-ide, dan selalu memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. Selain itu, guru BK seringkali mendapatkan tugas di luar dari urusan BK, sehingga kurang optimalnya pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan kurangnya sosialisasi untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri. Siswa belum memahami mengenai manfaat dari adanya layanan konseling individu di sekolah, sehingga siswa masih belum menyadari pentingnya layanan konseling individu yang ada di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Assertive training* Untuk Mengatasi Rendahnya Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI Kuliner Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Tahun Pelajaran 2024/2025".

KAJIAN TEORI

Konseling Individu

Amti (2013: 105), mengatakan bahwa "konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien".

Kemudian, Sudrajat (2011:33), mengatakan bahwa konseling individu adalah "proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor pada konseli yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli". Sedangkan Nurihsan (2011: 330), mengatakan bahwa: "Konseling individu atau proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa). Konseli mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang professional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologis".

Dari ketiga pendapat ahli yang telah dituliskan di atas terdapat kesamaan mengenai pengertian konseling individu yaitu konseling individu merupakan suatu pemberian bantuan melalui tatap muka dengan menggunakan suatu metode, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan metode wawancara oleh konselor kepada konseli untuk dapat mencapai tujuan teratasinya permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

Amti (2013: 105), mengatakan bahwa "tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya dan upayanya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik, teratasinya masalah yang dihadapi klien". Kemudian, Sudrajat (2011: 33), mengatakan bahwa "tujuan dan fungsi layanan konseling individu adalah teratasinya masalah yang diderita konseli, mencakup bidang pribadi, bidang sosial, bidang karir, dan bidang belajar". Sedangkan Nurihsan (2011:11), mengatakan bahwa "konseling individu bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konselor memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku".

Dari ketiga pendapat ahli yang telah dituliskan di atas terdapat kesamaan mengenai tujuan konseling individu sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah terjadinya perubahan tingkah laku dan perubahan sikap yang dimiliki konseli kearah yang lebih baik serta dapat teratasinya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong popular dalam terapi perilaku. Corey (dalam Nurfaizal, 2015: 60) mengemukakan teknik asertif yaitu teknik yang berguna untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan "tidak", mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Kemudian, menurut Ratnasari dan Arifin (2021: 102), teknik *assertive training* adalah prosedur-prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendam-dendamnya, atau rasa persetujuannya. Sedangkan, Joice dan Weill (dalam Farida 2013: 29) menjelaskan bahwa teknik *assertive training* yaitu mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan- perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan suatu proses untuk membantu seseorang agar dapat mengekspresikan atau mengungkapkan perasaaan-perasaannya baik positif maupun negatif yang bertujuan untuk meningkatkan efektifitas kehidupan sosial dan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dalam berbagai situasi sosial yang ada.

Rasa Percaya Diri

Menurut Amyani (2010: 25), kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribdian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kemudian, menurut Setiawan (2014:12) rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis. Sedangkan, menurut Lina dan Klara (2010:15), percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan /situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan adanya sikap individu yang yakin akan kemampuannya untuk bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari satu guru BK, satu wali kelas, dan tiga siswa kelas XI Kuliner yang teridentifikasi memiliki rasa percaya diri yang rendah. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling dan snowball sampling. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan dat[a diuji dengan triangulasi sumber dan metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pemberian layanan konseling individu peneliti menggunakan pendekatan behavior, sebelum layanan konseling individu diberikan kepada siswa atau konseli, peneliti melakukan asessment dengan cara menganalisis tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi peristiwa yang menjadi penyebab timbulnya tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli yaitu mengenai rendahnya penyesuaian diri. Seperti kondisi lingkungan yang dirasa kurang bisa mendukung serta dari latar belakang keluarga mengenai kurangnya perhatian yang diberikan oleh orangtua kepada siswa atau konseli. Kemudian peneliti menanyakan kepada siswa atau konseli mengenai keinginan atau motivasi untuk merubah perilaku yang ada pada dirinya sekarang menjadi perilaku yang lebih baik. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap kontrol diri siswa atau konseli dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh diri konseli serta peneliti juga mengamati hubungan sosial yang dilakukan oleh siswa atau konseli terhadap lingkungan serta orang yang berada disekitarnya.

Layanan konseling individu dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, peneliti melakukan layanan konseling individu yang pertama pada tanggal 08 Oktober 2024 dengan konseli. Kemudian peneliti melakukan layanan konseling individu yang kedua pada tanggal 11 Oktober 2024 dengan konseli NH dan AL. Selanjutnya peneliti melakukan layanan konseling individu yang ketiga pada tanggal 18 Oktober 2024 dengan konseli NH dan AL. Dari hasil pemberian layanan konseling yang telah dilakukan peneliti kepada konseli mendapatkan hasil yang baik serta positif, walaupun konseli belum bisa merubah semua tingkah lakunya namun konseli sudah bisa melakukan hal-hal yang dapat mengarahkan dirinya kedalam rasa percaya diri.

Dari pemberian layanan konseling individu yang telah dilaksanakan oleh peneliti, diperoleh hasil bahwa konseli NH memiliki permasalahan merasa kesal karena diperlakukan secara tidak adil kepada temannya. Ketika Guru memberikan tugas kelompok NH sering mengerjakan tugas itu sendirian dan temannya hanya nama saja. Konseli AL memiliki permasalahan kurang bisa mengungkapkan perasaannya karena sering disuruh mengambil soal tugas oleh temannya di ruang guru. Adapun harapan yang telah diungkapkan oleh siswa atau konseli pada saat pemberian layanan konseling individu berlangsung adalah konseli AL memiliki harapan berani mengungkapkan perasaannya ketika disuruh temannya mengambil soal di ruang guru.

Pada pertemuan pertama pemberian layanan konseling individu diperoleh hasil konseli NH merasa kesal karena diperlakukan temannya secara tidak adil karena hanya mengerjakan tugas kelompok seorang diri. Konseli AL masih sulit untuk bisa mengngkapkan perasaannya secara asertif.

Pada pertemuan kedua pemberian layanan konseling individu diperoleh hasil konseli NH masih merasa keberatan untuk membicarakan permasalahan ini dengan temannya. Konseli AL pada pertemuan konseling kedua belum menemukan waktu yang pas untuk membicarakan permasalahan dengan temannya.

Pada pertemuan ketiga pemberian layanan konseling individu diperoleh hasil konseli NH sudah ada perubahan yang lebih baik bahwa NH sudah tidak lagi malas untuk membicarakan permasalahan dirinya dengan temannya secara asertif dan mendapatkan respon yang baik dari temannya. Konseli AL sudah menunjukkan perubahan yang lebih baik

bahwa AL sudah menemukan waktu yang pas untuk membicarakan permasalahannya dengan temannya dan berani untuk mengungkapkan perasaannya ketika disuruh untuk mengambil soal di ruang guru.

Hasil dari pemberian layanan konseling yang sudah dilakukan oleh peneliti diperoleh melalui peyakinan kembali siswa pada layanan konseling pertemuan ketiga serta melalui hasil observasi sesudah atau pasca konseling individu terhadap kedua konseli tersebut yaitu pada tanggal 8, 11,18, dan 22 Oktober 2024, serta didukung dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada Guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas XI Kuliner.

Dari uraian pembahasan yang telah dituliskan diatas maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *assertive training* mampu untuk mengatasi masalah rendahnya rasa percaya diri siswa Kelas XI Kuliner SMK N 1 Panjatan tahun pelajaran 2024/2025.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan efektivitas teknik *assertive training* untuk mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa kelas XI Kuliner Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Tahun Pelajaran 2024/2025 dapat dilihat dari penurunan perilaku yang menunjukkan rendahnya rasa percaya diri siswa. Setelah diberikan layanan konseling individu siswa menunjukkan perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama di lapangan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang ingin disampaikan oleh peneliti bahwa pemberian layanan konseling individu dengan teknik *assertive training* dapat mengatasi masalah rendahnya rasa percaya diri pada siswa, sehingga diharapkan siswa dapat memanfaatkan dengan baik layanan konseling individu yang sudah diberikan sebagai sarana untuk menumbuhkan motivasi dalam diri siswa untuk memiliki rasa percaya diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Amyani, Siti. (2010). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kemandirian Santri Pesantren Tahfidz Sekolah Daarul Qur'an Internasional Bandung." Skripsi, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Corey, Gerald. (2010.) *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.

Faizal, Nur. (2015). "Teknik Assertive Training (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa." *Lampung: Jurnal Fokus Konseling* 1(01) :60.

Lina dan Klara. (2010). *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia.

Prayitno dan Erman Amti. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ratnasari dan Arifin. (2021). "Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa." *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 2(2) : 49–55.

Sudrajat, Akhmad. (2011). *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individu*. Yogyakarta: Paramitra Publishing..

Wilis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.