

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah konsep diri negatif adalah teknik *assertiveness training*. Alasan teknik *assertiveness training* digunakan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa karena manfaat teknik *assertiveness training* berkaitan dengan konsep diri siswa, yaitu membantu siswa yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan dan perasaan tersinggung, membantu siswa yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, membantu siswa yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan efeksi dan respon-respon positif lainnya.

Prosedur penerapan teknik *assertiveness training* melalui bimbingan kelompok dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu tahap pemebntukan, peralihan, kegiatan dilaksanakan teknik *assertiveness training* yang terdiri dari delapan tahap yaitu rasional strategi, identifikasi masalah yang menimbulkan persoalan, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengksporasi target, bermain peran, pemberian umpan balik serta memberti model perlaku yang lebih baik, melaksanakan latihan dan praktik, mengulangi latihan, tugas rumah dan tindak lanjut, terminasi, dan tahap penutup bimbingan kelompok.

Teknik *assertiveness training* melalui bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik, karena sesuai dengan manfaat teknik *assertiveness training*. Keefektifannya dapat dilihat dari hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik, seperti hasil penelitian terdahulu yang ditulis oleh Utaminingsih, Dewi, Maharani & Ningsih, dan Masitoh.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penulisan ini, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

### 1. Guru BK

Guru BK dapat meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *assertiveness training* untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik.

### 2. Bagi Penulis

Bagi penulis untuk lebih terampil dalam menerapkan teknik *assertiveness training* dalam bimbingan kelompok untuk peningkatan konsep diri positif peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atwater. (2014). *Psychology for living*. Penerjemah Desmita. Adjustment, Growth & Behaviour Today 6<sup>th</sup> ed. Prentice-Hall Inc. New Jersey.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih bahasa: Desmita, Jakarta: Arcan.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, penerjemah Koeswara: Bandung PT. Refika Aditama.
- Calhoun, & Acocella. (2003). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Penerjemah Khairani dkk. Semarang: IKIP Semarang.
- Hurlock, E. B. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Penerjemah Ghufro dan Risnawati. Jakarta; Erlangga.
- Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Bogor; Galia Indonesia
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat. Academia Permata.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Pudjijogyanti. (2010). *Konsep Diri dalam Proses Belajar Mengajar*. Ahli bahasa Prawoto. Jakarta: Pusat Penelitian Unika Atmajaya.
- Rakhmat, Jallaludin. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rogers, C. R. (2012). *On Becoming a person*. Terjemahan dr. Meitasari Tjandrasa. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Romlah, Tatiek, (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Tohirin.(2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*.Jakarta : Rajawali Pers.
- Dewi, Rahmawati .(2018). *Efektifitas Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Siswa Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung*.Repository Raden Intan.
- Faradita, Mutia. (2018). *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik Assertive training terhadap kemampuan asertivitas siswa kelas VIII 8 SMPN 18 kota Bengkulu*. Jurnal Bimbingan konseling.1 (2).
- Maharani, Laila dan Ningsih, Tika.(2015). *Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Menangani Konsep Diri Negatif pada Peserta Didik kelas IX SMPN 12 Bandar Lampung*.Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2 (1), 23-28
- Masitoh, Siti. (2016). *Pengaruh Assertive Training terhadap Konsep Diri pada Siswa Kelas X di SMK N 5 Bandar Lampung*. Jurnal Bimbingan dn Konseling. 3 (1), 87-102
- Utaminingsih, Diah. (2015). *Mengurangi Konsep Diri Negatif Menggunakan Teknik Assertive Training pada Siswa Kelas X SMA PGRI 1 Tumijajar*. Jurnal Bimbingan Konseling. 4 (2).