



## *Efforts to improve self-concept with adolescent therapeutic group therapy (TKT) and assertive training (AT) for 7th grade students at SMP Negeri 20 Pekanbaru City*

Usraleli , Erni Forwaty, Fadilah Amimi, Elia Reski Naya, Nanda Azalea  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia

 [usraleli@pkr.ac.id](mailto:usraleli@pkr.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.6581>

### **Abstract**

Adolescents frequently experience social changes that lead to issues, when they start building relationships with people of the same sex as well as those of the opposite sex in order to gain recognition, self-identity and social behavior. Lack of self-confidence, low self-esteem, shyness, anxiety, and hesitancy in expressing opinions are symptoms that appear in adolescents. They also only being silent when given the opportunity to ask questions during the learning process in class or outside of it, and difficulty saying no to things they don't like. One could say that these students have poor or negative self-concept. Through the application of Adolescent Therapeutic Group Therapy (TKT) and Assertive Training (AT), this community service seeks to enhance students' self-concept in the 7th grade at SMPN 20 Pekanbaru. This program is in the form of applying the Therapeutic Group Therapy (TKT) for adolescents and Assertive Training (AT) which is carried out through describing, modeling, role playing, feedback, and transferring. Pre-test and post-test procedures were used before and after the application of Adolescent Therapeutic Group Therapy and Assertive Training (AT). It was known that 26 students were categorized as having a high self-concept at pre-test, and that number rose to 32 at the post-test.

**Keywords:** *Therapeutic group therapy; Assertive training; Self concept*

## **Upaya peningkatan konsep diri dengan terapi kelompok terapeutik (TKT) remaja dan *assertive training* (AT) pada siswa kelas 7 di SMP Negeri 20 Kota Pekanbaru**

### **Abstrak**

Perubahan yang sering menimbulkan permasalahan pada remaja adalah perubahan sosial dimana remaja mulai menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sesama jenis maupun lawan jenis untuk mencapai pengakuan, identitas diri dan perilaku sosial. Gejala yang nampak pada remaja yaitu kurangnya percaya diri, rendah diri, malu, gugup, dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat, hanya diam saja ketika diberi kesempatan untuk bertanya saat proses pembelajaran di kelas atau di luar kelas, dan sulit berkata tidak pada sesuatu yang tidak ia sukai. Peserta didik yang demikian itu dapat dikatakan memiliki konsep diri yang rendah atau negatif. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan konsep diri siswa melalui penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan *Assertive Training* (AT) pada siswa kelas 7 di SMPN 20 Pekanbaru. Kegiatan pengabdian ini berupa penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan *Assertive Training* (AT) yang dilaksanakan melalui *describing, modelling, role playing, feedback, dan transferring*. Sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan *Assertive Training* (AT) terlebih dahulu dilakukan *pre-test*

dan *post-test*. Pada saat *pre-test* diketahui 26 siswa yang tergolong konsep diri tinggi dan saat *post-test* mengalami peningkatan menjadi 32 siswa.

**Kata Kunci:** Terapi kelompok Terapeutik; *Assertive training*; Konsep diri

## 1. Pendahuluan

Masa intelektual seorang manusia berada pada masa usia sekolah (Yusuf & Syamsu, 2014), yaitu antara usia 6-12 tahun (Wong et al., 2012) atau disebut dengan masa keserasian bersekolah. Menurut Jannah (2015) anak usia sekolah sudah mengembangkan kekuatan internal dan tingkat kematangan yang memungkinkan mereka untuk bergaul di luar rumah. Tugas perkembangan utama pada tahap ini adalah menanamkan interaksi yang sesuai dengan teman sebaya dan orang lain, meningkatkan keterampilan intelektual khususnya di sekolah, meningkatkan keterampilan motorik halus dan ekspansi keterampilan motorik kasar.

Menurut Nur Ahyani & Astuti (2018), permasalahan remaja terkait dengan konsep diri meliputi proses pencarian identitas yang dilakukan oleh seseorang, dimana pencarian identitas yang dilakukan melalui proses untuk mendekati diri dengan orang lain atau kelompok masyarakat tertentu. Masa remaja dapat dipandang sebagai suatu masa dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Masa ini menunjukkan suatu masa kehidupan, dimana kita sulit untuk memandang remaja itu sebagai kanak-kanak, tapi tidak juga sebagai orang dewasa. Sementara itu mereka belum mencapai kematangan yang lebih dan tidak dapat dimasukkan ke dalam kategori orang dewasa. Faktor pembentuk konsep diri remaja adalah orang tua, teman sebaya, masyarakat dan tempat belajar.

Masalah dan kegagalan yang dialami peserta didik disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti. Perilaku peserta didik yang menyimpang dari aturan yang berlaku di sekolah disebabkan oleh pandangan negatif terhadap dirinya, yaitu dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya melalui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Permasalahan yang dapat mengganggu perkembangan peserta didik pada masa remajanya sehingga harus segera mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Penanganan menyeluruh tersebut dapat dilakukan oleh berbagai pihak baik berasal dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Latifa, 2017). Proses pendidikan tidak hanya sekedar pentransferan ilmu semata, namun terdapat proses penggalian potensi, pengembangan diri, pembentukan karakter peserta didik, serta termasuk dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri peserta didik. Solusi permasalahan di atas akan diatasi dengan penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan terapi spesialis jiwa melalui *Assertive Training* (AT) (Rahayu et al., 2019).

Kegiatan penerapan Terapi Kelompok Terapeutik dan *Assertive Training* pada anak usia sekolah pernah dilakukan oleh Usraleli et al (2021) di Taman Pendidikan Al-Qur'an. Hasil pengabdian masyarakat yang diperoleh berupa peningkatan pengetahuan anak dalam tugas dan perkembangan mereka pada usia sekolah. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan TKT dan AT pada anak usia sekolah bertujuan untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalin hubungan pertemanan

anak seusianya dan dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menerima pelajaran di sekolah.

Di wilayah Kelurahan Delima, terdapat 2 sekolah setingkat SLTP yang memiliki jumlah siswa yang sangat banyak, yaitu SMP Negeri 20 dan MTs Muhammadiyah 02 (swasta) yang jaraknya relatif berdekatan. Berdasarkan survei awal pada bulan Agustus 2020 di SMP Negeri 20 untuk kelas 10 menerima siswa sebanyak 10 kelas yang masing-masing kelasnya terdapat 40 orang siswa. Hasil survei awal yang dilakukan pada guru Bimbingan Konseling (BK) didapatkan bahwa ada beberapa siswa yang mengatakan dirinya bodoh padahal ia adalah siswa yang pandai, terdapat peserta didik yang selalu mengatakan “saya tidak bisa” dan “ini sulit” ketika diberi tugas oleh guru, dan ada yang selalu mencela temannya sehingga menimbulkan rasa pesimis di dalam dirinya. Menurut penulis, para siswa belum mengetahui dengan jelas potensi dirinya karena adanya konsep diri negatif. Alasan pemilihan SMP Negeri 20 tersebut adalah penerimaan siswa setiap tahunnya selalu banyak (sehingga dapat mengungkapkan data heterogen), mudah diakses karena terletak di jalan yang ramai, namun sangat dekat dengan pasar (sistem zonasi menempati angka 60% saat penerimaan siswa baru) dan kepala sekolah dan majelis guru menerima kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolah tersebut karena belum pernah dilakukan intervensi Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan *Assertive Training* (AT). Tujuan Pengabdian ini untuk meningkatkan konsep diri remaja dengan penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan *Assertive Training* (AT) pada siswa kelas 7 di SMP Negeri 20 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Pekanbaru.

## 2. Metode

---

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 20 Pekanbaru pada siswa kelas 7 ruang 7.10 dan 7.11. Adapun waktu pelaksanaan mulai bulan Januari sampai dengan Oktober 2021. Khalayak sasaran pada Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah murid SMP kelas 7.10 yang berjumlah 17 orang dan 7.11 yang berjumlah 19 orang yang dipilih berdasarkan jumlah siswa yang paling banyak per kelasnya dibandingkan kelas lainnya yang datang saat pertama kali kegiatan. Pelaksanaan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dilakukan sebanyak 6 sesi dan *Assertive Training* dilakukan sebanyak 5 sesi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

### 3.1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan advokasi dan berkoordinasi dengan pihak sekolah dalam hal ini dengan wakil kepala sekolah bagian kurikulum berkaitan dengan frekuensi pertemuan kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

### 3.2. Kegiatan TKT sesi 1 dan sesi 2

Kegiatan sesi ini dilakukan pada tanggal 25 Maret 2021 selama 60 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah memperkenalkan diri, menjelaskan prosedur, lama pelaksanaan TKT dan *Assertive Training*, manfaat dan memperoleh persetujuan dari responden (*informed consent*). Hasilnya adalah siswa mengenal tim dan anggota pengabdian, manfaat, sekilas gambaran kegiatan, waktu pelaksanaan TKT dan *Assertive*

*Training* dan diperolehnya persetujuan dari 36 orang tua responden (*informed consent*). Kegiatan ini diawali dengan *pre-test* seperti pada [Gambar 1](#) dan pelaksanaan dan evaluasi sesi 1 dan sesi 2. Hasil *pre-test* terhadap konsep diri ialah dari 36 orang siswa terdapat 26 orang konsep diri tinggi dan 12 orang siswa kategori konsep diri rendah.

Pada sesi 1 dipaparkan stimulasi adaptasi perubahan aspek biologis dan psikoseksual. Kegiatan pada sesi ini adalah mengidentifikasi tugas perkembangan remaja dan upaya memenuhi tugas perkembangannya yang meliputi 10 aspek yaitu perkembangan biologi, psikoseksual, kognitif, psikososial, moral, spiritual, bahasa, emosi, kreativitas, dan bakat khusus. Selanjutnya memaparkan ciri-ciri, tugas perkembangan remaja yang sehat dan yang menyimpang. Sedangkan pada sesi 2 dipaparkan stimulasi adaptasi perubahan aspek kognitif dan bahasa. Kegiatannya berdiskusi tentang perubahan aspek kognitif, bahasa dan berbagi pengalaman stimulasi perkembangan yang pernah diperoleh dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Setelah itu melatih anggota mengemukakan pertanyaan, pendapat, ide atau gagasan, berdiskusi dengan teman, tidak takut salah dalam berpendapat, menghargai pendapat teman, tidak memaksakan pendapat, pandangan, atau nilai-nilai pada orang lain dan memahami perbedaan dalam berpikir dan bersikap.



[Gambar 1](#). Kegiatan *pre-test* dan *post-test*

Hasil sesi 1 dan 2 didapatkan hasil bahwa mayoritas kemampuan siswa tergolong kategori mampu. Tujuan dari pelaksanaan dan evaluasi sesi 1 pada waktu yang bersamaan adalah terkait dengan situasi pandemi Covid-19 dengan cara buku kerja TKT dan AT tidak dijilid (lembarannya dimasukkan pada map bolong, lembar evaluasi dapat dilepas) dan duduk tetap berjarak dalam kelompoknya.

### [3.3. Kegiatan TKT sesi 3](#)

Kegiatan sesi ini dilakukan pada tanggal 29 Maret 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi sesi 2 dan pelaksanaan TKT sesi 3. Sesi 3 fokus pada stimulasi adaptasi perubahan aspek moral dan spiritual. Kegiatannya berdiskusi tentang perubahan aspek moral dan spiritual dan berbagi pengalaman stimulasi perkembangan yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Kegiatan ini mengajak anggota melakukan permainan yang berisi nilai-nilai, norma, moral dan spiritual dan memberikan penilaian terhadap nilai-nilai tersebut. Hasil TKT sesi 3 didapatkan hasil bahwa mayoritas kemampuan siswa tergolong kategori mampu.

### [3.4. Kegiatan TKT sesi 4](#)

Kegiatan sesi ini dilakukan pada tanggal 1 April 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi sesi 3 dan pelaksanaan TKT sesi 4. Sesi

4 fokus pada stimulasi perkembangan emosi dan psikososial. Kegiatannya anggota berdiskusi tentang perubahan aspek emosi dan psikososial, berbagi pengalaman stimulasi perkembangan yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Selanjutnya melakukan permainan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi dan berhubungan sosial, dengan cara latihan eksplorasi ciri-ciri diri serta mengungkapkan perasaannya, selanjutnya siswa diminta mengungkapkan dan memutuskan cita-cita yang mau diraihinya. Hasil TKT sesi 4 didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa tergolong kategori mampu.

### 3.5. Kegiatan TKT sesi 5 dan 6

Kegiatan sesi ini dilakukan pada tanggal 20 April 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi sesi 4 dan pelaksanaan TKT sesi 5 dan sesi 6. Sesi 5 fokus pada stimulasi perkembangan bakat dan kreativitas. Kegiatan pada sesi ini terapis memimpin anggota berdiskusi tentang perubahan aspek bakat dan kreativitas dengan berbagi pengalaman stimulasi perkembangan yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Masing-masing anggota diminta untuk menampilkan bakat dan kreativitas yang dimiliki dan saling memberikan penghargaan dari bakat dan kreativitas yang dimiliki. Pada bagian akhir anggota diminta menyusun jadwal latihan untuk mengembangkan bakat dan kreativitasnya. Salah satu contohnya disajikan pada [Gambar 2](#).



[Gambar 2](#). Kegiatan pengembangan bakat dan kreativitas siswa

Kemudian pada sesi 6 fokus pada monitoring dan evaluasi pengalaman serta manfaat latihan. Pada sesi ini terapis melakukan evaluasi terkait stimulasi adaptasi perubahan aspek biologis dan psikoseksual, evaluasi aspek kognitif dan bahasa, evaluasi aspek moral dan spiritual, evaluasi aspek emosi dan psikososial dan evaluasi aspek bakat dan kreativitas. Pada sesi ini terapis meminta anggota berbagi pengalaman tentang manfaat kegiatan selama enam sesi, perubahan-perubahan apa yang telah dirasakan dan kegiatan apa yang telah dilakukan di rumah, sekolah, dan masyarakat. Selanjutnya anggota diberi tindak lanjut untuk mengeksplorasi semua potensi, nilai-nilai, keyakinan dan membuat komitmen terhadap pilihan positif dan disenangi yang akan dicapai. Hasil TKT sesi 5 dan 6 didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa tergolong kategori mampu.

### 3.6. Kegiatan *assertive training* sesi 1 dan sesi 2

Kegiatan ini dilakukan pada 14 September 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah pelaksanaan *Assertive Training* sesi 1 dan 2 sekaligus evaluasi sesi 1. Tujuan *Assertive Training* sesi 1 ialah siswa mampu mengidentifikasi pikiran, perasaan dan mengungkapkannya dengan cara yang tepat. Pada sesi 1 ini siswa

dilatih untuk menuliskan 5 (lima) kejadian yang membuat kesal/jengkel/*bad mood* dalam 1 minggu terakhir pada buku kerja, kegiatan ini seperti ditunjukkan pada [Gambar 3](#). Latihan ini agar siswa mengidentifikasi pikiran, perasaan dan mengungkapkannya dengan cara yang tepat sehingga meningkatkan konsep diri mereka. Hasil sesi 1 didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa berlatih *Assertive Training* tergolong kategori mampu.



[Gambar 3](#). Kegiatan siswa terhadap praktik *Assertive Training*

Tujuan pertemuan sesi 2 ini agar siswa mampu mengidentifikasi kebutuhan (sesuatu yang memang diperlukan) dan keinginan (sesuatu yang diinginkan tapi kurang diperlukan) dan mampu mengungkapkan dengan cara yang tepat. Kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan *roleplay* pada 2-3 siswa sampai tim pengabdian yakin semua siswa telah paham cara melakukan sesi 2, kegiatan pembimbingan sesi 2 seperti terlihat pada [Gambar 4](#). Hasil sesi 2 didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa berlatih *Assertive Training* tergolong kategori mampu.



[Gambar 4](#). Kegiatan pembimbingan siswa untuk identifikasi kebutuhan dan keinginan

### **3.7. Kegiatan *assertive araining* sesi 3**

Kegiatan ini dilakukan pada 23 September 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi *Assertive Training* sesi 2 dan pelaksanaan *Assertive Training* sesi 3. Kegiatan yang dilakukan pada sesi 3 ini adalah siswa dilatih untuk mengidentifikasi penyebab marah, alasan, ekspresi marah yang biasa dilakukan, dampaknya dan melatih siswa cara mengekspresikan marah secara tepat yang meliputi bagaimana, mengapa dan alternatif pemecahan masalahnya, kegiatan ini ditunjukkan pada [Gambar 5](#). Untuk memastikan bahwa siswa telah memahami sesi ini maka siswa diminta menjelaskan ulang dan memberikan contoh sesi ini secara acak. Hasil sesi 3

didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa berlatih *Assertive Training* tergolong kategori mampu.



Gambar 5. Kegiatan bimbingan identifikasi siswa

### 3.8. Kegiatan *assertive training* sesi 4 dan 5

Kegiatan ini dilakukan pada 4 Oktober 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi *Assertive Training* sesi 3 dan pelaksanaan *Assertive Training* sesi 4. Kegiatan yang dilakukan pada sesi 4 adalah cara menolak suatu permintaan dan keinginan orang lain tanpa orang lain tersebut menjadi jengkel. Teknik pelaksanaan sesi 4 ini adalah dengan cara melatih siswa untuk mengidentifikasi permintaan yang tidak rasional dan menyampaikan alasannya, mengidentifikasi cara biasa menolak dan dampaknya, mengatakan "tidak" untuk permintaan yang tidak rasional dan alasan namun secara asertif. Hasil sesi 4 didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa berlatih *Assertive Training* tergolong kategori mampu. Kegiatan ini dilakukan pada 11 Oktober 2021 selama 45 menit masing-masing kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi *Assertive Training* sesi 4 dan pelaksanaan *Assertive Training* sesi 5. Hasil sesi 4 didapatkan hasil mayoritas kemampuan siswa berlatih *Assertive Training* tergolong kategori mampu.

## 4. Kesimpulan

---

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan konsep diri siswa kelas 7 di SMP Negeri 20 Pekanbaru melalui dengan penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja dan *Assertive Training*. Dibuktikan dengan hasil penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) remaja sesi 1 sampai dengan sesi 6 mayoritas tergolong kategori mampu dan hasil penerapan *Assertive Training* sesi 1 sampai dengan sesi 5 mayoritas tergolong kategori mampu.

## Daftar Pustaka

---

- Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *Ar-Raniry, International Journal of Islamic Studies*, 1(2), 89-91.
- Latifa, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar : Masalah dan Perkembangannya. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185-196.
- Nur Ahyani, L., & Astuti, D. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Universitas Muria Kudus.
- Rahayu, A. N., Susanti, H., & Daulima, N. H. C. (2019). Penerapan Terapi Kelompok

- Terapeutik dan Terapi Asertif untuk Pencegahan Perundungan pada Anak Usia Sekolah dengan Pendekatan Komunikasi Interpersonal Peplau. *Jurnal Kehumasan*, 2(2), 340–349.
- Usraleli, Melly, & Forwaty, E. (2021). Penguatan penerapan terapi kelompok terapeutik (TKT) anak usia sekolah di Kelurahan Delima, Pekanbaru. *Community Empowerment*, 6(9), 1565–1571.
- Wong, D. L., Eaton, M. H., Wilson, D., Winkelstein, M. L., & Schwartz, P. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* (6th ed.). EGC.
- Yusuf, Y., & Syamsu, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Anggota IKAPI.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---