

Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa

Using Group Counseling Service Assertive Training Technique to Improve Student's Self Esteem

Refiyana¹, Yusmansyah², Ratna Widiastuti³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jln. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: yanarefi@gmail.com; Telp: 082184028215

Received: December, 2018

Accepted: January, 2019

Online Published: February, 2019

Abstract: Using Group Counseling Service Assertive Training Technique To Improve Students Self Esteem. The problem of this research was the low of students self esteem. The aims of this study was to find out whether the use group counseling service assertive training technique improves the students self esteem on class VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung in academic year 2017/2018. This research method was pre-experimental with time series design. The subjects in this research were 8 students. The data collecting technique was using self esteem scale. The results of the data were analyzed from pretest and posttest of self esteem using wilcoxon test. The result of statistics analysis show that the value of $Z_{count} = -2,521 < Z_{table} = 1,645$, so it can be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted. It means that group counseling service assertive training technique can be used to improve students self esteem.

Keywords: *assertive training, group counseling, self esteem*

Abstrak: Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. Masalah penelitian ini adalah *self esteem* siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan *time series design*. Subyek penelitian sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil analisis data dari *pretest* dan *posttest self esteem* menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini artinya layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Kata kunci: *assertive training, konseling kelompok, self esteem*

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Masa remaja adalah masa yang penting dalam kehidupan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan fisik individu yang disebabkan oleh penambahan hormon yang menyebabkan terjadinya ketidakstabilan emosi. Masa ini merupakan periode peralihan individu dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa, sehingga banyak masalah yang dihadapi, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya.

Berkaitan dengan hal itu sekolah sebagai salah satu lingkungan sosial tempat individu berinteraksi, hendaknya dapat menciptakan dan memberikan suasana psikologis yang dapat mendorong perilaku sosial pada setiap siswanya. Pola perilaku sosial siswa yang dimaksud adalah siswa mampu berinteraksi secara harmonis dan akrab, jujur, berperilaku sopan, mentaati peraturan sekolah serta dituntut mampu melakukan berbagai penyesuaian sosial dan berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai situasi termasuk di lingkungan sekolah.

Self esteem memiliki peranan yang penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi diri dan perkembangan dirinya sehingga dapat tercapai pula prestasi belajar dan kehidupan yang baik serta dalam perkembangannya individu dapat mengaktualisasikan dirinya. (Santrock, 2010). Individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan berpikir positif tentang dirinya, mampu mengatasi secara efektif permasalahan yang ada dengan menganggapnya sebagai tantangan, dan hidup dengan lingkungan

sosial dimana dia percaya bahwa orang akan menghargai dan menghormatinya. Sebagian besar orang dengan *self esteem* yang tinggi muncul untuk hidup bahagia dan produktif.

Sebaliknya, menurut (D'zurilla, 2003) *self esteem* yang rendah berhubungan dengan kemarahan dan permusuhan, dan beberapa masalah khusus dimensi yang berkaitan dengan kemarahan, permusuhan dan agresi..

Individu yang berorientasi lebih negatif terhadap masalah dalam hidup cenderung melihat masalah sebagai ancaman daripada tantangan, meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan masalah secara efektif, dan menunjukkan toleransi yang rendah untuk masalah (yaitu, mudah menjadi frustrasi dan marah ketika dihadapkan dengan masalah). Jadi seseorang yang merasa rendah diri merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak berfungsi secara normal, selalu berpikiran negatif tentang permasalahan dalam hidup karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekwensi. Selain itu, kemarahan dan permusuhan yang kerap kali muncul menyebabkan semakin besarnya kemungkinan individu tersebut tidak disenangi oleh orang-orang di sekitar lingkungan tinggalnya. Mereka dengan *self esteem* yang rendah diyakini sebagai individu yang psikologisnya tertekan atau mungkin bahkan depresi (Tennen & Affleck, 1993).

Menurut (Gunawan, 2003) individu dikatakan memiliki *self esteem* yang rendah ketika ia mengalami ketidakmampuan mengenali kebaikan dalam diri yang berarti memandang

negatif tentang diri, tidak suka diri sendiri dan kurang menghormati akan kebermaknaan diri.

Berdasarkan beberapa fakta diatas, upaya pencegahan dan penanganan menjadi agenda penting bagi guru bimbingan dan konseling disekolah. Jika kondisi tersebut dibiarkan dapat mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* pada seseorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depannya. Dalam penanganan *self esteem* siswa yang rendah, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan Konseling kelompok.

Berdasarkan penyebaran DCM (Daftar Cek Masalah) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, masalah yang paling banyak dialami oleh siswa adalah masalah yang berkenaan dengan sosial yaitu masalah hubungan sosial, organisasi dan masalah pribadi yaitu sebanyak 148 masalah atau sekitar 35% masalah. Adanya masalah dalam kehidupan sosial yang dialami siswa erat kaitannya dengan *self esteem* yang masih rendah. Kemampuan *self esteem* yang rendah tergambar dari hasil pernyataan-pernyataan yang diisi oleh siswa dimana menunjukkan banyak siswa yang mengalami permasalahan yang termasuk dalam ciri individu yang memiliki *self esteem* rendah. Berdasarkan teori yang telah diungkapkan oleh (Gunawan, 2003) individu dikatakan memiliki *self esteem* yang rendah ketika ia mengalami ketidakmampuan mengenali kebaikan dalam diri yang berarti memandang negatif tentang diri, tidak suka diri

sendiri dan kurang menghormati akan kebermaknaan diri.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* yaitu dengan teknik *assertive training*. Satu solusi dari layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavior teknik *assertive training*. *Assertive* itu sendiri berarti kemampuan untuk mengekspresikan/mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan secara langsung, terbuka serta terus terang dengan tetap menghargai perasaan dan hak-hak orang lain..

Pendapat di atas juga didukung oleh keberhasilan penelitian sebelumnya dimana teknik *assertive training* dapat membantu meningkatkan *self esteem*. (Windaniati, 2013) dalam jurnalnya berjudul Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui Teknik *Assertive training* Pada Siswa kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang menjelaskan bahwa Melalui Teknik *Assertive Training* mampu menumbuhkan dan meningkatkan *self esteem* terhadap subjek penelitiannya. Selain itu (Mujiati, 2015) dalam jurnalnya yang berjudul Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban *bullying* melalui Teknik *Assertive Training* menjelaskan bahwa perilaku asertif akan membuat seseorang siswa mampu menolak apa yang tidak sesuai dengan dirinya dan berimbas pada *self esteem* yang siswa dimiliki akan meningkat karena asertif akan bisa dilakukan ketika siswa memiliki *self esteem* yang tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul gagasan penulis untuk mengadakan penelitian tentang penggunaan teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan *Self esteem* Pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lmapung.

**METODE PENELITIAN/
RESEARCH METHOD**

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 22 bandar lampung pada tahun ajaran 2017/2018. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ekperimen kuasi dengan desain penelitian *time series design*, yaitu pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 22 Bandar Lampung. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 8 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self esteem* berdasarkan Likert. Penelitian ini menggunakan skala *self esteem* yang telah dibuat oleh Dian Mayasari (2011). Penulisan item skala ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*), sedangkan pilihan jawaban menggunakan lima alternatif yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju..

Berikut adalah kriteria bobot penilaian pada skala *self esteem*.

Tabel 1. Kriteria Bobot Nilai pada Skala Psikologi

No	Pernyataan	SS	S	Ragu	TS	STS
1	<i>Favorable</i>	4	3	2	1	0
2	<i>Unfavorable</i>	0	1	2	3	4

Penelitian ini menggunakan uji validitas yang dihitung menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS), dengan $n= 35$, $R_{tabel}= 0,666$ dan item sebanyak 50. Diketahui bahwa 10 item dinyatakan tidak valid dan sudah terwakili oleh item yang lain. Uji reliabilitas di hitung dan di analisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha* dari *cronbach*. Hasil perhitungan skala *self esteem* menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,859 dan termasuk dalam kriteria sangat tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan *mean Pretest* dan *Posttest*. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda. Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan

menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package For Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN / *RESULT AND DISCUSSION*

Sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok teknik *assertive training* peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada guru bimbingan konseling untuk mendapatkan informasi kelas yang terdapat siswa yang terlihat mengalami *self esteem* rendah di kelas VIII. Wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling. Selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala *self esteem* kepada 105 siswa.

Dari penyebaran tersebut menjadi hasil *pretest* dan didapatkan 8 siswa yang dijadikan subjek penelitian. Delapan siswa tersebut terdiri dari 2 siswa yang memiliki *self esteem* tinggi, 2 siswa yang memiliki *self esteem* sedang dan 4 siswa yang memiliki *self esteem* rendah, hal ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan dalam suatu kelompok karena perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber-sumber yang bervariasi. Anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Pembahasan dalam kelompok dapat ditinjau dari berbagai sesi, tidak monoton dan terbuka.

Pretest merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan penelitian. Setelah dilaksanakan *pretest*, siswa yang memperoleh skor *self esteem* yang rendah diberikan perlakuan.

Setelah hasil *pretest* diketahui, kemudian hasil *pretest* di rekapitulasi dengan kriteria tingkat yang ditentukan dengan interval yang dibuat.

Tabel 2. Kriteria *Self Esteem* Siswa

Interval	Kategori
120 – 160	Tinggi
80 – 119	Sedang
39 – 79	Rendah

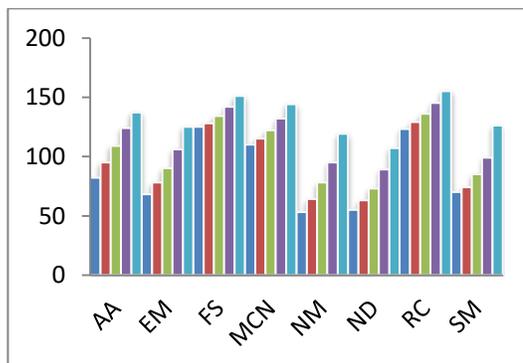
Pretest adalah penelitian yang dilakukan peneliti sebelum diselenggarakannya kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Sedangkan *posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Setelah diperoleh hasil *pretest*, maka siswa yang telah dipilih sebagai subjek penelitian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Waktu tatap muka dengan siswa dilakukan dalam 5 kali pertemuan. Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran skala *self esteem*. Dalam 5 pertemuan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive* ini, penulis melakukan semua 4 tahap konseling kelompok pada setiap pertemuan yang diantaranya adalah tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Hal ini dilakukan agar setiap pertemuan memiliki tahapan yang sama walaupun dengan kegiatan yang berbeda. Sehingga skala *self esteem* dapat dipergunakan sebagai alat ukur peningkatan *self esteem* siswa pada

setiap pertemuan yang berbeda. Berikut adalah data hasil penyebaran skala sebelum dan setelah perlakuan atau pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Tabel 3. Data Hasil Sebelum dan Setelah Pemberiaan *Assertive Training*

Nama	<i>pre</i>	<i>Post 1</i>	<i>Post 2</i>	<i>Post 3</i>	<i>Post 4</i>
	Skor	Skor	Skor	Skor	Skor
AA	82	95	109	124	137
EM	62	72	90	106	125
FS	125	128	134	142	151
MCN	110	115	122	132	144
NM	53	64	78	95	119
ND	55	63	73	89	107
RC	123	129	136	145	155
SM	70	74	85	99	126
	700	763	871	959	1.079
	87,5	95,37	108,8	119,	134,8
		5	75	875	75

Gambar 1. Grafik Peningkatan *Self Esteem* Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung



Deskripsi pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada tiap-tiap pertemuan untuk setiap siswa atau sampel penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

AA

Masalah yang dialami AA adalah kurang aktif dalam dalam pertemanan, sehingga cenderung mengikuti apa yang dilakukan temannya dan ragu dalam berpendapat. Pertemuan pertama AA lebih banyak diam dan terlihat ragu dalam mengikuti konseling kelompok. Sesekali ia menatap saya sebagai pertanda bahwa ia memperhatikan saya dan mencoba memahami semua yang saya sampaikan. Pada pertemuan kedua AA lebih aktif dari pertemuan sebelumnya. Saat mendiskusikan tentang asertif, agresif dan pasif, AA mengangkat tangan untuk memberikan pendapat walaupun sedikit terlihat malu dan takut salah. AA terlihat siap dalam melakukan praktik *role playing*. Prioritas masalah AA adalah bagaimana dia berani dalam mengungkapkan apa yang ia inginkan tanpa harus selalu mengikuti pendapat atau keputusan yang dibuat oleh temannya. Pada pertemuan ini AA mampu menyimpulkan dan mengambil hikmah dari layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Menurutnya ia tak perlu selalu menjadi follower karena ia berhak mengambil keputusan untuk dirinya sendiri.

EM

Masalah yang dialami siswa tersebut adalah terlalu banyak diam, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, merasa sebagai orang yang tidak pintar dan memiliki sedikit teman. Ia cenderung diam dan menerima perkataan orang orang disekitarnya, padahal terkadang di dalam hatinya menolak. Ia juga merasa walaupun berpendapat pendapatnya tidak akan

diterima oleh teman-temannya. *Self esteem* yang rendah tampak dari sikap adam yang segan mengambil risiko, serta melakukan hal hal dengan diiringi rasa takut dan penolakan. Pada pertemuan pertama EM terlihat kurang aktif dalam mengikuti konseling kelompok. EM lebih banyak diam dan menunduk. Saat pertemuan kedua EM terlihat sudah mulai membuka diri dan siap dalam melaksanakan konseling kelompok. Pada saat berdiskusi tentang perilaku asertif, agresif dan pasif terlihat EM beberapa kali mengganggu pertanda ia memahami dan mendengarkan dengan baik apa yang sedang didiskusikan. Pada pertemuan selanjutnya ia mendapat kesempatan pertama untuk melakukan praktik *role playing* dihadapan teman-temannya. Awalnya EM sangat ragu untuk maju namun dengan dukungan dan dorongan dari anggota kelompok yang lain, akhirnya EM mau maju untuk mempraktikkan *Role playing*. Setelah praktik selesai EM terlihat lega dan tersenyum menatap teman-temannya yang sudah menyemangatinya tadi.

FS

Berdasarkan hasil pretest yang telah dilaksanakan sebelumnya tingkat *self esteem* FS sudah tinggi. Pada pertemuan pertama FS aktif dalam setiap proses konseling kelompok. Namun pada saat akan mengerjakan lembar kerja pada permainan “*who am I? and Who are you?*” FS tidak membawa alat tulis sehingga ia meminta izin kepada saya untuk mengambil penanya di kelas. Pada pertemuan ketiga FS tampak percaya diri dalam melakukan praktik *role Playing*. FS juga tidak ragu dalam menyampaikan komentar dan saran saat menjadi observer. Pada pertemuan terakhir ini FS

menyimpulkan apa yang telah ia dapatkan dari layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

MCN

Masalah yang dialami siswa tersebut adalah sedang menghadapi konflik dengan sahabatnya. Ia merasa dijauhi tanpa sebab oleh sahabatnya. MCN tidak pernah menayakan penyebab sahabatnya marah dan justru menjauhinya juga. Hal itu membuatnya tidak nyaman dan menjadi malas untuk datang ke sekolah. *Self esteem* yang perlu ditingkatkan terlihat dari sikap MCN yang kurang mampu memecahkan masalah dan banyak berpikir irasioanal. Pada pertemuan pertama MCN terlihat ragu dalam mengikuti kegiatan, namun tetap berusaha untuk memperhatikan apa yang saya sampaikan. Pada saat mengisi lembar posttest MCN terlihat tidak begitu antusias dan sering menengok ke arah teman-temannya. Pada pertemuan terakhir ini MCN mampu menyimpulkan dan mengambil hikmah dari layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Menurut MCN dirinya tidak perlu menghindari konflik, justru ia harus menyelesaikan semua permasalahan dengan yang baik dan asertif. Setelah masing masing berpendapat selanjutnya MCN mengisi skala *self esteem*.

NM

Masalah yang dialami NM adalah tidak berani dalam mengungkapkan pendapat dan cenderung pasif dalam kegiatan belajar di sekolah. Ia takut dalam bertanya walaupun sebenarnya ia belum

memahami apa yang disampaikan oleh gurunya. *Self esteem* yang rendah tampak dari sikap NM yang segan mengambil risiko, serta melakukan hal hal dengan diiringi rasa takut. Pada pertemuan pertama NM lebih banyak diam dan pasif dalam kegiatan konseling kelompok. Beberapa kali saya mencoba membuat NM untuk lebih aktif dalam kegiatan diskusi yang saat itu sedang berlangsung. Pada pertemuan terakhir NM terlihat lebih aktif. NM tidak ragu saat diminta untuk melakukan praktik *role playing*. Pada pertemuan ini NM memperaktekannya dengan baik dan sudah tidak terlihat kaku dan takut, dipertemuan terakhir ini ia terlihat santai.

ND

Masalah yang dialami oleh ND adalah tidak berani menyampaikan pendapat dan tidak berani menegur ketika temannya melakukan kesalahan, karena takut temanya tersinggung. Ia meminta kepada temannya yang lain untuk menegur. ND pun selalu meminta pendapat temannya apakah ia benar agar mendapat pembelaan. *Self esteem* yang rendah dalam diri ND adalah terletak pada ketika ia melakukan segala sesuatu dengan meminta dukungan orang lain terlebih dahulu. Pada pertemuan pertama ini ND lebih banyak diam dan malu-malu. Setelah perkenalan dimulai dan mengikuti permainan “who am I? and who are you?” ND terlihat lebih siap dan yakin dalam mengikuti konseling kelompok. Pada pertemuan terakhir ini ND lebih aktif dalam diskusi. ND dengan terbuka menyampaikan pendapatnya tentang manfaat yang ia rasakan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive*

Training. ND mengungkapkan bahwa seharusnya ia bisa bersikap lebih berani dalam berpendapat dan menegur tanpa melukai atau menyinggung perasaan temannya. ND berterimakasih kepada saya karena telah membantunya. Pertemuan terakhir ini ND mengisi skala *posttest* dengan serius dan lebih tenang.

RC

Berdasarkan hasil pretest yang telah dilaksanakan sebelumnya tingkat *self esteem* RC sudah tinggi. Dengan mengikuti konseling kelompok ini diharapkan tingkat *self esteem* RC meningkat dan memberi pengaruh baik terhadap anggota kelompok yang lain dengan adanya dinamika kelompok. Pada pertemuan pertama RC menjadi anggota kelompok yang aktif dalam mendengarkan dan diskusi. Pada saat perkenalan RC mengangkat tangan menawarkan diri untuk memperkenalkan diri peratama kali. Sebelum memberikan skala *self esteem* sebagai *posttest* terakhir, saya meminta semua anggota kelompok untuk bertanya apabila ada yang kurang mereka pahami. Saya juga memita semua anggota kelompok menyimpulkan apa itu layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan manfaat yang mereka rasakan, ternyata RC menanggapi dengan cukup baik. RC mengungkapkan bahwa ia merasa berterimakasih karena sekarang ia sudah mengetahui bagaimana cara berpendapat dan bersikap tegas namun tidak menyakiti. Pada saat pengisian *posttest* ia terlihat serius dan antusias.

SM

Masalah yang dialami oleh siswa tersebut adalah merasa terlalu dikekang oleh orangtuanya. Orangtua merasa takut SM akan salah bergaul sehingga terlalu mengekang dan tidak memberi kebebasan sedikitpun untuk bermain. SM sudah pernah membujuk orangtuanya untuk tidak terlalu mengekangnya namun orangtuanya tidak menghiraukan permintaan SM. Jadi SM merasa bahwa hidupnya hanya untuk mengikuti keinginan orangtuanya. *Self esteem* yang rendah terlihat dari SM yang menganggap hidup hanya untuk mengikuti perintah orangtuanya. Pada pertemuan pertama SM terlihat ragu dalam mengikuti kegiatan, namun tetap berusaha untuk memperhatikan apa yang saya sampaikan. Pada saat mengisi lembar posttest SM tidak membawa alat tulis. Akhirnya saya memijamkannya alat tulis. Saat mengisi lembar posttest pun SM terlihat tidak begitu antusias dan sering menengok ke arah teman-temannya. Pada pertemuan terakhir ini saya sebagai peneliti meminta SM untuk menyimpulkan, dan sudah mampu untuk memberikan pendapatnya dengan cara yang lebih baik, suasana yang tepat sehingga orang tuanya mengerti apa yang ia sampaikan dan inginkan. walaupun tidak banyak yang ia katakan tetapi sudah lebih baik. Dan dalam mengisi skala *posttest* tersebut SM tampak serius dan lebih tenang.

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self esteem* siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa tingkat *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung mengalami peningkatan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hasil ini didapat berdasarkan hasil perbandingan pretest dan posttest yang telah dilaksanakan saat kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Hasil juga memperlihatkan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self esteem* pada siswa. *Self esteem* yang rendah terjadi karena banyaknya persepsi, tekanan dan perasaan negatif dari orang lain sehingga berpengaruh besar terhadap penghargaan pada diri sendiri. Seseorang yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah akan berpikir bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Hal ini mengakibatkan seseorang menganggap bahwa sebuah masalah yang terjadi didalam hidup adalah sebuah ancaman bukan sebagai tantangan.

Self esteem merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Pernyataan diatas, didukung oleh Clemen dan Bean (Freist Jess&Feist.Gregory J,2011:46), menyatakan bahwa:

“Karakteristik anak yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi adalah,

bangga dengan hasil kerjanya, bertindak mandiri, mudah menerima tanggung jawab, mengatasi prestasi dengan baik, menanggapi tantangan baru dengan antusiasme, merasa sanggup mempengaruhi orang lain, dan menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Sementara anak yang memiliki *self esteem* rendah menurut Clemes dan Bean dalam (Freist Jess & Feist.Gregory J,2011:45) adalah “Karakteristik anak dengan *self esteem* (harga diri) yang rendah diantaranya, menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan, merendahkan bakat dirinya, merasa tak ada seorangpun yang menghargainya, menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri, mudah dipengaruhi oleh orang lain, dan bersikap defensif dan mudah frustrasi, merasa tidak berdaya, menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.”

Berdasarkan temuan dilapangan siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah cenderung akan menghindari sebuah permasalahan dengan cara mengiyakan saja apa yang orang lain inginkan, menjadi tidak percaya diri, lebih memilih untuk diam bahkan sampai menganggap bahwa dirinya hidup hanya untuk mengikuti keinginan orang lain tanpa memperdulikan apa yang ia inginkan atau harapkan. *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut

menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini mengakibatkan seseorang menganggap dirinya tidak lebih berharga dari orang lain dan ia tidak berhak berpetdapat atau memberi keputusan terhadap suatu hal.

Sebaliknya *self esteem* yang positif atau tinggi membangun pondasi kokoh untuk kesuksesan belajar. Pernyataan diatas selaras dengan hasil penemuan dilapangan saat peneliti melakukan kegiatan konseling. Anggota kelompok yang sudah memiliki *self esteem* yang tinggi berperan sangat aktif dalam diskusi kelompok, bersemangat bahkan mendorong anggota kelompok yang belum aktif menjadi aktif. Siswa memerlukan *self esteem* yang baik agar mencapai keberhasilan.

Menurut (Bos, Murriss, Mulkens, dan Schaalma, 2006) “*self esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademik, hubungan sosial, serta masalah psikopatologi pada anak remaja.”Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah, memiliki hubungan sosial yang rendah, serta memiliki masalah mental seperti kecemasan hingga depresi.

Dalam penelitian ini peneliti memberikan pendekatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem*. Dimana hasil dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang telah dilakukan penulis adalah terjadinya

peningkatan *self esteem* terhadap siswa. Hasil ini didapat dari perbandingan hasil *pretest* sebelum diberikannya perlakuan terhadap siswa dengan hasil *posttest* setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Menurut (Sukardi, 2008:68) menyatakan bahwa, “layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.”

Dalam proses melaksanakan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok. Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang dapat menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok, yaitu meningkatkan kemampuan *self esteem*. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jalanan hubungan interpersonal tersebut merupakan media bagi para anggota untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok yang kohesif/kebersamaan, dalam dinamika kelompok akan terjadi proses tanya jawab, mengeluarkan pendapat, saling menghargai, diskusi, maju ke depan untuk melatih keberanian, adanya timbal balik antara pemimpin dan anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok tersebut dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan *self esteem* pada siswa.

Maka dari itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self esteem* bagi siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah di sekolah yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa karena *assertive training* menekankan pada hak-hak pribadi individu yang layak dihargai dan berpendapat. Seorang yang asertif akan mampu menanyakan alasan kepada orang lain yang menilai buruk dirinya. Ketika ia berani dan berhak mengetahui alasan tersebut maka disitulah penilaian terhadap dirinya menjadi meningkat. Melalui layanan konseling kelompok teknik *assertive training* kurang tegasnya siswa menjadi penyebab rendahnya *self esteem* dapat diubah menjadi lebih asertif sehingga siswa bisa memiliki *self esteem* yang lebih tinggi. Dengan *self esteem* yang tinggi dapat merubah suatu pandangan negatif terhadap dirinya, percaya akan setiap potensi yang ia miliki, berani dalam berpendapat, berani dalam mengambil keputusan dan tidak lagi melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Dalam 5 pertemuan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive* ini, penulis melakukan semua 4 tahap konseling kelompok pada setiap pertemuan yang diantaranya adalah tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Hal ini dilakukan agar setiap pertemuan

mamiliki tahapan yang sama walaupun dengan kegiatan inti yang berbeda. Sehingga skala self esteem dapat dipergunakan sebagai alat ukur peningkatan self esteem siswa pada setiap pertemuan yang berbeda. Setelah semua prosedur kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* dilaksanakan, maka terjadi peningkatan *self esteem* pada subjek penelitian. Hal ini terlihat dari data skor sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok teknik *assertive training* diperoleh nilai rata-rata skor siswa sebesar **87,5**. Setelah diberikan perlakuan atau pemberian konseling kelompok teknik *assertive training*, nilai rata-rata hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata menjadi **134,875**. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam *self esteem* siswa setelah diberikan perlakuan atau pemberian konseling kelompok teknik *assertive training*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Rees dan Graham, 1991) yang mengemukakan bahwa *assertive training* sangat bermanfaat sebagai suatu *problem solving* untuk berbagai macam karakteristik kepribadian yang disfungsi, dapat digunakan untuk banyak hal, diantaranya adalah menaikkan harga diri (*increase in self esteem*). Sejauh mana seseorang menilai tentang dirinya baik positif maupun negatif akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem* yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya semakin negative seseorang memandang dirinya maka semakin rendah *self esteem* individu tersebut.

SIMPULAN / CONCLUSION

Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan *self esteem* pada siswa kelas VIII VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dimana diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,521$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil diatas membuktikan bahwa terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari perubahan cara berfikir yang sebelum diberikan perlakuan memiliki *self esteem* rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, *self esteem* meningkat. Jadi layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: Kepada siswa VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*; kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* secara rutin untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang rendah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya; bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Amir, A.M. 2009. Penerimaan Dinamika Kelompok. Jurnal *Academica*. ISSN. 1411-3341.
- Asytharika. 2016. Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi*. Lampung: BK FKIP UNILA.
- Corey, A. 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Penerjemah E. Koswara. Edisi Keempat. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dachmiati. S dan Amalia. R. 2017. Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 3 (2): 2356-2099.
- Giyono. 2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Ikbal, M dan Nurjannah. 2016. Peningkatan *Self Esteem* Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Peserta didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. ISSN 21 : 2355-8539.
- Mayasari, D. 2011. Penggunaan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi*. Lampung: BK FKIP UNILA.
- Mujiati, 2015. Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban Bullying Melalui Teknik *Assertive Training*. *Jurnal Fokus Konseling*. 1 (1): 162865-ID.
- Nurihsan, A.J dan Agustin, M. 2011. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Rahmini. 2016. Membuat Modul *Assertive Training*. Diperoleh 5 Mei 2018,

<http://akademia.com/membuat-modul-assertive-training>.

- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- Sulistyowati, W dan Warsito, H. 2010. Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*. 11 (1).
- Syabibah, S. 2013. Pengembangan Program Bimbingan Priabadi-Sosial Berdasarkan Profil Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pratiwi, A. 2013. Penggunaan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 1 (1) : 2070-4154.
- Utari, R. 2007. *Upaya Sekolah Dalam Pembentukan Self Esteem Siswa Melalui Pembelajaran*. Jakarta: Dinamika Pendidikan.
- Windaniati, 2013. Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui Teknik Asertif Training Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 30 (2): 5679-1218.