

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

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

Wahyu Farida¹, Syarifuddin Dahlan², 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: wahyu.farida@gmail.com ; Telp: 082278022717

Received: July, 2018

Accepted: July, 2018

Online Published: July 2018

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 use group counseling service assertive training technique to improve students self esteem on class X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung in academic year 2016/2017. This research method was pre-experimental with one group pretest-posttest design. The subjects in this research were 8 students which having the low self esteem. The data collecting technique was using self esteem scale. The results of data were analyzed from pretest and posttest of self esteem using wilcoxon test. The result of statistics analyzed was showing that the value of $Z_{count} = -2,350 < Z_{table} = 1,645$, 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: *asssertive 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 X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil analisis data dari *pretest* dan *posttest self esteem* menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $Z_{hitung} = -2,350 < Z_{tabel} = 1,645$, 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 harus di lewati oleh setiap individu. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa, sehingga banyak sekali masalah yang akan dihadapi dan dilalui baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Hal tersebut didapati dikarenakan remaja berada dalam masa pencarian jati diri. Hal-hal yang sering dihadapi oleh remaja adalah ketidak stabilan emosi dan konflik sosial. Pada masa remaja ini biasanya akan timbul perasaan menyukai lawan jenis mengidolakan seseorang dan ingin melakukan hal seperti orang yang di idolakan. Jika remaja tidak berhasil dalam melewati fase ini (situasi-situasi krisis) maka akan menimbulkan gejala pada emosinya. Jika individu tersebut tidak dapat mengatasinya maka akan bisa menyebabkan masalah yang akan lebih besar dan mengganggu pola pikirnya.

Menurut (Yusuf dan Sugandhi, 2011:77) "Periode remaja adalah periode transisi antara anak dengan periode dewasa, terentang usia sekitar 12/13 tahun sampai usia 19/20 tahun, yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional. Dalam melaksanakan tugas perkembangannya, remaja mengalami banyak ancaman dan tantangan yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya. Ancaman dari diri sendiri misalnya rasa kurang percaya diri karena perubahan fisiknya, tidak mampu menemukan identitas diri, tidak dapat menghargai diri sendirinya. Tantangan dari lingkungan diluar diri, remaja dihadapkan kedalam beberapa tekanan, misalnya dalam hubungan pertemanan, percintaan dengan lawan jenis,

hubungan dengan keluarga, prestasi akademik, dalam menghadapi tugas sekolah, konflik dengan guru, serta manajemen diri.

Menurut (Ali dan Asrori, 2006:99) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa yang potensial dalam tahap perkembangan, baik dari segi prestasi juga kemampuan berkembang secara sosial. Banyak hal yang mendorong remaja untuk melakukan berbagai hal dari rasa ingin tau yang dimilikinya, dari keinginan untuk berkumpul dengan teman sebaya baik dalam lingkungan sosial masyarakat dan teman-teman dilingkungan sekolahnya. Dari hal tersebut kemampuan remaja dalam menjalin interaksi dengan orang lain sangat penting. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja, banyak remaja mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial, baik kurangnya kemampuan siswa dalam bergaul, beradaptasi dengan lingkungan baru, minder, siswa atau remaja yang sulit memulai pertemanan dengan orang baru, sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, siswa yang hanya memiliki satu teman kelompok itu saja.

Sekolah menjadi salah satu tempat untuk remaja mempersiapkan hidup yang lebih baik dimasa depannya namun hanya saja yang menjadi tuntutan pendidikan saat ini yaitu meningkatkan kemampuan kognitif anak dengan cara memberikan materi-materi sebanyak mungkin untuk menunjang masa depannya. Pada dasarnya kehidupan tidak bisa hanya bermodalkan kognitif yang tinggi (kecerdasan akademik). Akan tetapi lebih dari itu, sisi emosional seseorang individu bahkan dapat memegang peran yang lebih dominan dari pada

intelegensi. Tujuan sekolah yang baik seperti akan mengembangkan kompetensi siswa dari berbagai macam aspek, juga perlu disisipkan bahwa siswa perlu dan membutuhkan pengendalian diri yang baik, *self esteem* serta bagaimana dapat membentuk karakter siswa yang bermoral dan percaya dengan kemampuan dirinya.

Self esteem merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologis, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Menurut (Bos dkk, 2006:40) *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.

Menurut (Santrock, 2007:65) mengatakan bahwa *self esteem* akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya. Jika anak tetap memilih menghadapi masalah dari pada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur, dan tidak *defensive*. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan diri yang pada akhirnya akan meningkatkan *self esteem*. Hal sebaliknya akan terjadi untuk *self esteem* yang rendah, evaluasi diri yang buruk akan membuat anak melakukan penyangkalan, menipu diri, lari dari masalah, yang pada

akhirnya akan menghasilkan ketidaksetujuan diri.

Menurut (D'zurilla, 2003) mengatakan bahwa *Self esteem* yang rendah telah ditemukan 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 untuk melihat masalah sebagai ancaman daripada tantangan, meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan masalahnya secara efektif, dan menunjukkan toleransi yang rendah untuk masalah (yaitu, mudah menjadi frustrasi dan marah ketika dihadapkan dengan masalah).

Berangkat dari teori dan berdasarkan hasil wawancara penulis di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki oleh siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung cenderung rendah. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan walikelas. Guru bimbingan dan konseling dan walikelas mengungkapkan banyak siswa yang tidak aktif jika dalam berdiskusi, lebih banyak diam dan setuju-setuju saja, tanpa mau berpendapat atau mengeluarkan ide yang mereka miliki. siswa kurang aktif dalam mengikuti KBM di kelas.

Melihat fenomena yang terjadi, maka penulis memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* yaitu dengan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Menurut (Corey, 2010) pendekatan behavioral berupa *assertive training* ini bisa diterapkan

terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Seseorang yang asertif akan mampu menanyakan alasan orang lain memberikan penilaian buruk tentang dirinya. Ketika ia berani dan merasa berhak mengetahui alasan tersebut maka pada saat itulah penilaian ia tentang dirinya akan meningkat atau terjadi kenaikan harga diri (*increase self esteem*).

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, maka masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *self esteem* siswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa pada kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung?” Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Jenis penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2016/2017. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental research (quasi experiment)* desain *one-group pretest-posttest design*. Dalam desain ini subjek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum diberi

layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas x dan subyek penelitian ini adalah siswa kelas x SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 yang memiliki *self esteem* rendah. Teknik *sampling* yang digunakan peneliti adalah teknik *purposive sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala model *likert* yang diberi nama skala *self esteem*. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang tingkat *self esteem* siswa, dengan *pre-test* dan *post-test*. 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 empat alternatif yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Berikut adalah kriteria bobot penilaian pada skala *self esteem*.

Tabel 1. Kriteria Bobot Nilai pada Skala Psikologi

Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu bapak Syaifudin Latif, Bapak Redi Eka Andriyanto, dan Ibu Asri Mutiara Putri. Berdasarkan hasil uji ahli terdapat 60 item yang dinyatakan sesuai dan layak untuk uji coba. Uji reliabilitas di hitung dan di analisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science* 16) menggunakan rumus *alpha* dari *cronbach*. Hasil perhitungan skala *self esteem* menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,963 dan termasuk dalam kriteria sangat tinggi.

Teknik Analisis Data

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*) 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Sebelum pelaksanaan penelitian menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada

guru bimbingan konseling untuk mendapatkan informasi mengenai siswa yang mengalami *self esteem* rendah kelas x. Dari wawancara tidak terstruktur dengan beberapa guru bimbingan konseling menghasilkan informasi bahwa kelas yang direkomendasikan untuk penyebaran skala *self essteem* adalah kelas 10.A, 10.B, dan 10.C Informasi ini didapat dari 1 guru bimbingan konseling yang membina kelas-kelas tersebut. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala *self esteem* kepada 105 siswa. Jenis skala yang digunakan yaitu skala *self esteem* dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkapkan mengenai tinggi rendahnya *self esteem* siswa, skala yang disebarakan pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk menjangir siswa yang memiliki *self esteem* rendah di kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

Setelah melakukan penyebaran skala *self esteem* kepada siswa yang berjumlah 105 siswa. Peneliti memperoleh 8 siswa yang *self esteem* paling rendah yang akan dijadikan subyek penelitian untuk dikembangkan dan ditingkatkan *self esteem* nya dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada 8 siswa tersebut. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala *self esteem*. *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
147-200	Tinggi
93-146	Sedang
39-92	Rendah

Kriteria ini diperoleh berdasarkan penyebaran skala *self esteem* dan digunakan untuk menentukan subyek penelitian dan mengukur *self esteem* subyek sebelum dan sesudah perlakuan.

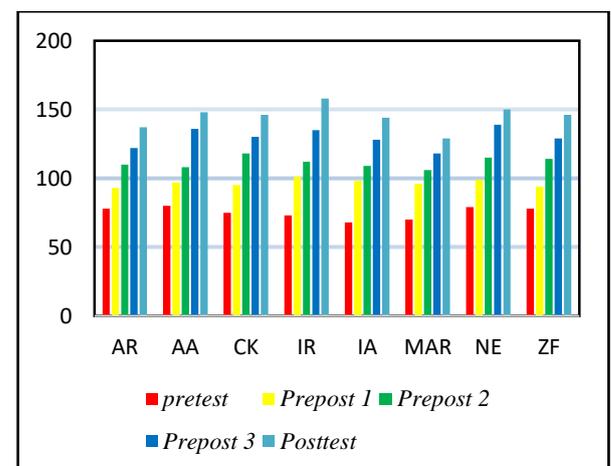
Pretest merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Setelah diperoleh *pretest*, siswa yang memperoleh skor *self esteem* yang rendah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *assertive training*. *Pretest* dilakukan sebelum perlakuan dan *posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan. Waktu tatap muka dengan siswa dilakukan dalam 7 kali pertemuan. Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran skala. Berikut adalah data hasil penyebaran skala sebelum dan setelah perlakuan atau pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Tabel 3. Data hasil sebelum dan setelah pemberian *assertive training*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Prepost 1</i>	<i>Prepost 2</i>	<i>Prepost 3</i>	<i>Posttest</i>
	Skor	Skor	Skor	Skor	Skor
AR	78	93	110	122	137
AA	80	97	108	136	148
CK	75	95	118	130	146
IR	73	101	112	135	158
IA	68	98	109	128	144
MAR	70	96	106	118	129
NE	79	99	115	139	150
ZF	78	94	114	129	146
	601	773	892	1037	1158
	75,125	96,625	111,5	129,625	144,75

Dari tabel 4.5 dijelaskan hasil *pretest* terhadap 8 subyek sebelum pemberian perlakuan *assertive training* diperoleh nilai rata-rata skor siswa sebesar 75,125. Setelah diberikan perlakuan atau pemberian konseling kelompok teknik *assertive training* nilai rata-rata hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata menjadi 144.75. hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam *self esteem* siswa setelah diberikan perlakuan atau pemberian teknik *assertive training*.

Gambar 1. Grafik peningkatan *self esteem* siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung



Berdasarkan gambar di atas terlihat peningkatan yang signifikan

pada para anggota kelompok setelah di berikan perlakuan atau pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan self esteem siswa disekolah sehingga dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan self esteem. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan self esteem sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Berdasarkan penghitungan skala *self esteem* yang telah di isi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa delapan siswa mengalami peningkatan *self esteem* dengan membandingkan hasil *pretest* yakni pemberian skala *self esteem* sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, *prepost* pertama kedua dan ketiga yakni pemberian skala *self esteem* sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. *posttest* pada pertemuan terakhir yakni pemberian skala *self esteem* sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon matched pairs test* terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan penghitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS 16). Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh harga $Z_{hitung} = -2.530$. 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 $Z_{hitung} = -2.530 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 4. Hasil perhitungan uji Wilcoxon

Test Statistics ^b	
	<i>posttest - pretest</i>
Z	-2.530 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan *self esteem* siswa sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* skor siswa meningkat lebih tinggi. Ini berarti layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016.

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

1. AR

Masalah yang dialami siswa tersebut adalah cenderung pasif terhadap teman karena merasa tidak enak, takut dan malu. *Self esteem* yang rendah terlihat dari sikap AR yang kurang mampu memecahkan masalah, lebih banyak berpikir

irasional, dan mudah takut. Pertemuan awal tampak AR ragu untuk mengikuti konseling kelompok Saat pembagian skala *self esteem* AR agak cuek bahkan karena tidak membawa alat tulis ia pun meminjam alat tulis saya. Dia tetap mengisi semua butir/item pertanyaan meski kurang antusias. Pertemuan selanjutnya AR mulai aktif untuk mengikuti konseling kelompok. AR sudah mulai terbuka dan bertanya mengenai sikap yang pasif. Saat *role playing* peneliti meminta AR untuk berpasangan dengan MAR. Prioritas masalah AR adalah cenderung pasif dengan teman karena merasa tidak enak dan malu. Pertama AR memerankan diri sebagai temannya dan kemudian di balik bertukar peran dengan temannya. AR dengan sekali *role playing* sudah bisa menangkap apa yang dia inginkan dan ia sampaikan dengan lebih baik dari pertemuan sebelumnya. Setelah itu AR bergantian dengan MAR sesuai permasalahan MAR. Selanjutnya AR mampu menyimpulkan dan mengambil hikmah dari layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Menurut AR dirinya tidak perlu lagi merasa minder dan malu pada teman temannya karena manusia itu pada hakikatnya adalah sama dimata tuhan, semua tergantung amal ibadahnya. Setelah masing masing berpendapat selanjutnya adalah AR mengisi skala *self esteem*.

2. AA

Masalah yang dialami siswa tersebut adalah tidak berani mengungkapkan pendapatnya. ia cenderung mengiakan perkataan orang orang di sekitarnya, padahal di dalam hatinya ia berontak. Selain itu ia pun takut

bertanya karena khawatir pertanyaannya akan menjadi bahan tertawaan teman temannya, dan merasa amalu bertanya ketika guru dianggapnya kurang jelas dalam menjelaskan pelajaran sehingga ia memilih untuk diam. *Self esteem* yang rendah tampak dari sikap adam yang segan mengambil risiko, serta melakukan hal hal dengan di iringi rasa takut dan penolakan. Ketika diberikan materi mengenai hak hak dalam kehidupan ia memberikan kesempatan pada yang lain untuk memimpin kelompok karena diawal materi sebelumnya ia cukup mendominasi. Ia menuliskan masalah ketidak-asertifanya tanpa bertanya lagi dikarenakan sebelumnya peneliti telah memberikan instruksi untuk langsung menulis pada lembar kertas yang telah dibagikan. Saat A disebutkan berpasangan dengan NE, AA tidak protes dan menerima saja. Adapun mengenai prioritas masalah AA ialah cenderung mengiakan perkataan orang orang disekitarnya, padahal didalam hati ia memberontak tidak setuju. Ia selalu mengiakan perkataan temannya atau ajakan temannya padahal ia tidak menyetujui ikut bersama temannya atau pada saat itu dia ingin ketempat lain. Setelah itu ia menyesal tidak dapat menolak ajakan temannya. Setelah mengetahui permasalahan AA peneliti langsung meminta bermain peran *role playing*. Pertemuan selanjutnya, AA lebih fokus mempraktekkan *training* minggu lalu dan AA saling bertukar peran dengan NE dikarenakan memang AA dan NE adalah teman dekat dan saling membantu satu sama lain karena sudah saling memahami. Lalu AA menyimpulkan dan memberikan pendapatnya

terkait manfaat yang ia rasakan. Dalam mengisi skala *posttest* tersebut AA tampak serius dan lebih tenang.

3. CK

Masalah yang dialami CK adalah tidak berani menegur teman yang melakukan keesaahan. Letak rendahnya *self esteem* adalah ketika CK segan mengambil resiko, melakukan hal-hal dengan di iringi rasa takut penolakan dan merasa tidak memiliki sesuatu yang bisa di banggakan. Pertemuan pertama, CK biasa saja tanpa ekspresi tapi tetap mengindahkan intruksi dari peneliti. Pertemuan ke dua, CK memperhatikan peneliti dalam menjelaskan materi terkait asertif, agresif dan pasif. CK mampu memberikan contoh sikap agresif, walaupun kurang aktif dalam kelompok tetapi CK tidak ribut dan tidak mengajak ngobrol temanya. Ketika peneliti menjelaskan hak-hak dalam kehidupan dia memperhatikan dengan baik. Lalu CK menuliskan masalah ketidak-asertifanya tanpa bertanya lagi dikarenakan sebelumnya peneliti telah membrikan instruksi untuk langsung menulis pada lembar kertas yang telah dibagikan. Pertemuan ke empat, Prioritas masalah ketidak-asertifan CK adalah merasa tidak enak terhadap temanya dan tidak berani menegur teman padahal ia tau bahwa sikap temanya itu salah. Awalnya dalam *role playing* CK berperan sebagai temanya, Selanjutnya di balik, CK memerankan dirinya sendiri dan pada saat itu chantika mengeluarkan unek-unek nya selama ini yang ia pendam dan segala sesuatu yang benar benar ingin dia uangkan. Selanjutnya CK membantu teman

pasanganya dan ZF sangat baik ia sudah berani mengungkapkan apa yang seharusnya temanya lakukan ketika temanya bingung. Pertemuan ke enam, CK sudah mampu untuk memberikan pendapatnya dan tidak lagi takut akan di tolak pendapatnya, walaupun tidak banyak yang ia katakan tetapi sudah lebih baik. Dalam dalam mengisi skala *posttest* tersebut CK tampak serius dan lebih tenang.

4. IR

Masalah yang dialami siswa tersbut adalah cenderung pasif terhadap teman karena merasa tidak enak, takut dan malu. *Self esteem* yang rendah terlihat dari sikap indah yang kurang mampu memecahkan masalah, lebih banyak berpikir irasional, dan mudah takut. Awalnya IR tampak ragu untuk mengikuti kegiatan ini tapi tetap memperhatikan peneliti dalam menjelaskan kontrak perlakuan. Saat pembagian skala *self esteem* indah agak *cuek* bahkan karena tidak membawa alat tulis iapun meminjam alat tulis saya. Dia tetap mengisi semua butir/item pertanyaan meski kurang antusias. Pertemuan ke dua, Ketika peneliti menjelaskan pengertian dan perbedaan antara asertif, agresif dan pasif indah sudah mulai terbuka dan bertanya mengenai sikap yang pasif. Pertemuan ke tiga, pada saat dimintai menuliskan prioritas ketidak asertifannya IR tampak mengganggu anggukan kepala dan menuliskannya tanpa mengelak. Pertemuan ke empat, saat *role playing* peneliti meminta IR untuk berpasangan dengan IA. Prioritas masalah IR adalah cenderung pasif dengan teman karena merasa tidak enak dan malu. Pertama indah

memerankan diri sebagai temannya dan kemudian dibalik bertukar peran dengan temannya. Pertemuan ke lima, IR dengan sekali *role playing* sudah bisa menangkap apa yang dia inginkan ia sampaikan dengan lebih baik dari pertemuan sebelumnya. Setelah itu IR bergantian dengan Intan sesuai permasalahan IA. Pertemuan ke enam, Indah mampu menyimpulkan dan mengambil hikmah dari layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Menurut Indah dirinya tidak perlu lagi merasa *minder* dan malu pada teman temannya karena manusia itu pada hakikatnya adalah sama di mata Tuhan, semua tergantung amal ibadahnya. Setelah masing masing berpendapat selanjutnya adalah Ahmad mengisi skala *self esteem*.

5. IA

Masalah yang dialami oleh siswa tersebut adalah tidak berani menegur ketika temannya salah menerangkan dan berdiskusi, dikarenakan takut temannya tersinggung. Ia lebih memilih memnita kepada temannya yang lain untuk menegur dan ia selalu meminta pendapat temannya apakah ia benar. Selama proses awal konseling kelompok, Intan tampak aktif dalam mengikuti konseling kelompok dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. Pada saat diminta untuk menuliskan ketidak assertivanya, Intan tampak ragu. Kemudian Pada saat *role playing* prioritas masalah Intan ia tidak enak menegur temannya yang bersalah dan selalu meminta dukungan orang lain, Intan menyampaikan pendapatnya dengan asertif dan tidak menyinggung temannya tersebut. dalam kegiatan ini ia diminta menjadi temannya

tersebut dan memberikan respon yang ia miliki dan dapatkan. Pertemuan selanjutnya Intan hanya memperaktekannya sekali saja dan sudah tampak lebih baik dibandingkan sebelumnya ia terlihat kaku dan takut, di sini ia terlihat santai dan berani dengan pemilihan kata yang tepat dan intonasi yang baik. Sebelum memberikan skala *self esteem* sebagai *posttest*, saya meminta semua anggota kelompok untuk bertanya dan menyimpulkan apa itu layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan bagaimana manfaat yang mereka rasakan, Intan tampak aktif dan ia merasa senang dan berterimakasih karena sekarang ia sudah mengetahui bagaimana cara berpendapat dan bersikap tegas namun tidak menyakiti. Pada saat pengisian *posttest* ia angan serius dan antusias.

6. MAR

Masalah yang dialami siswa tersebut adalah tidak berani mengungkapkan pendapatnya. Ia cenderung mengiakkan perkataan orang orang di sekitarnya, padahal di dalam hatinya ia berontak. Selain itu ia pun takut bertanya karena khawatir pertanyaannya akan menjadi bahan tertawaan teman temannya, dan merasa malu bertanya ketika guru dianggapnya kurang jelas dalam menjelaskan pelajaran sehingga ia memilih untuk diam. *Self esteem* yang rendah tampak dari sikap Adam yang segan mengambil risiko, serta melakukan hal hal dengan di iringi rasa takut dan penolakan. Awal pertemuan Adam tampak kurang bersemangat untuk mengikuti kegiatan. Pertemuan berikutnya Adam terlihat lebih segar dan aktif dalam forum diskusi

setelah peneliti menjelaskan tentang tiga materi pokok yaitu asertif, agresif dan pasif. Ia bertanya tentang sikap agresif. Ketika diberikan materi mengenai hak hak dalam kehidupan ia memberikan kesempatan pada yang lain untuk memimpin kelompok karena diawal materi sebelumnya ia cukup mendominasi. Saat Adam disebutkan berpasangan dengan Ahmad, Adam tidak protes dan menerima saja. Adapun mengenai prioritas masalah adam ialah cenderung mengiakan perkataan orang orang disekitarnya, padahal didalam hati ia memberontak tidak setuju. Ia selalu mengiakan perkataan temannya atau ajakan temannya padahal ia tidak menyetujui ikut bersama temannya atau pada saat itu dia ingin ketempat lain. Setelah itu ia menyesal tidak dapat menolak ajakan temannya. Setelah mengetahui permasalahan adam peneliti langsung meminta bermain peran *role playing*. Pertemuan terakhir Adam menyimpulkan dan memberikan pendapatnya terkait manfaat yang ia rasakan. Dan dalam mengisi skala *posttest* tersebut adam tampak serius dan lebih tenang. Berikut ini adalah gambaran perubahan yang terjadi pada Adam dilihat dari skor *self esteem*nya.

7. NE

Masalah yang dialami oleh siswa tersebut adalah tidak berani menegur ketika temanya salah menerangkan dan berdiskusi, dikarenakan takut temannya tersinggung. Ia lebih memilih meminta kepada temannya yang lain untuk menegur dan ia selalu meminta pendapat temanya apakah ia benar. *Self esteem* yang rendah

dalam diri Nabila adalah terletak pada ketika ia melakukan segala sesuatu dengan meminta dukungan orang lain terlebih dahulu. Pada saat diminta untuk menuliskan ketidak assertivanya Nabila tampak ragu, dan saya pun mendekatinya dan menyampaikan apapun yang ia tulisa tidak akan saya sampaikan kepada yang bersangkutan dan ia harus jujur dalam menuliskannya dikarenakan ini demi kebaikan dirinya sendiri dan tidak akan memperburuk keadaanya. Dan ia pun melanjutkan menulisnya. Pada saat *role playing* prioritas masalah nabila ia tidak enak menegur temannya yang bersalah dan selalu meminta dukungan orang lain, Nabila menyampaikan pendapatnya dengan asertif dan tidak menyinggung temanya tersebut. dalam kegiatan ini ia diminta menjadi temannya tersebut dan memberikan respon yang ia miliki dan dapatkan. Pertemuan selanjutnya Nabila hanya memperaktekannya skali saja dan sudh tampak lebih baik dibandingkan sebelumnya ia terlihat kaku dan takut, disini ia terlihat santai dan berani dengan pemilihan kata yang tepat dan intonasi yang baik. Sebelum memberikan skala *self esteem* sebagai *posttest*, saya meminta semua anggota kelompok untuk bertanya dan menyimpulkan apa itu layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan bagaimana manfaat yang mereka rasakan, Nabila tampak aktif dan ia merasa senang dan berterimakasih karena sekarang ia sudah mengetahui bagaimana cara berpendapat dan bersikap tegas namun tidak menyakiti. Pada saat pengisian *posttest* ia angan serius dan antusias.

8. ZF

Masalah yang di alami ZF adalah tidak berani menegur teman yang melakukan keesaahan. Letak rendahnya *self esteem* adalah ketika zana segan mengambil risiko, melakukan hal hal dengan diiringi rasa takut penolakan dan merasa tidak memiliki sesuatu yang bisa di banggakan. Pada proses kegiatan konseling kelompok, ZF menuliskan masalah ketidak asertifanya tanpa bertanya lagi dikarenakan sebelumnya peneliti telah membrikan instruksi untuk langsung menulis pada lembar kertas yang telah dibagikan. Prioritas masalah ketidak-asertifan ZF adalah merasa tidak enak terhadap temanya dan tidak berani menegur teman padahal ia tau bahwa sikap temanya itu salah. Pertama tama dalam *role playing* ZF berperan sebagai temanya itu, lalu selanjutnya di balik. ZF memerankan dirinya sendiri dan pada saat itu ZF mengeluarkan unek-unek nya selama ini yang ia pendam dan segala sesuatu yang benar benar ingin dia ungkapkan. Pertemuan selanjutnya ZF membantu teman pasanganya dan ZF sangat baik ia sudah berani mengungkapkan apa yang seharusnya temanya lakukan ketika temannya bingung. Peneliti meminta ZF untuk menyimpulkan, dan ZF sudah mampu untuk memberikan pendapatnya dan tidak lagi takut akan di tolak pendapatnya, walaupun tidak banyak yang ia katakan tetapi sudah lebih baik. Dan dalam mengisi skala *posttest* tersebut adam tampak serius dan lebih tenang.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan *self*

esteem siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung setelah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* meningkat dibandingkan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Hasil juga memperlihatkan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self esteem* pada siswa.

Self esteem yang rendah terjadi karena seseorang pada awalnya memang sudah berpikir bahwa dia tidak mampu melakukan sesuatu denga baik layaknya orang lain. Suatu masalah yang dialaminya akan dianggap adalah suatu hal yang menghalangi dan ancaman bagi dirinya bukan sebagai tantangan. Setelah itu akan terlihat bahwa anak tersebut mengalami ketidak percayaan diri, ketika seseorang mulai meyakini bahwa dirinya tidak mampu mengatasi masalah maka yang akan terjadi ialah dia akan menghindari masalah tersebut bukan menyelesaikannya, dan akan bertindak pasif selalu mengiakan keinginan orang lain tanpa memperdulikan dirinya sendiri. *Self esteem* sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. *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 akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. *Self esteem* seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga *self esteem* pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi.

Pernyataan di atas, di dukung oleh Clemes dan Bean (Freist jess dkk 2011:46), yang menyatakan, “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 dkk 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”. Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar mencapai keberhasilan.

Peneliti memberikan pendekatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem*. Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk memperoleh kesempatan untuk

membahas atau mengentaskan masalah yang dihadapi secara bersama-sama 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. Jalinan 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 para siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah di sekolah. Salah satu cara yang dipandang tepat untuk meningkatkan *self esteem* adalah melalui teknik *assertive training*. Seperti 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,

diantranya adalah menaikkan harga diri (*increase in self esteem*). Se jauh 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 negatif seseorang memandang dirinya maka semakin rendah *self esteem* individu tersebut. Permasalahan yang di alami oleh kedelapan subjek penelitian ini hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri.

Pada penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah yakni siswa merasa dirinya tidak berharga, segan mengambil risiko, melakukan hal-hal dengan di iringi rasa takut akan penolakan, takut berkonflik dengan temanya dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik. 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.

Siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah perlu diberi konseling kelompok teknik *assertive training*

(latihan penegasan) agar dapat mengubah potensi yang ada secara optimal dan mengubah perilakunya. Karena dampak dari rendahnya *self esteem* tersebut dapat menyebabkan pikiran negatif siswa dan membuat ia percaya komentar negatif yang dibuat orang lain tentang dirinya. Hal ini dapat menyebabkan ia mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak punya ketegasan dalam dirinya, kehilangan kepercayaan diri, bahkan bisa melampiaskan permasalahan dengan melakukan hal-hal yang dapat melukai atau merugikan dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuning, 2015) yang menyimpulkan bahwa kemampuan mengungkapkan pendapat siswa yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas XII SMA PGRI 1 Tumijajar. (Ni'mah, 2015) juga mengatakan bahwa terdapat peningkatan pada harga diri (*self esteem*) pada siswa kelas XI IPS 1 setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. (Windaniati, 2013) yang menyimpulkan bahwa *Self Esteem* dapat ditingkatkan Melalui Teknik *Assertive Training* Pada Siswa Kelas XI SMK N 1 Semarang.

Penelitian ini mendukung penelitian (Iriani, 1995) yang membuktikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan pelatihan asertivitas. Penelitian (Suyono, 2004) dalam pelatihan keterampilan asertif dapat meningkatkan aspek membangun harga diri sebesar 8.52 %. (Mujiyati, 2015) juga mengatakan bahwa Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah cenderung menjadi korban *bullying* bagi temannya yang merasa

lebih senior dan kuat. Dari hasil penelitiannya disimpulkan bahwa model konseling melalui teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*. (Amalia H, 2016) pelatihan teknik asertivitas yang di berikan untuk meningkakan *self esteem* korban *bullying* hasilnya dapat bertahan lebih lama.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Simpulan penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan *self esteem* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dimana diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,371$. Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $Z_{hitung} = -2,371 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini berarti 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 X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: Kepada siswa SMA Muhammadiyah 2 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

- Ali, M dan Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Amalia, H. 2016. *Pelatihan Teknik Assertivitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying*. Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 1 tersedia di <http://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/32313>. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Boss, Muris & Mulkens S. *Changing Self Esteem In Children And Adolescents: Aroadmap For future Interventions*. Netherlands Journal Of Psychology. 2006;62:26-33. Tersedia di <https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF03061048>. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.

- D'Zurilla, Thomas. 2003. *Journal of Social and Clinical Psychology: Self-Esteem And Social Problem Solving As Predictors Of Aggression In College Students*. Stony brook university. Tersedia di <http://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.22.4.424.22897>. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Freist, Jess & Feist. Gregory J. 2011. *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Iriani, N. 1995. *Pengaruh Pelatihan Asertivitas Terhadap Peningkatan Harga Diri*. Jurnal Psikologi. Tersedia di <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=6357> Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Mujiyati. 2015. *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*. Jurnal Fokus Konseling Vol. 1 No. 1 (1-12) Tersedia pada <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Ni'mah, R. 2015. *Upaya Meningkatkan Self Esteem Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA 1 Jekulo Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi (tidak diterbitkan). Tersedia di (<http://onesearch.id/Record/IOS3090.4577>). Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Rees, S. & Graham, S.R. 1991. *Assertion Training*. London: Routledge, New Fetter Lane.
- Santrock, J.W. 2007. *Remaja* (edisi kesebelas). Penerjemah Widyasinta, B & Wibihardini. Jakarta: Erlangga.
- Suyono. 2004. *Pengembangan Paket Pelatihan Ketrampilan Asertif*. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/8242>. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Wahyuning, D. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Menggunakan Teknik Assertive Training Siswa Kelas XII SMA*. Jurnal Pendidikan Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No. 1. Tersedia di <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/10509>. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Windaniati, 2013. *Meningkatkan Self Esteem Melalui Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK 1 Semarang*. Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 30 No. 2 Tahun 2013. Tersedia pada http://journal.unnes.ac.id/artikel_nj_u/JPP/5679. Online. Diakses pada 21 Maret 2018.
- Yusuf L. N, Dkk. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.