

Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di SMPN 24 Makassar

Application of Assertive Training Techniques to Increase Students Self Esteem at SMPN 24 Makassar

Nurul Azizah^{1*}, Syamsul Bachri Thalib², Akhmad Harum³

¹Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

²Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: nurulazizahnurul20@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar. Kajian utama dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar, (2) Gambaran pelaksanaan teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar, (3) Teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen model *quasi experiment design*. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang terbagi menjadi 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *Self Esteem* siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* berada pada kategori rendah, (2) Penerapan teknik *assertive training* dilakukan sesuai scenario yaitu 6 kali pertemuan, (3) Penerapan teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 25 melalui uji *independent samples t test* mendapatkan nilai sig. (2-tailed) 0.000. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai signifikansi (2-tailed) < dari 0.05, dengan demikian hipotesis H_a berbunyi teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar.

Kata Kunci: *Self Esteem, Assertive Training*

Abstract

This research examines the application of assertive training techniques to increase students self esteem at SMPN 24 Makassar. The main studies of this research are: (1) A description of student self esteem at SMPN 24 Makassar, (2) A description of the implementation of assertive training techniques that can increase student self esteem at SMPN 24 Makassar, (3) Assertive training techniques can increase student self esteem at SMPN 24 Makassar. The approach of this research is a quantitative with the type of research being a quasi experimental design model. As for the sample in this research, there were 12 people who were divided into 6 experimental groups and 6 control groups. Data collection techniques used are questionnaires and observation. The results of this research showed that: (1) Students self esteem before being given treatment in the form of assertive training techniques was in the low category, (2) The application of assertive training techniques was carried out according to the scenario that namely 6 meetings, (3) The application of assertive training techniques could increase students self esteem at SMPN 24 Makassar. Based on the results of calculations using SPSS 25 through independent samples t test to obtain a value of sig. (2-tailed) 0.000. Based on decision making in this study, namely H_0 was rejected and H_a was accepted because the significance value (2-tailed) was < 0.05, that means hypothesis H_a that assertive training techniques can increase students self esteem at SMPN 24 Makassar.

Keyword: Self Esteem, Assertive Training

1. PENDAHULUAN

Self esteem atau harga diri pada remaja berkaitan erat dengan pencarian identitas agar ia mampu menjelaskan dan mengerti siapa dirinya dan apa perannya. *Self esteem* merupakan keyakinan dalam hak untuk bahagia, perasaan berharga, layak dan kemampuan untuk bertindak menghadapi tantangan hidup. Wardhani (2022) mengatakan bahwa seorang individu dengan *self esteem* yang tinggi akan lebih tegas/asertif, mandiri dan kreatif, namun sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* rendah, mereka cenderung tidak tegas, mereka kurang mampu melawan tekanan-tekanan untuk menyesuaikan diri.

Pada keadaan sebenarnya yang terjadi pada individu yang *self esteem* nya rendah dengan tingkat ketegasan rendah ketika individu mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan yang membuat individu tersebut merasa tertekan, individu tersebut hanya bisa menunjukkan sikap lebih memilih mengiyakan padahal sebenarnya dia tidak ingin serta memilih untuk diam. Individu tersebut tidak dapat mengungkapkan dengan tegas bahwa sebenarnya ia tidak suka diperlakukan seperti itu (Farida, 2018).

Hasil pra-penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara pada guru BK SMPN 24 Makassar dan dari hasil penyebaran angket terdapat 38 siswa kelas VIII terindikasi memiliki *self esteem* rendah. Maka dari keseluruhan jumlah siswa kelas VII yaitu sebanyak 144 siswa, ditemukan 38 siswa dengan skor rata-rata yang diperoleh yaitu 60,5% yang terindikasi memiliki *self esteem* rendah. Ketika ditanyakan kepada wali kelas dan guru BK, mereka menyampaikan bahwa memang sebagian siswa dari peserta didik kelas VIII memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Hal ini juga diperkuat berdasarkan rekomendasi dan hasil wawancara dengan guru BK, beliau mengarahkan agar penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VIII, karena pada kelas ini terdapat banyak peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah. Contohnya siswa yang dimintai tolong oleh temannya untuk mengerjakan tugas yang belum selesai maka dia langsung mengerjakan tugas temannya tersebut, contoh lainnya yaitu ketika dimintai uang oleh temannya dengan alasan akan diganti siswa tersebut langsung memberikan bantuannya dengan meminjamkan uang sedang di sisi lain dia sebenarnya tidak mau dan mampu untuk menolak, tidak dapat berhubungan sosial dengan baik serta tidak menghargai dan menerima

diri. Dan yang menjadi fokus penelitian ini adalah siswa yang bermasalah pada ketidak tegasan dirinya yang akan diberikan latihan asertif.

Maka dari itu, layanan BK diupayakan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan *self esteem* dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Menurut Wardhani (2022) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dengan menggunakan teknik-teknik konseling dimana anggota kelompok bersama dengan konselor mengadakan eksplorasi terhadap masalah dan perasaan dalam usaha mengubah tingkah laku dan sikap sehingga mampu menghadapi masalah perkembangan dan situasi pendidikan. Sedangkan teknik *assertive training* adalah latihan yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak dan benar. Dalam penelitian sebelumnya oleh Windaniati (2019) dalam jurnalnya yang berjudul "Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui Teknik *Assertive Training* pada Siswa Kelas XI TMO SMK Negeri 7 Semarang" menjelaskan bahwa melalui teknik *assertive training* mampu menumbuhkan dan meningkatkan *self esteem* terhadap subjek penelitiannya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, alasan peneliti menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa yaitu dikarenakan pelatihan asertif ini merujuk pada cara untuk berkomunikasi yang diinginkan dengan baik, mengubah pola pemikiran yang negatif, mampu menolak dan menyampaikan kritik serta mampu membangun harga diri. Pemberian latihan asertif ini akan membuat seorang siswa mampu menolak apa yang tidak sesuai dengan dirinya yang sehingga dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Oleh sebab itu perlu diadakan penelitian mengenai "Penerapan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa di SMPN 24 Makassar".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian *Self Esteem*

Menurut Maslow (dalam Farida W, 2018) *self esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap *self esteem* oleh Maslow dibagi

menjadi dua jenis yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain.

Menurut Rosenbarg dalam (Imas, 2018) *self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara sikap positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Santrock memberi penjelasan secara menyeluruh mengenai *self esteem* yang digambarkan sebagai dimensi evaluative diri yang bersifat luas, artinya sikap yang dibuat individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang yang positif sampai negatif.

Berdasarkan teori dari Rosenberg, terdapat 3 dimensi dalam general *self esteem* yaitu: (a) *performance self esteem*, dimensi ini merujuk pada kemampuan individu secara umum meliputi kemampuan intelektual seperti tingkat ketegasan diri, (b) *social self esteem*, dimensi ini merujuk pada bagaimana seseorang mempersiapkan dirinya berdasarkan pandangan orang lain, (c) *physical self esteem*, dimensi ini merujuk bagaimana individu melihat keadaan tubuh mereka, mulai dari kemampuan atletik, ketertarikan fisik, bentuk tubuh dan juga stigma dan juga pendapat mengenai ras dan etnis.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan *personal judgement*. *Self esteem* adalah suatu kemampuan individu melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek-aspek yang ada dalam dirinya.

2.2. Sumber Self Esteem

William James dalam (Pulunungan, 2020) mengungkapkan bahwa *self esteem* dikembangkan melalui akumulasi diri berbagai pengalaman dimana keberhasilan seseorang melebihi tujuan mereka sebelumnya. Dengan kata lain, *self esteem* sama dengan keberhasilan atau potensi-potensi yang dimiliki. Sedangkan menurut Mead dalam (Farida, 2018), *self esteem* merupakan gambaran dari proses interaksi simbolik (*symbolic interaction*), dimana individu menginternalisasikan ide-ide dan perilaku-perilaku yang ditampilkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh dalam hidupnya.

Self esteem yang rendah disebabkan adanya penolakan, diabaikan, dan direndahkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh tersebut. Sejalan dengan teori Mead, Coopersmith dan Rosenberg dalam (Imas, 2018) mengatakan bahwa penting bagi kita untuk mengukur bagaimana seseorang menilai dirinya melalui bagaimana mereka dilihat oleh orang lain yang berperan penting atau berpengaruh dalam

kehidupan mereka seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat dan anggota keluarga. Dari berbagai teori teori tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sedikit banyak sumber *self esteem* berasal dari lingkungan dan perlakuan atau respon yang diterima oleh individu itu sendiri, ketika seseorang berfikir bahwa rendahnya *self esteem* mendapatkan penguatan maka, ia akan cenderung mempertahankan rendahnya *self esteem* yang dimiliki.

2.3. Aspek-Aspek Self Esteem

Aspek *self esteem* adalah suatu komponen yang saling mempengaruhi yang memunculkan *self esteem* itu rendah atau tinggi yang ada pada diri seseorang. Coopersmith dalam (Imas, 2018) menyebutkan terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu, yaitu (a) kekuatan, kekuatan atau *power* menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain, (b) keberartian, keberartian atau *significance* menunjuk kepada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial, (c) ketaatan, ketaatan atau *virtue* menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika dan agama, (d) kemampuan, kemampuan atau *competence* menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.

2.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Self Esteem

Tingkat harga diri seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu (a) faktor internal individu diantaranya jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi dan nilai dari keyakinan yang dianut; dan (b) faktor eksternal individu diantaranya *press-pressure*, pola asuh, dan pengalaman masa lalu. Hirsch dan Du Bois dalam (Imas, 2018) mengatakan bahwa latar belakang individu seperti gender, ras, dan status sosial mempengaruhi *self esteem* seseorang remaja. Setiani (2020) menjelaskan bahwa peran orang tua yang mendorong anaknya untuk menguasai suatu hal yang dapat mengembangkan *self esteem* sang anak.

Uraian tersebut menjelaskan bahwa gender, ras, status sosial, peran orangtua dan teman sebaya merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya *self esteem* seorang remaja. Semua ini bisa sulit untuk diatasi, karena dalam beberapa kasus akan sulit untuk mengubah perilaku

seseorang. Orangtua, pelatih atau guru yang selalu mengkritik bisa membuat remaja seakan tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar dan merasa tidak pernah dihargai. Kritik tersebut akan menyebabkan remaja merasa tidak dicintai dan harapan yang ingin dicapainya menjadi tidak realistis karena mereka merasa tertekan dan tidak berani menggali potensi yang ada dalam diri mereka.

2.5. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Tinggi dan Rendah

Puspa (2019) mengatakan bahwa individu dengan *self esteem* rendah memiliki perbedaan dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi. Karakteristik yang dimiliki antara individu yang memiliki *self esteem* rendah dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi juga berbeda. Individu dengan *self esteem* tinggi akan menunjukkan sikap yang tegas, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Namun sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah akan cenderung bersikap tidak tegas, tidak berdaya dan kehilangan inisiatif kebutuhan berpikir.

Kriteria peserta didik dengan *self esteem* rendah menurut Rosenberg dalam (Imas, 2018) ialah (a) sulit untuk menolak permintaan orang lain jika kamu tidak benar-benar ingin melakukannya, (b) ingin menjadi orang lain atau ingin berada diposisi orang lain, (c) lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah), (d) sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik, (e) sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan ketika gagal, (f) memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, (g) menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam, (h) membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, (i) sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain, (j) bersifat negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya, (k) pesimis.

Kemudian karakteristik *self esteem* tinggi Rosenberg dalam (Imas, 2018) ialah (a) dapat menolak permintaan orang lain jika kamu merasa tidak ingin melakukannya, (b) dapat mengekspresikan kebutuhan diri, (c) lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia, (d) dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal, (e) memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami, (f) menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri, (g) menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaiki, (h) mudah untuk

berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya orang lain, (i) bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya, (j) optimis, (k) berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).

Berdasarkan indikator yang telah disebutkan, dapat dilihat bagaimana cara menilai *self esteem* seseorang yaitu dengan memperhatikan kecenderungan individu tersebut berperilaku dalam kehidupan sehari-harinya. Jika *self esteem* individu tersebut tinggi, maka ia akan cenderung bersikap positif, namun sebaliknya apabila harga diri individu tersebut rendah maka akan bersifat negatif.

2.6. Dampak *Self Esteem* Rendah

Nizar (2019) mengatakan bahwa tingkat *self esteem* yang rendah pada individu dapat berdampak negatif. Dampak utamanya yaitu kehidupan sosialnya yang terganggu. Anak tidak mampu berteman dengan baik karena susah dalam berinteraksi dan mudah takut sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain.

Selain itu, remaja dengan *self esteem* rendah cenderung takut untuk mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta lebih menyukai hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung merasa tidak yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, dan tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

2.7. Pengertian Teknik *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioral. Behavioral therapy menjelaskan bahwa *assertive training* ini merupakan suatu pendekatan induktif berlandaskan eksperimen-eksperimen dan menerapkan metode eksperimen pada proses bantuan. Willis dalam (Setiani, 2021) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya atau dengan kata lain *assertive training* merupakan salah satu pendekatan perilaku untuk meningkatkan perilaku asertif dan mengubah perilaku baru menjadi yang lebih baik.

Menurut Corey dalam (Imas, 2018) *assertive training* merupakan model konseling behavior yang 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. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan strategi bantuan dari ilmu konseling psikoterapi yang dapat digunakan untuk mempertahankan dan mengungkapkan situasi interpersonal seperti mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, ketegasan diri dan pengungkapan diri, serta melatih individu agar dapat bertindak sesuai keinginan mereka sendiri tetapi tidak merugikan orang lain di sekitarnya.

Dengan *assertive training* ini, peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya. *Assertive training* diperlukan dalam harga diri untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan peserta didik dalam berhubungan sosial dengan orang lain, tetapi tetap menghargai hak orang lain.

2.8. Tujuan *Assertive Training*

Suatu latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai tujuan untuk individu yang menggunakannya. Joyce dan Weil dalam (Imas, 2018) berpendapat bahwa tujuan dari *assertive training* adalah: (a) mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif; (b) mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif; dan (c) mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri. Adapun pendapat dari Lazarus menyatakan bahwa *assertive training* bertujuan untuk meningkatkan 4 kemampuan interpersonal yaitu; (1) menyatakan tidak; (2) membuat permintaan; (3) mengekspresikan perasaan baik yang negatif maupun positif; (4) membuka dan mengakhiri percakapan.

Jadi tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah untuk melatih individu agar mampu mengungkapkan atau mengemukakan apa yang dirasakan dan agar dapat menyesuaikan diri tanpa ada rasa cemas karena pada dasarnya setiap individu memiliki hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, serta bersikap terhadap orang lain namun tetap menghargai hak-hak orang tersebut untuk menghindari kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

2.9. Prinsip *Assertive Training*

Terdapat banyak hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan teknik *assertive training* agar dapat berjalan secara baik dan efektif. Oktapiani (2019) mengatakan bahwa prinsip yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *assertive training* yaitu berkaitan dengan keterampilan yang dilatih dan teknik yang digunakan.

Keterampilan yang dilatih dalam teknik *assertive training* yaitu; (a) melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif; (b) membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain; (c) meningkatkan perilaku asertif melalui praktik langsung; (d) melatih kemampuan komunikasi secara langsung pada orang lain; (e) mengekspresikan sesuatu dengan baik; (f) menyampaikan perasaan dan pikiran; (g) mengekspresikan kemarahan; (h) mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai; dan (i) menyampaikan kebutuhan dan keinginan.

Teknik komunikasi yang digunakan dalam *assertive training* yaitu; (a) menggunakan bahasa tubuh yang asertif; (b) menggunakan pernyataan "saya"; (c) penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak; (d) mengekspresikan perasaan, pikiran, dan opini yang kita miliki; (e) membuat penjelasan; dan (f) berkata langsung dan meminta.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan jika pada prinsip keterampilan diharapkan dapat membantu serta melatih individu mengekspresikan dan menyampaikan apa yang dipikirkan serta apa yang dirasakan. Sedangkan dalam prinsip teknik yang digunakan seseorang harus mampu menggunakan pernyataan yang baik serta mampu menjelaskan keadaan yang sesungguhnya berdasarkan fakta yang terjadi serta mampu meningkatkan perilaku asertif.

2.10. Prosedur *Assertive Training*

Prosedur dalam pelaksanaan teknik *assertive training* meliputi 3 bagian utama yaitu; (1) pembahasan materi (*didactic discussion*); (2) latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*); (3) dan praktiknya (*in vivo practice*), (Imas, 2018). Corey dalam (Imas, 2018) mengemukakan pelatihan asertif lebih berfokus pada pelaksanaan pelatihan secara kelompok.

Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta yang memiliki latar belakang yang sama terdiri dari delapan sampai sepuluh anggota dalam satu kelompok. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota.

Menurut (Mei, 2019) prosedur dalam *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, kebutuhannya

dengan percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon baru yang sesuai.

2.11. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok secara umum adalah proses pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik dengan jumlah yang sudah ditentukan maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi dalam (Prasetyo, 2018) adalah suatu teknik layanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan untuk membantu sekelompok peserta didik yang sedang mengalami permasalahan belajarnya dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.

Menurut Winkel dalam (Ulfa, 2020) konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada orang lain memahami dirinya dan lingkungan yang mempunyai tujuan untuk dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara insentif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerjasama dan mendapatkan keputusan pribadi dan interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang tergabung dalam suatu satuan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan jika konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang profesional yang disebut konselor kepada individu atau klien melalui dinamika kelompok dengan wawancara atau bertatap muka untuk membahas suatu pokok permasalahan yang dihadapi individu secara bersama-sama agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu.

2.12. Tujuan Konseling Kelompok

Wardhani (2022) mengatakan bahwa tujuan dari hubungan konseling ini ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya pada klien dengan mencurahkan segala daya dan upayanya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan yang amengarah pada yang lebih baik serta dapat teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki penampilan yang lebih baik serta memiliki ketegasan diri.

Adapun menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok ialah; (1) melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;

(2) melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya; (3) dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok; (4) mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Melalui pelayanan konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu peserta didik dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya serta untuk perubahan tingkah laku. Jadi dapat disimpulkan jika tujuan layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah individu atau kelompok, baik dalam keluarga, masyarakat atau yang berkaitan dengan harga diri dalam hubungan sosial peserta didik.

2.13. Tahap Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok memiliki empat tahap menurut Prayitno diantaranya; (1) Tahap pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok; (2) Tahap peralihan, tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka akan semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok; (3) Tahap kegiatan, tahap ini bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal atau topik secara tuntas dan mendalam; (4) Tahap pengakhiran. Merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai, dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan perasaan dan harapan.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment Design*. Peneliti menggunakan *quasi*

experiment design untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Penggunaan *quasi experiment* ini didasarkan atas pertimbangan agar dalam pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara alami, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kevalidan penelitian.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control group design*. Peneliti menggunakan *nonequivalent control group design* dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum perlakuan (*pre-test*). Kemudian setelah diberikan perlakuan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *test* yaitu *posttest*, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah perlakuan. Desain *nonequivalent control group* dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Desain *Nonequivalent Control Group Design*

E	O ₁	X	O ₂
K	O ₃		O ₄

Keterangan:

- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol
- O₁ : *Pretest* Kelompok Eksperimen
- O₂ : *Posttest* Kelompok Kontrol
- O₃ : *Pretest* Kelompok Eksperimen
- O₄ : *Posttest* Kelompok Kontrol
- X : Perlakuan (Teknik *Assertive Training*)

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 24 Makassar yang teridentifikasi memiliki *self esteem* rendah. Dalam menentukan jumlah populasi, peneliti melakukan penyebaran angket di setiap kelas, sehingga jumlah siswa yang teridentifikasi mengalami efikasi diri akademik rendah sebanyak 38 siswa dari 144 jumlah siswa kelas VII SMPN 24 Makassar.

Roscoe dalam (Pandang & Anas, 2019) mengemukakan beberapa petunjuk bagi peneliti dalam menentukan ukuran sampel (*sample group*) dalam penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat, dapat menggunakan sampel kecil antara 10-12 orang. Dengan demikian peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang dari jumlah populasi yang ada berdasarkan ketentuan dalam aspek *sample size* dan *group size*. Dimana ukuran

sampel penelitian eksperimen 10-20 orang dan ukuran kelompok ideal 6-10 orang.

3.4. Teknik Pengambilan Sampel

Untuk menentukan sampel dalam penelitian, teknik penarikan sampel yang peneliti gunakan adalah *proporsional random sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proporsional dan berimbang terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah dari setiap kelas. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 38 siswa yang terdiri dari 4 kelas dimana setiap kelas diambil secara acak hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditentukan berdasarkan ukuran sampel dan ukuran kelompok.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini data yang dikumpulkan adalah data sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan teknik *assertive training*. Pengumpulan data yang digunakan ialah sebagai berikut; (a) Observasi, peneliti melakukan pengamatan secara akurat terhadap fenomena-fenomena pada penelitian, dalam observasi partisipan ini peneliti terlibat dengan keseharian orang yang sedang diamati. Teknik observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan data siswa yang berkaitan dengan *self esteem* siswa; (b) Skala Likert, merupakan teknik pengumpuland ata yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Skala likert dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur *self esteem* peserta didik. Responden memilih satu dari 4 pilihan jawaban yang ada pada kuesioner. Adapun pembobotan item skala likert digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.5 Pembobotan Item Skala *Self Esteem* Siswa

Pilihan Jawaban	Kategori	
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas. Statistik deskriptif adalah statistik yang berkaitan dengan pencatatan dan peringkasan data, dengan tujuan menggambarkan hal-hal penting pada

sekelompok data, seperti rata-rata/*mean*, nilai minimum, nilai maksimum, *median*, dan standar deviasi dengan menggunakan aplikasi SPSS *Stataistics* 25. Adapun perhitungan rata-rata dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$Me = \frac{\sum X_i}{N}$$

Keterangan:

Me : *mean* (rata-rata)

\sum : jumlah

X_i : nilai X ke i sampai ke n

N : banyaknya subjek

Adapun uji normalitas dilakukan terhadap dua data yaitu data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, uji normalitas diperoleh menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak, dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai sig > 0,05.

Sementara uji homogenitas data *posttest self esteem* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan uji *Homogeneity of Variance*. Data dikatakan homogeny apabila nilai sig. *based on mean* > 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran *Self Esteem* Siswa di SMPN 24 Makassar

Dimensi *self esteem* yaitu *performance self esteem* meliputi indikator tegas dan merasa mampu, *social self esteem* meliputi indikator dapat berhubungan sosial dengan baik serta *physical self esteem* meliputi indikator menghargai dan menerima diri.

Berdasarkan dari hasil angket, siswa-siswi yang memiliki *self esteem* rendah di SMPN 24 Makassar sesuai dengan dimensi yang telah disebutkan tersebut pada *performance self esteem* siswa, seorang siswa dengan inisial R kelas 8,2 tidak tegas dan tidak bisa menolak permintaan teman kelasnya, pada saat peneliti mengamati hal tersebut yaitu ketika R diminta untuk mengerjakan tugas temannya yang belum selesai dia langsung mengerjakannya tanpa menolak padahal tugas itu lumayan banyak. Hal lain yang peneliti amati yaitu ketika teman R meminta uang maka langsung diberikan padahal dirinya sendiri membutuhkan.

Adapun masalah terkait dengan *social self esteem* yaitu seorang siswa dengan inisial NMA kelas 8.2

merasa sulit untuk bergaul dengan temannya dikarenakan postur tubuhnya yang sangat pendek ditambah sering menjadi bahan candaan oleh teman kelasnya sendiri sehingga hal itu menyebabkan NMA sering menyendiri dikarenakan malu pada teman-temannya.

Sementara masalah terkait dengan *physical self esteem* yaitu siswa yang berinisial SA kelas 8.2 menceritakan bahwa dia belum bisa menerima dirinya yang sekarang karena kecelakaan motor yang dialaminya beberapa bulan silam yang mengakibatkan dua gigi depannya patah dan hal itu membuat SA belum bisa menerima kondisi dirinya yang sekarang.

4.2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa di SMPN 24 Makassar

Pada setiap pelaksanaan konseling dengan teknik *assertive training* telah dijadwalkan sebelumnya saat pertemuan awal dengan para siswa. Selama pelaksanaan konseling teknik *assertive training* yang bertindak sebagai pemimpin kelompok dan konselor adalah peneliti sendiri.

a. Tahap Pembentukan

Pertemuan pertama Rabu 3 November 2022, pada kegiatan awal atau tahap pembentukan ini, peneliti memperkenalkan diri pada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti, serta menjelaskan tujuan dikumpulkannya siswa tersebut di ruang kelas. Pada pertemuan ini peneliti memperkenalkan diri dan membangun *rapport* dengan siswa. Peneliti meminta kesediaan dan kesanggupan siswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dimulai dengan tes awal (*pretest*) hingga pada akhir pertemuan dan diadakan tes ulang (*posttest*).

b. Tahap Kegiatan

- 1 Pertemuan kedua dilakukan pada Rabu 9 November 2022 di ruang kelas 8.2, pada pertemuan ini terdiri dari 1 sesi yaitu mengidentifikasi masalah yang menimbulkan persoalan. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa-siswa dapat terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul serta mengetahui apa yang dimaksud dengan teknik *assertive training* yang nantinya akan digunakan untuk meningkatkan permasalahan *self esteem*.
- 2 Pertemuan ketiga dilakukan pada Senin 14 November 2022 di ruang kelas 8.2, pada

pertemuan ini terdiri dari 1 sesi yaitu membedakan perilaku asertif dan tidak asertif. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa dapat membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta dapat berubah sesuai perilaku yang diharapkan yaitu perilaku yang ditunjukkan pada seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi.

- 3 Pertemuan keempat yaitu pada Rabu 16 November 2022, pada pertemuan ini terdiri atas 1 sesi yaitu bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa dapat termotivasi untuk meningkatkan *self esteem*nya melalui bermain peran serta pemberian model yang lebih baik.
- 4 Pertemuan kelima yaitu Jumat 18 November 2022, pada pertemuan ini terdapat 1 sesi yaitu melaksanakan latihan dan praktik serta mengulang latihan. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa dapat mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan perilaku yang diharapkan.
- 5 Pertemuan keenam yaitu pada Kamis 24 November 2022, pada pertemuan ini terdapat 1 sesi yaitu tindak lanjut. Pada kegiatan ini peneliti meminta kepada para anggota kelompok untuk menuliskan situasi dan tindakan yang nantinya akan dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* lalu membuat komitmen dengan para anggota kelompok untuk merealisasikan rencana yang telah disusun sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan kemudian meminta salah satu anggota kelompok untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok serta membuat kontrak waktu dan kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan.

c. Tahap Pengakhiran

Pada pertemuan terakhir yang dilakukan Jumat 25 November 2022, peneliti mengajak siswa untuk melihat kembali rencana yang telah disusun untuk mengevaluasinya apakah siswa berhasil atau tidak merealisasikannya dengan cara diskusi lalu meminta siswa untuk memberikan kesan-kesan selama mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Kemudian peneliti menyimpulkan hasil kegiatan mengenai hasil evaluasi siswa yang telah bersungguh-sungguh untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian *posttest*. Sebelum memagi *posttest* terlebih dahulu peneliti bertanya kepada siswa tentang pengalamannya mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, bagaimana perubahan pikiran dan perilaku mereka setelah mengikuti kegiatan ini. Pada tahap akhir, peneliti berterimakasih kepada siswa atas partisipasi dan kesediaan siswa mengikuti konseling kelompok ini.

4.3. Penerapan Teknik Assertive Training dapat Meningkatkan Self Esteem Siswa di SMPN 24 Makassar

Penerapan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMPN 24 Makassar dilakukan dengan pengujian *independent sampel t-test* atau biasa disebut dengan uji-t. Pengujian dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar.

Tabel 4.3.1 Hasil *Pretest Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok Teknik Assertive Training.

Ktg.	Skor	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi	90-105	-	-	4	40%	-	-	-	-
Sedang	77-90	-	-	2	20%	-	-	1	10%
Rendah	63-76	-	-	-	-	1	10%	5	5%
Sangat Rendah	49-62	6	60%	-	-	5	50%	-	-

Berdasarkan tabel 4.3.1 tersebut, hasil *pretest* kelompok eksperimen terdapat 6 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. Kemudian hasil *posttest* kelompok eksperimen terdapat 4 orang siswa pada kategori tinggi dan 2 orang siswa pada kategori sedang. Pada *pretest* kelompok kontrol terdapat 5 orang siswa berada pada kategori sangat rendah dan 1 orang siswa berada pada kategori rendah. Pada *posttest* kelompok kontrol terdapat 5 orang siswa berada pada kategori rendah dan 1 orang siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 4.3.2. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan.

No.	Kelompok Eksperimen	Gain Score	Kelompok Kontrol		Gain Score	
			Siswa	Skor		
			Pre Test	Post Test		
1	MUT	19	SA	60	63	3
2	RA	33	MM	62	68	6

No.	Kelompok Eksperimen			Gain Score	Kelompok Kontrol			Gain Score
	Siswa	Skor Pre Test	Skor Post Test		Siswa	Skor Pre Test	Skor Post Test	
3	LAM	62	91	29	DAW	63	71	8
4	R	59	86	27	AP	75	75	0
5	NMA	61	87	26	KNJ	79	77	-2
6	MVA	75	93	18	ARA	70	72	2
Rata-Rata %		64,7	90			68,2	71,0	

Berdasarkan tabel 4.3.2. tersebut, bahwa ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Rata-rata antara data *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan sebesar 25,3%. Hasil rata-rata pada *pretest* sebesar 64,7% dengan penjabaran 6 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. Kemudian, hasil rata-rata pada *posttest* menunjukkan sebesar 90% dengan penjabaran 4 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 2 orang siswa berada pada kategori sedang. Hasil uji statistik deskriptif menggunakan SPSS 25, *pretest posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *assertive training* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3.3. Hasil Uji Statistik Deskriptif *Pretest Posttest Gainscore* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik *Assertive Training*

	Group Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eksperimen	6	90,00	2,966	1,211
Kontrol	6	71,33	5,538	2,261

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif tersebut, diperoleh nilai rata-rata *gainscore self esteem* pada kelompok eksperimen sebesar 90,00% dan pada kelompok kontrol sebesar 71,33%. Skor nilai *self esteem* siswa yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan layanan konseling kelompok.

Analisis Statistik Differensial

Dasar pengambilan keputusan dilihat dari nilai sig. (2-tailed) < 0,05. hasil uji-t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3.4. Hasil Uji Independent Sampel Test

Independent Sample Test					
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)

Gainscore	Equal Variances assumed	1,214	,296	7,278	10	,000
	Equal Variances not assumed			7,278	7,651	,000

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 25 melalui uji *independent samples t-test* mendapatkan nilai sig. (2-tailed) 0,000. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima karena nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05, dengan demikian hipotesis H_a berbunyi teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa di SMPN 24 Makassar.

4.4. Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan di kelas VIII SMPN 24 Makassar, diketahui terdapat 12 orang siswa teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah. Adapun hasil tes awal (*pretest*) tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* siswa yang rendah meliputi ketidaktegasan diri, rasa tidak mampu melawan tekanan-tekanan untuk menyesuaikan dirinya, tidak dapat berhubungan sosial dengan baik serta tidak menghargai dan menerima diri.

Gambaran pada saat *pretest*, siswa yang mengalami *self esteem* rendah seperti ketidaktegasan atau tingkat tegasnya rendah yaitu tidak dapat menolak apabila temannya meminta untuk mengerjakan tugas sekolahnya, diminta uangnya oleh teman laki-lakinya maka langsung diberikan dan hal tersebut sudah sering terjadi. Hal tersebut dikarenakan siswi tersebut merasa tidak enak dan tidak dapat menolak ketika dimintai tolong. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* perlahan siswa ini sudah bisa mengatakan tidak terlebih saat dimintai uang oleh temannya.

Siswa lainnya pada saat *pretest* yang mengalami *self esteem* rendah yaitu merasa sulit untuk bergaul dengan temannya, tidak mau bergaul dikarenakan takut memulai pembicaraan. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* siswa tersebut mulai membiasakan diri untuk berbicara dengan temannya walaupun sekedar bertanya tentang pelajaran.

Hal tersebut yang menyebabkan meningkatnya *self esteem* siswa dikarenakan adanya pemberian latihan asertif. Mengapa latihan asertif ini bisa meningkatkan *self esteem* rendah yang dialami oleh siswa tersebut? Karena pada latihan asertif ini lah

siswa di latih berkomunikasi sesuai yang diinginkan dengan baik, mengubah pola pemikiran yang negatif, mampu menolak dan menyampaikan kritik serta mampu membangun harga diri. Pemberian latihan asertif ini juga akan membuat seorang siswa mampu menolak apa yang tidak sesuai dengan dirinya, lebih bisa meningkatkan interaksi dengan orang-orang sehingga dapat meningkatkan self esteem siswa tersebut.

Dari hasil analisis statistik deskriptif menggambarkan self esteem siswa di SMPN 24 Makassar sebelum diberikan perlakuan, hasil pretest menunjukkan 6 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. Kemudian hasil posttest menunjukkan sebanyak 4 orang berada pada kategori tinggi dan 2 orang berada pada kategori sedang.

Hipotesis penelitian "Penerapan Teknik Assertive Training dapat Meningkatkan Self Esteem Siswa di SMPN 24 Makassar". Hipotesis ini di uji dengan cara analisis statistik.

Untuk pengujian hipotesis diatas, terlebih dahulu disajikan data kelompok eksperimen baik dari pretest dan posttest diperoleh responden 1 MUT memperoleh skor hasil pretest 74 self esteem mengalami peningkatan skor hasil posttest 93 dan berada pada kategori tinggi, responden 2 RA dengan skor hasil pretest 57 meningkat dengan skor hasil posttest 90 dan berada pada kategori tinggi, responden 3 LAM dengan skor hasil pretest 62 meningkat dengan skor hasil posttest 91 dan berada pada kategori tinggi, responden 4 R dengan skor hasil pretest 59 meningkat dengan skor hasil posttest 86 dan berada pada kategori sedang, responden 5 NMA dengan skor hasil pretest 61 meningkat dengan skor hasil posttest 87 dan berada pada kategori sedang, serta responden 6 MVA dengan skor hasil pretest 75 meningkat dengan skor hasil posttest 93 dan berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 25 melalui uji independent samples t test mendapatkan nilai sig. (2-tailed) 0.000. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai signifikansi (2-tailed) < dari 0.05, dengan demikian hipotesis H_a berbunyi teknik assertive training dapat meningkatkan self esteem (harga diri) siswa di SMPN 24 Makassar.

Pengaruh teknik assertive training untuk melatih individu agar mampu mengungkapkan atau mengemukakan apa yang dirasakan dan agar dapat menyesuaikan diri tanpa ada rasa cemas karena pada dasarnya setiap individu memiliki hak untuk

mengungkapkan perasaan, pendapat, serta bersikap terhadap orang lain namun tetap menghargai hak-hak orang tersebut untuk menghindari kesalah pahaman dalam berkomunikasi.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik assertive training terhadap peningkatan self esteem siswa. Tujuan khususnya adalah untuk mengetahui apakah teknik assertive training dapat meningkatkan self esteem siswa. Hasil pengujian hipotesis telah membuktikan bahwa teknik assertive training dapat meningkatkan self esteem siswa.

Berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka akan dibahas secara rinci tentang gambaran self esteem siswa di SMPN 24 Makassar sebelum diberikan perlakuan teknik assertive training, setelah diberikan perlakuan teknik assertive training.

Analisis pengamatan yang telah dilakukan selama proses pelaksanaan konseling kelompok siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, maka akan dipaparkan dalam hasil pengamatan selama proses pelaksanaan konseling kelompok, mulai dari pertemuan awal sampai dengan pertemuan terakhir. Sesuai dengan prosedur penelitian eksperimen yaitu melakukan pretest pada sampel sebagai langkah awal untuk mengetahui gambaran self esteem siswa.

5. KESIMPULAN

Gambaran self esteem siswa di SMPN 24 Makassar. Siswa-siswi yang memiliki self esteem yang rendah tidak tegas, merasa tidak mampu melawan tekanan-tekanan untuk menyesuaikan diri, tidak dapat berhubungan sosial dengan baik, serta tidak bisa menghargai dan menerima diri. Salah satu siswa memiliki self esteem rendah yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa siswa dengan inisial R kelas 8.2 tidak tegas dan tidak bisa menolak permintaan temannya, pada saat peneliti mengamati hal tersebut yaitu ketika R diminta untuk mengerjakan tugas temannya yang belum selesai dia langsung mengerjakannya tanpa menolak padahal tugas itu lumayan banyak. Hal lain yang peneliti amati yaitu ketika teman R meminta uang maka langsung diberikan padahal dirinya sendiri membutuhkannya.

Gambaran pelaksanaan assertive training untuk meningkatkan self esteem siswa di SMPN 24 Makassar dimulai dengan pemberian pretest pada tanggal 3 November 2022 kemudian pertemuan pertama dengan teknik assertive training yaitu mengidentifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, selanjutnya pemberian

materi mengenai membedakan perilaku asertif dan tidak asertif, tahap selanjutnya bermain peran, pemberian umpan balik, serta pemberian model perilaku yang lebih baik, kemudian tahap selanjutnya yaitu melaksanakan latihan dan praktik serta mengulang latihan lalu tahap selanjutnya tindak lanjut. Terminasi dimana peneliti mengajak siswa merefleksi pengalaman selama mengikuti konseling.

Teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMPN 24 Makassar berdasarkan dengan hasil signifikansi yang dilakukan dengan menggunakan uji independent sampel t-test.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, W. (2018). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Skripsi*. Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung
- Imas, A. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018. *Skripsi*. Lampung: Bimbingan Konseling UIN Raden Intan Lampung
- Mei, E. (2019). Efektivitas Terapi Kelompok *Assertiveness Training* Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Pada Remaja dengan Perilaku Agresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7(3): 229-236
- Oktapiani, E. (2019). Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik Mts.Quanita. Vol. 3(1):21-27
- Pandang, A & Anas, M. (2019). Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Prasetyo, I. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden IntanLampung
- Prayitno. (2004). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT. RinekaCipta
- Pulunangan, D.J. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Terhadap *Self-Esteem* Siswa Kelas VIII SMP SW YPI Dharma Budi Sidamanik Tahun Ajaran 2020/2021. *Skripsi*. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan
- Puspa, D. (2019). Pengaruh Perilaku Asertif Terhadap Perkembangan Sosial Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Sabilina Di Tembang. *Skripsi*. Medan: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara
- Setiani, N.G. (2021). Eksperimentasi Konseling Individu Dengan *Teknik Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
- Ulfa, M. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 4 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
- Wardhani, R.C. (2022). Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa melalui Konseling Kelompok menggunakan *Solution Focused Brief Counseling*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6(2): 13404-13412
- Windaniati. (2019). Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui *Teknik Assertive Training* Pada Siswa Kelas XI TMO SMK Negeri 7 Semarang. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 30: 2