

ABSTRAK

UPAYA MENGURANGI KONSEP DIRI NEGATIF DENGAN MENGUNAKAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA SISWA KELAS X SMA PGRI 1 TUMIJAJAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh

AGNES TIARMY

Masalah dalam penelitian ini konsep diri negatif pada siswa. Permasalahan penelitian ini “Apakah penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen dengan menggunakan *one group pretest and posttest design*. Subjek dalam penelitian sebanyak sepuluh siswa yang memiliki konsep diri negatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala konsep diri.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa konsep diri negatif pada siswa dapat dikurangi setelah pemberian teknik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $z_{hitung} = -2,805^b$ dan $z_{tabel} = 0,05 = 1$. Karena $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara konsep diri sebelum diberikan teknik *assertive training* dan setelah diberikan teknik *assertive training*.

Kesimpulan dalam penelitian ini konsep diri negatif dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas X di SMA PGRI 1 Tumijajar Tahun Pelajaran 2014/2015. Saran yang dapat diberikan (1) kepada siswa, hendaknya mengikuti kegiatan *assertive training* jika mengalami kesulitan dalam mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif di dalam dirinya, (2) kepada guru, hendaknya dapat membantu siswa mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif dengan menggunakan teknik *assertive training*, dan (3) kepada para peneliti, hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai konsep diri dan teknik *assertive training* dengan subjek yang berbeda.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, teknik *assertive training*, konsep diri negatif