

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*  
PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**WAHYU FARIDA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## ABSTRAK

### **PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG**

Oleh  
**WAHYU FARIDA**

Masalah penelitian ini adalah *self esteem* siswa rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah metode *quasi experimental* dengan *time series design*. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data *pretest-posttest* skala *self esteem* menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, diperoleh  $Z_{hitung} = -2,530 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

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

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*  
PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**WAHYU FARIDA**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : *Wahyu Farida*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052047

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

*Dr. Syarifuddin Dahlan*  
Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd  
NIP. 19591110 198603 1 005

*Ratna Widiastuti*  
Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi  
NIP. 19730315 200212 2 002

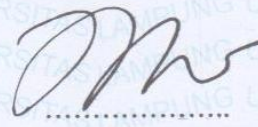
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

*Dr. Riswanti Rini*  
Dr. Riswanti Rini, M.Si  
NIP. 19600328 198603 2 002

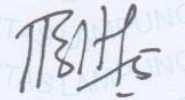
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

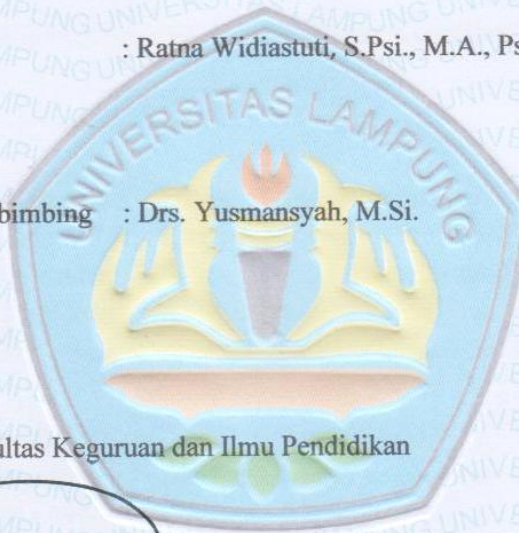
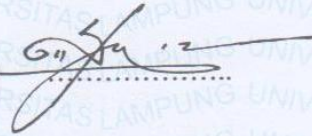
**Ketua** : Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd



**Sekretaris** : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi



**Penguji  
Bukan Pembimbing** : Drs. Yusmansyah, M.Si.



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum**  
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Mei 2018

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Farida  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052047  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa sma muhammadiyah 2 bandar lampung tahun pelajaran 2016/2017" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, September 2018  
Yang menyatakan,



Wahyu Farida  
NPM. 1213052047

## **RIWAYAT HIDUP**

Wahyu Farida lahir di Bandar Lampung, Provinsi Lampung tanggal 01 Oktober 1994, anak pertama dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Munasim dan Ibu Nurul Huda.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari: Taman Kanak-Kanak(TK) Al-Azhar 2 Bandar Lampung lulus tahun 2000, SD Al-Azhar 2 Bandar Lampung lulus tahun 2006, SMP Negeri 21 Bandar Lampung lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 12 Bandar Lampung lulus tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN UNDANGAN). Selanjutnya, pada tahun 2014 penulis terpilih sebagai pimpinan kepengurusan FPPI FKIP Universitas Lampung periode 2014 dan aktif di HIMAJIP FKIP Universitas Lampung periode 2012 sd 2014. Pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 3 Sumberjaya, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Sindang Pagar, Kecamatan Sumberjaya, Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung.

## **MOTTO**

***“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah, engkau berharap.***

***(Q.S Al Insyirah : 6-8)***

***“Perumpamaan kaum mukmin dalam sikap saling mencintai, mengasihi dan menyayangi, seumpama tubuh, jika satu anggota tubuh sakit, maka anggota tubuh yang lain akan susah tidur atau merasakan demam.”***

***(HR. Muslim)***

***“To handle yourself, use your head. To handle others, use your heart”***  
***(Eleanor Roosevelt)***



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobilalamin.. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas terselesaikannya skripsi ini, kupersembahkan karyaku ini kepada:*

*♥ Ayahandaku yang tercinta Munasim, terimakasih untuk semua tetes keringat yang tercurur untuk pendidikan ku, rasa syukur tiada henti memiliki sosok ayah Sabar sepertimu*

*♥ Ibundaku yang terkasih Nurul Huda, terimakasih untuk semua pengorbanan, pengertian, doa dan kasih sayang yang tiada habis-habisnya untuk ku*

*♥ Adik-adik ku tersayang :*

*Rahmat Sidiq, Rizki Wahyudi dan Rasyid Alfajri  
yang selalu menghibur dan terus mendoakan  
keberhasilanku*

*~ Wahyu Farida~*

## SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus dosen penguji. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
4. Bapak Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., selaku pembimbing utama. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku pembimbing pembantu. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA ( Drs. Giyono M.Pd., Drs. Muswardi Rosra M.Pd., Drs. Syaifudin Latif, M.Pd., Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., Asri Mutiara Putri, S.Psi., M.A., Psi.,) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Ibu Dra. Hj. Iswani selaku kepala SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, yang telah mengizinkan penulis untuk dapat melakukan penelitian.
9. Bapak Erwin, S.Pd guru bimbingan dan konseling SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
10. Orang tua ku tercinta, bapak Munasim dan ibu Nurul Huda yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, semangat untuk ku, serta dengan sabar menantikan keberhasilanku.
11. Adik-adik ku, Rahmat Sidiq, Rizki Wahyudi dan Rasyid Alfajri terima kasih atas kasih sayangnya, perhatiannya, doanya serta dukunnya.

12. Sahabat ku Erlinda, Okta, Novi, Nini, terimakasih atas kesabarannya, cintanya, kasih sayangnya, dukungannya, serta pelajaran kehidupan yang sangat berharga.
13. Teman-teman BK 2012 Dwi, Ayu, Riska, Devi, Vita, Rini, Pera, Yuli, Jiba, Dian, Revi, Teguh, Limah, Lia, Ani, Erni, Yesi, Esra, Ega, Luluk, Ida, Revi, Rinda, Wika, Nevi, Fitri, Fio, Yolanda, Salasa, Nia, Rini, Rico, Wahyu, Mugo, Iyan, Nico, Lukman, Sueb, Dimas, Muslimin, Noven, Mba Tara, Adek Ceti, Revi dan semua mahasiswa bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
14. Bapak, Ibu kepala pekon Banjarmasin, Kepala Sekolah, guru, staff TU serta murid-muridku tercinta di SMP N 3 Sumberjaya, terimakasih atas pengalaman luar biasa selama kami KKN/PPL.
15. Teman-teman KKN dan PPL: Nurya, Tania, Septi, Yesi, Ambar, Indah, Sesa, Indra, dan Bondan telah memberikan pengalaman yang tidak terlupakan bersama kalian selama dua bulan di pekon Sindang Pagar, Sumberjaya, Lampung Barat.
16. Adik-adik dari SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian di SMA MUHAMMADIYAH 2 Bandar Lampung.

Bandar Lampung, 31 Mei 2018  
Penulis,

Wahyu Farida

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	8
3. Pembatasan Masalah.....	9
4. Rumusan Masalah.....	9
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	10
1. Tujuan Penelitian.....	10
2. Kegunaan Penelitian.....	10
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
1. Ruang Lingkup Objek Penelitian.....	11
2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian.....	11
3. Ruang Lingkup Tempat Dan Waktu.....	11
D. Kerangka Pemikiran.....	11
E. Hipotesis.....	18
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>19</b>
A. <i>Self Esteem</i> dalam Bimbingan Pribadi Sosial.....	19
1. Bimbingan Pribadi-Sosial.....	19
2. Pengertian <i>Self Esteem</i> .....	21
3. Aspek-aspek Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....	26
4. Ciri-ciri <i>Self Esteem</i> .....	30
5. Cara Meningkatkan <i>Self Esteem</i> .....	33
B. Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	36
1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	36
2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	42
3. Komponen Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	46
4. Asas-Asas Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	51
5. Dinamika kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	52
6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	53
7. Teknik <i>Assertive Training</i> dalam Konseling Kelompok.....	58

C. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> .....	61
<b>III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>66</b>
A. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	66
B. Metode Penelitian .....	66
C. Subjek Penelitian .....	68
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	70
1. Variabel Penelitian.....	70
2. Definisi Operasional .....	70
E. Teknik Pengumpulan Data.....	72
1. Skala <i>Self Esteem</i> .....	72
F. Pengujian Instrument Penelitian .....	75
1. Uji Validitas Skala <i>Self Esteem</i> .....	75
2. Uji Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i> .....	75
G. Teknik Analisis Data.....	77
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>79</b>
A. Hasil Penelitian .....	79
1. Gambaran Hasil Pra Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Teraining</i> .....	79
2. Deskripsi Data.....	81
B. Skor Pretest dan Postest Pemberian Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	82
1. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	86
2. Deskripsi Hasil Dari Setiap Pertemuan.....	93
C. Analisis Hasil Data Penelitian .....	111
D. Hasil Uji Hipotesis.....	113
E. Pembahasan .....	114
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>120</b>
A. Kesimpulan .....	120
1. Kesimpulan Statistik.....	120
2. Kesimpulan Penelitian .....	121
B. Saran .....	121

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Kriteria bobot nilai pada skala <i>self esteem</i> .....	73
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen skala <i>self esteem</i> . .....	73
Tabel 3.3 Kriteria Reabilitas .....	76
Tabel 4.1 Daftar subjek penelitian .....	80
Tabel 4.2 Kriteria <i>self esteem</i> siswa .....	81
Tabel 4.3 Hasil <i>pretest</i> sebelum pemberian perlakuan <i>assertive training</i> .....	82
Tabel 4.4 Data hasil sebelum dan sesudah pemberian <i>assertive training</i> .....	83
Tabel 4.5 Perbandingan skor hasil <i>pretest dan posttest</i> skala <i>self esteem</i> .....	85

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1 Kerangka pikir penelitian.....	17
Gambar 3.1 Pola <i>time series design</i> .....	67
Gambar 4.1 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> siswa .....	84
Gambar 4.2 Grafik perubahan <i>self esteem</i> AR .....	96
Gambar 4.2 Grafik perubahan <i>self esteem</i> AA.....	98
Gambar 4.3 Grafik perubahan <i>self esteem</i> CK .....	100
Gambar 4.4 Grafik perubahan <i>self esteem</i> IR . .....	102
Gambar 4.5 Grafik perubahan <i>self esteem</i> IA . .....	104
Gambar 4.6 Grafik perubahan <i>self esteem</i> MAR . .....	106
Gambar 4.7 Grafik perubahan <i>self esteem</i> NE .....	109
Gambar 4.8 Grafik perubahan <i>self esteem</i> ZF .....	111
Gambar 4.9 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> sebelum dan sesudah diberikan kegiatan konseling .....	112



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Kisi-kisi instrumen skala <i>self esteem</i> .....	125
Lampiran 2 Lember instrumen skala <i>self esteem</i> .....	126
Lampiran 3 Laporan hasil uji ahli instrumen .....	131
Lampiran 4 Perhitungan validitas skala <i>self esteem</i> .....	141
Lampiran 5 Perhitungan uji reabilitas instrumen skala <i>self esteem</i> .....	150
Lampiran 6 Modul <i>assertive training</i> .....	155
Lampiran 7 Hasil penjaringan subjek. ....	168
Lampiran 8 Hasil pretest.....	171
Lampiran 9 Hasil posttest.....	172
Lampiran 10 Hasil pretest dan posttest perindividu.....	172
Lampiran 11 Hasil analisis data dengan uji wilcoxon matched pairs test.....	173
Lampiran 12 Tabel distribusi z (normal baku).....	174
Lampiran 13 Dokumentasi gambar .....	176

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

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”. Pada masa remaja ini terjadi pergejolakan dalam diri remaja, seperti yang di ungkapkan oleh Laurence Steinberg (Yusuf dan Sugandhi,2011:78) “periode remaja mengalami 3 perubahan yang fundamental yakni perubahan biologis, kognisis, dan soial. Dalam melaksanakan tugas perkembangannya, remaja mengalami banyak ancaman dan tantangan yag berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya. Ancaman dari diri sendiri misalnya rasa kurang percaya diri karena perubahan fisik nya, 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 managemen diri.

Menurut Ali dan Asrori (2006:99) 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.

Berbicara mengenai *self esteem*, untuk membantu kesiapan anak menuju ke dunianya yang baru adalah dengan mengasah harga dirinya (*self esteem*). *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, Murriss, Mulken, dan Schaalma (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.

*Self esteem* atau penghargaan terhadap diri sendiri kadang kala menjadi penyebab utama kesulitan dan kebahagiaan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan *self esteem* berhubungan dengan persaan apakah ia menerima atau menghargai diri sendiri atau tidak. Bila individu mampu menerima dirinya, maka ia pun mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik, dan hidup akan lebih bahagia, begitupun sebaliknya.

Batasan keterampilan sosial menurut Combs dan Slaby (Yanti 2005) adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat yang sama untuk menguntungkan individu tersebut atau dapat saling menguntungkan satu sama lain atau menguntungkan orang lain. *Self esteem* sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial. Jadi sudah sepantasnya *self esteem* menjadi bagian dari pengembangan diri siswa. Pada kenyataannya disekolah masih banyak fakta menunjukkan bahwa pembelajaran disekolaah masih belum menyentuh pada bagaimana mengembangkan *self esteem* yang sejalan dengan kemampuan kognisi siswa.

*Self esteem* menjelaskan penilaian positif seseorang untuk dirinya, evaluasi global seseorang mengenai dirinya. Individu dengan *self esteem* yang tinggi akan menjadi manusia yang memiliki jiwa yang bahagia dan sehat. *Self esteem* yang tinggi tersebut akan memberikan manfaat bagi individu yang memilikinya. Individu tersebut akan merasa baik tentang dirinya, mampu menyelesaikan secara efektif permasalahan yang ada dengan menganggapnya sebagai tantangan dan hidup dengan lingkungan sosial dimana dia percaya bahwa orang akan menghargai dan menghormatinya.

Selain itu kemarahan dan permusuhan yang kerap kali muncul menyebabkan semakin besarnya kemungkinan individu tersebut tidak disenangi oleh orang-orang disekitar lingkungannya. Mereka dengan *self esteem* yang rendah diyakini sebagai individu yang psikologisnya tertekan atau mungkin bahkan depresi (Tennen & Affeck, 1993). Orang dengan *self esteem* yang rendah melihat dunia lebih negatif dan tidak menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu di sekitarnya.

Siswa yang mempunyai penghargaan diri yang rendah akan pasif dan memendam bakat yang ia punya. Mereka akan beranggapan bahwa dirinya bukan apa-apa dan tidak mampu meraih prestasi. Anak yang mempunyai *self esteem* rendah juga akan mengisolasi diri dan tidak lagi fokus pada tugasnya sebagai pelajar. Pada akhirnya prestasi akademiknya akan rendah, dan pergaulan dengan teman sebaya akan renggang.

Dalam Santrock (2007:65) *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.

Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi berbeda dengan seseorang yang memiliki *self esteem* rendah. *Self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, bahkan kehilangan inisiatifan kebutuhan berfikir. *Self esteem* paling kuat dipengaruhi oleh penerimaan teman sebaya. *Self esteem* yang rendah disebabkan karena mereka tidak mendapatkan dukungan emosional (seperti rasa cinta) dan pengakuan dari orang lain. Menurut Roger (Santrock,2009:127) “alasan utama bagi individu memiliki *self esteem* rendah adalah karena mereka tidak diberi dukungan emosional dan pengakuan sosial yang memadai.

Berangkat dari teori dan berdasarkan hasil wawancara penulis di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki oleh beberapa siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

cenderung rendah. Hal ini menunjukkan ketika penulis diberikan izin untuk memasuki kelas X dan penulis meminta siswa untuk menuliskan pendapat tentang diri (Who Am I ?) pada selembar kertas, pendapat mereka tentang diri terlihat banyak sekali yang menuliskan pendapat buruk diri sendiri, banyak yang tidak menuliskan kelebihan diri sendiri yang mereka miliki. 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. Padahal guru telah memberikan reward untuk yang mau bertanya atau menanggapi, akan tetapi respon yang mereka berikan tidak seperti yang diharapkan.

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*.

Didalam teknik latihan asertif, siswa akan dilatih untuk mampu bersikap asertif dengan melakukan suatu permainan peran. Dengan dilakukannya latihan asertif ini maka nantinya siswa akan mampu untuk bersikap asertif. Konseling kelompok dengan latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dengan mengembangkan cara-cara berhubungan yang langsung dalam situasi apapun. Fokusnya adalah



mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadainya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka.

Menurut Fensterheim dan Baer (1980) apabila seseorang memiliki perilaku asertif maka baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki *self esteem* dan kepercayaan diri. Artinya dengan asertivitas yang tinggi maka seseorang akan memiliki *self esteem* yang tinggi pula. Untuk menjadi asertif ini perlu adanya teknik yang mampu membangun asertivitas, yaitu teknik *assertive training* yang merupakan salah satu dari pendekatan behavior.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul gagasan penulis untuk mengadakan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Terdapat siswa yang merasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, selalu meminta dukungan orang lain.

- b. Ada beberapa siswa yang memiliki rasa cemas pendapatnya dan dirinya akan ditolak di lingkungan sekitarnya.
- c. Ada beberapa siswa yang kurang mampu menolak atau tidak bisa menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain.
- d. Terdapat siswa yang memandang atau berperasaan negatif tentang dirinya.
- e. Terdapat siswa yang tidak mau mengambil risiko sebelum melakukan tindakan .
- f. Ada siswa yang merasa tidak mampu untuk berprestasi, prestasi belajar rendah.

### **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka untuk lebih efektif penulis membatasi masalahnya yaitu “Penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung”.

### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *self esteem* siswa. Adapun permasalahannya adalah “Apakah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung?”

## **B. Tujuan dan Kegunaan penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertif training* dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self esteem* untuk siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

### **2. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu :

#### **a. Kegunaan teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (disekolah), khususnya pada konseling kelompok dan psikoterapi pendekatan *behavior teknik assertif training* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA.

#### **b. Kegunaan praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui layanan konseling kelompok *assertif training*. Selanjutnya bagi siswa sendiri, yaitu dapat membantu siswa untuk memiliki *high self esteem* (lebih menghargai akan kebermaknaan diri) sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

### **3. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

a. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan konseling dan psikoterapi, khususnya pada mata kuliah teori dan teknik konseling.

b. Ruang lingkup objek

Objek penelitian ini adalah sejauh mana penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem*

c. Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017

d. Ruang lingkup tempat

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini adalah di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2016/2017

### C. Kerangka Pikir

Masalah dalam penelitian ini adalah *self esteem*. Masalah ini sering ditemukan pada siswa. Siswa adalah makhluk sosial yang merupakan anggota masyarakat, setiap siswa hendaknya memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang baik, terutama dilingkungan sekolahnya baik itu dengan teman sebaya, guru atau warga sekolah lain.

Dalam proses belajar disekolah siswa di tuntut untuk aktif karena pembelajaran di butuhkan dua arah, bukan hanya satu arah. Jadi siswa sebagai orientasi dalam pembelajaran tersebut tidak hanya menerima apa yang disampaikan oleh guru. Dalam hal ini, untuk mengungkapkan pendapatnya siswa harus berkeyakinan bahwa salah atau benar tidaklah penting, yang terpenting ia berani menyuarakan pendapatnya. Untuk itu siswa memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya atau memiliki *self esteem* yang tinggi, karena dengan demikian ia mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dilakukan dan perilaku mana yang tidak pantas dilakukan. Ia akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang harus dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk, karena bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapatnya. Alberti & Emmons (2002) menyatakan bahwa sikap dan pandangan yang aktif juga berperan penting bagi siswa, khususnya usia remaja. Hal ini merupakan wujud dari individu yang asertif, dimana perilaku asertif adalah perilaku yang memungkinkan remaja untuk bertindak atas dasar keinginannya sendiri tanpa ada rasa cemas yang berlebihan, dapat mengekspresikan perasaannya dengan wajar atau melaksanakan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rendahnya *self esteem* perlu mendapat penanganan khusus, sehingga *low self esteem* dapat ditingkatkan. Pada penelitian ini penulis mencoba mengemukakan alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut melalui layanan konseling kelompok teknik *assertif training*. *self esteem* merupakan komponen yang bersifat emosional

dalam menentukan sikap dan kepribadian individu. *Self esteem* ialah seberapa suka seseorang terhadap dirinya sendiri. Jadi semakin suka, menerima diri, dan hormat pada diri sebagai orang yang bermakna, maka semakin tinggi *self esteem* orang tersebut. Berdasarkan beberapa teori dan bukti bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertif training* dapat meningkatkan *self esteem*

Selain itu ada pula teori dari Alberti dan Emmons (1974) yang dipengaruhi oleh Pendekatan Humanistik - Rogers (1961) serta teknik perilaku dari Wolpe (1958). Mereka menekankan pentingnya mengembangkan harga diri, termasuk ekspresi perasaan positif sebagai bagian dari *Assertive Training*.

Pada penelitian ini penulis mencoba mengemukakan alternative penyelesaian terhadap permasalahan tersebut melalui teknik *assertive training* Adapun hal yang mendasari penulis menggunakan teknik *assertif training* untuk meningkatkan *self esteem* diantaranya adalah menurut Rees dan Graham menjelaskan bahwa seseorang yang asertif akan mampu menanyakan alasan orang lain memberikan penilaian buruk tentang dirinya. Ketika ia berani dan berhak mengetahui alasan tersebut maka saat itulah penilaian ia tentang dirinya menjadi meningkat.

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*).

Siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah perlu diberi *assertive training* (latihan penegasan) agar dapat mengembangkan potensi yang ada secara

optimal, dan mengubah perilakunya. Karena dampak dari rendahnya *self esteem* tersebut dapat menyebabkan pemikiran negatif siswa dan membuat ia percaya komentar negatif yang dibuat orang lain. Hal ini dapat menyebabkan ia kehilangan kepercayaan diri. Dari teori Fensterheim dan Baer (1980) menyatakan bahwa: Menekankan tentang apabila seseorang memiliki perilaku asertif maka baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki *self esteem* dan kepercayaan diri. Artinya dengan asertivitas yang tinggi maka seseorang akan memiliki *self esteem* yang tinggi pula. Untuk menjadi asertif ini perlu adanya teknik yang mampu membangun asertivitas, yaitu teknik *assertive training* yang merupakan salah satu dari pendekatan behavior. Selain itu ada pula teori dari Alberti dan Emmons (1974) yang dipengaruhi oleh Pendekatan Humanistik - Rogers (1961) serta teknik perilaku dari Wolpe (1958). Mereka menekankan pentingnya mengembangkan harga diri, termasuk ekspresi perasaan positif sebagai bagian dari *Assertive Training*.

Ciri-ciri individu yang asertif antara lain: bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan, dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif, mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap

berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri.

Siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah seperti : merasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, memiliki rasa takut pendapatnya akan ditolak, memiliki rasa takut akan penolakan terhadap dirinya, kurang bisa menolak atau tidak bisa menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, memandang atau berperasaan negatif tentang dirinya, menganggap dirinya tidak sebaik dan sesempurna temannya, tidak mau mengambil resiko sebelum melakukan tindakan dan mengetahui sebenarnya apa yang terjadi perlu diberi *assertive training* (latihan penegasan) agar dapat mengembangkan potensi yang ada secara optimal, dan mengubah perilakunya. Karena dampak dari rendahnya *self esteem* tersebut dapat menyebabkan pemikiran negatif siswa dan membuat ia percaya komentar negatif yang dibuat orang lain. Hal ini dapat menyebabkan ia kehilangan kepercayaan diri dan sulit berhubungan sosial dengan orang lain.

Layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berikan kepada siswa dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada didalamnya sehingga siswa mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara mandiri. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam pendekatan dan teknik yang bisa digunakan untuk membantu individu untuk menyelesaikan masalah. Salah satu teknik yang peneliti rasa tepat untuk digunakan dalam



penelitian ini adalah teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif ini adalah salah satu teknik yang terdapat dalam pendekatan behavioral.

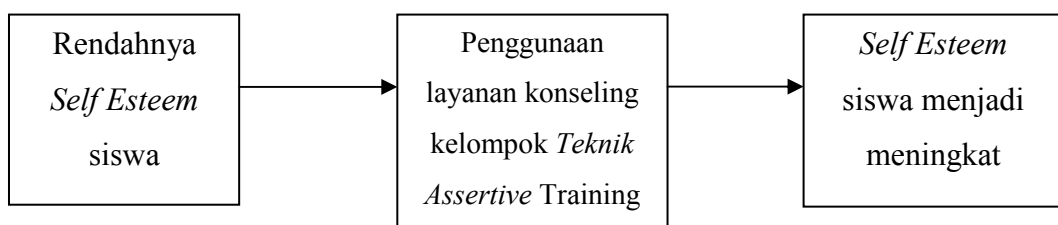
Didalam teknik latihan asertif, siswa akan dilatih untuk mampu bersikap asertif dengan melakukan suatu permainan peran. Dengan dilakukannya latihan asertif ini maka nantinya siswa akan mampu untuk bersikap asertif dalam berkomunikasi. Konseling kelompok dengan latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dengan mengembangkan cara-cara berhubungan yang langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadainya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka

Jadi berdasarkan teori-teori di atas bahwa, teknik yang ada dalam *assertive training* (latihan penegasan) sangat bermanfaat sebagai suatu pemecahan masalah untuk berbagai macam karakteristik kepribadian, dapat digunakan untuk banyak hal, diantaranya adalah menaikkan harga diri (*increase in self esteem*). 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*). Siswa yang mengalami kesulitan bersikap asertif akan menyebabkan tingkat

*self esteem* pada dirinya rendah. Hal itu telah disebutkan oleh beberapa teori yang menjelaskan bahwa ketegasan atau asertif mendukung tingkat *self esteem* individu. Salah satu karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi, yaitu bersikap asertif.

*Assertive training* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral. *Assertive training* digunakan untuk mengubah perilaku individu yang semula tidak asertif dalam rangka untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Berbagai masalah akan timbul ketika individu sulit untuk bersikap asertif, misalnya, perasaan tidak berdaya, malu, takut menerima resiko, tidak berani berpendapat, ketakutan akan ditolak. Rasa tidak berdaya, malu dan takut menerima resiko akan berpengaruh terhadap tingkat *self esteem* individu.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir

Berdasarkan gambar kerangka pikir tersebut siswa yang memiliki *self esteem* rendah akan diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif, sehingga diharapkan setelah diberikan perlakuan tersebut, maka siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan *self esteem* yang dimiliki siswa.

#### D. Hipotesis

Penelitian ilmiah diawali dengan merumuskan suatu masalah yang terpecahkan (*solvable problem*). Sugiyono (2010:96) mengemukakan “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. dinyatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang relevan, belum didasari fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka pikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertif training* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung” .

Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertif training*.

Ho : Tidak terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertif training*.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”. Untuk melaksanakan penelitian ini maka teori yang digunakan oleh peneliti adalah hal-hal yang berhubungan dengan *self esteem* dan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

### A. *Self Esteem* dalam Bidang Bimbingan Sosial

#### 1. Bidang Bimbingan Sosial

Bidang pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan mencakup enam bidang yaitu bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar, bidang pengembangan karier, bidang pengembangan berkarya, dan bidang pengembangan keberagamaan (Prayitno, 2004: 2). Penelitian ini membahas *self esteem* siswa yang menyangkut pada bimbingan sosial. Menurut Giyono (2015:62) Layanan bimbingan bidang sosial yaitu layanan bimbingan yang berkenaan dengan hubungan sosial individu atau peserta didik.

Menurut Sukardi (2008:12) dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengenal dan berhubungan

dengan lingkungan sosialnya, yang dilandasi budi pekerti luhur,, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Bidang ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragamlisan dan tulisan secara efektif
- b. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif.
- c. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku.
- d. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik yang di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat pada umumnya
- e. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab
- f. Orientasi tentang hidup berkeluarga.

Siswa yang kurang mampu memahami keadaan dirinya bahwa dia memiliki *self esteem* yang rendah sehingga ia hanya merasakan bahwa dirinya tidak bisa menjadi sebaik teman-temannya dan orang lain di sekitarnya, ia tidak dapat menerima keadaan dirinya dan lingkungannya tidak dapat memenuhi ekspektasinya, menurutnya lingkungan sosialnya tidak mau menerima dirinya. Tentu saja hal ini sangat berpengaruh dengan hubungan sosialnya dengan teman sebaya ataupun masyarakat,

mengenai keadaan psikisnya dan keadaan saat ia harus berhubungan dengan orang lain sehingga memungkinkan dia untuk menunjukkan perilaku yang mengindikasikan bahwa *self esteem*-nya rendah. Oleh karena itu peran guru bimbingan dan konseling atau konselor sangat dibutuhkan untuk memberikan bantuan bimbingan sosial kepada siswa yang berkenaan dengan kehidupan sosialnya seperti meningkatkan perilaku *self esteem* siswa.

## 2. Pengertian *Self Esteem*

*Self esteem* adalah pengetahuan seseorang terhadap dirinya, sejauh mana seseorang menghargai atau menilai dirinya. *Self esteem* juga digunakan untuk menjelaskan tentang bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya. *Self esteem* sering digunakan merujuk pada keadaan emosi sesaat, terutama yang muncul sebagai konsekuensi positif atau negatif. Hal ini terlihat ketika seseorang menyatakan bahwa pengalaman yang terjadi pada dirinya dapat meningkatkan *self esteem* atau menurunkan *self esteem* mereka. Misalnya seseorang mengatakan bahwa *self esteem*-nya meningkat karena mendapat nilai bagus atau seseorang mengatakan bahwa *self esteem*nya menjadi rendah ketika mengalami patah hati. Berdasarkan hal tersebut James (Brown, 1998) menyatakan bahwa keadaan emosi sesaat tersebut sebagai *self feelings*.

Branden (Rahman, 2014:64) menyebutkan bahwa *self esteem* sebagai kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang. Kebutuhan akan *self esteem* melekat pada karakteristik alamiah diri kita. Tapi, kita

tidak dilahirkan dengan pengetahuan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Kita harus mencarinya sendiri. *Self esteem* berpengaruh sangat penting terhadap proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan kita. Deux (sarwono, 2009:57) mengatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian secara positif dan negatif terhadap diri sendiri. Rosenberg (dalam lubis, 2009:74) mengatakan bahwa *self esteem* sebagai sikap suka atau tidak suka terhadap diri sendiri. Dariyo (2007:205) mengemukakan *self esteem* ialah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri.

Jadi berdasarkan pengertian diatas , *self esteem* adalah penilaian secara positif dan negatif terhadap diri sendiri. *Self esteem* sebagai sikap suka atau tidak suka terhadap diri sendiri. *Self esteem* ialah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri.

Katz (1995) menjelaskan bahwa keberadaan *self esteem* mengacu pada hamparan diterima atau dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. *Self esteem* tidak terbentuk semata-mata dari faktor bawaan, namun dipengaruhi pula dengan keadaan lingkungan atau sistem dari luar diri. Bagi masyarakat Indonesia yang sesungguhnya memiliki pola hidup agraris (mementingkan kerukunan), *self esteem* sering disalah artikan sebagai pemicu lahirnya arogan dan individualisme. Masyarakat sendiri masih sering melihat bahwa individualisme sebagai musuh besar nilai-nilai persatuan dan kesatuan.

Batasan keterampilan sosial menurut Combs dan Slaby (Yanti 2005) adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat yang sama untuk menguntungkan individu tersebut atau dapat saling menguntungkan satu sama lain atau menguntungkan orang lain. *Self esteem* sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial. Jadi sudah sepantasnya *self esteem* menjadi bagian dari pengembangan diri siswa. Pada kenyataannya disekolah masih banyak fakta menunjukkan bahwa pembelajaran disekolah masih belum menyentuh pada bagaimana mengembangkan *self esteem* yang sejalan dengan kemampuan kognisi siswa.

Selama seseorang individu itu memiliki konsep diri yang salah, maka dia akan sulit sekali berhasil. Dalam setiap upaya untuk mengubah dan meningkatkan diri, yang harus diubah dalam konsep diri. Adapun menurut Gunawan (2003) konsep diri terdiri dari tiga komponen yang saling mempengaruhi, yaitu *ideal self, self image, & self esteem*.

Menurut Branden (1994) dan Taylor & Brown (1998) menyatakan bahwa:

*“Self esteem menjelaskan penilaian positif seseorang untuk dirinya, evaluasi global seseorang mengenai dirinya. Individu dengan self esteem yang tinggi akan menjadi manusia yang memiliki jiwa yang bahagia dan sehat.”*

*Self esteem* yang tinggi tersebut akan memberikan manfaat bagi individu yang memilikinya. Individu tersebut akan merasa baik tentang dirinya, mampu menyelesaikan secara efektif permasalahan yang ada dengan menganggapnya sebagai tantangan dan hidup dengan lingkungan sosial



dimana dia percaya bahwa orang akan menghargai dan menghormatinya. Sebagian besar orang engan *self esteem* yang tinggi muncul untuk hidup bahagia dan produktif. Menurut D'zurilla (2003) mengatakan bahwa:

“Self esteem yang rendah telah ditemukan berhubungan dengan kemarahan dan permusuhan, dab 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). Rendah diri dapat dilihat dari karakteristik kepribadian yang disfungsi yang terbentuk sangat awal dalam hidup dan mempengaruhi perkembangan selanjutnya, orientasi negatif terhadap masalah dalam hidup mengurangi kemungkinan hasil pemecahan masalah yang positif dan meningkatkan kemungkinan yang terjadinya kemarahan dan permusuhan. Jadi seseorang yang merasa rendah diri merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak normal, selalu berpikiran negatif tentang permasalahan dalam hidup karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekuensi.”

Selain itu kemarahan dan permusuhan yang kerap kali muncul menyebabkan semakin besarnya kemungkinan individu tersebut tidak disenangi oleh orang-orang disekitar lingkungannya. Mereka dengan *self esteem* yang rendah diyakini sebagai individu yang psikologisnya tertekan atau mungkin bahkan depresi (Tennen & Affeck, 1993).

*Self esteem* dapat didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian ini bisa bersifat positif atau negative mau baik ataupun buruk. Individu yang memiliki *self esteem* yang baik akan mampu untuk bisa memilah dan memilih mana yang baik untuk dirinya mana yang tidak baik untuk dirinya, perilaku yang pantas atau tidak pantas dilakukan. Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap untuk apa yang akan dilakukannya, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang tidak baik atau buruk karena dapat bersikap tegas dan mampu mengungkapkan pendapatnya. Dengan bersikap tegas atau asertif seseorang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan pribadinya tanpa melanggar hak atau mengganggu dan merugikan orang lain.

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri baik dan buruknya, mengenali dan mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya baik positif maupun negatif. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem*-nya, begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang memandang dirinya maka semakin rendah *self esteem*-nya. Orang dengan *self esteem* yang rendah melihat dunia lebih negatif dan tidak menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu di sekitarnya.

### 3. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut Katz (1995) juga menjelaskan bahwa keberadaan *self esteem* mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. Jadi, *self esteem* tidak terbentuk semata-mata dari faktor bawaan, namun dipengaruhi oleh lingkungan atau sistem di luar diri.

Teori *self esteem* yang paling populer didasarkan pada gagasan Corey (1902), tentang *looking glass self*, dimana penilaian diri dipandang sebagai sesuatu yang tidak terpisahkan dari lingkungan sosial. *Self esteem* yang rendah cenderung terjadi ketika orang-orang menolak, mengabaikan, merendahkan martabat, atau merendahkan orang tersebut.

Menurut Coopersmith (1967) dan Rosenberg (1979) dalam penelitian kontemporer *self esteem*, sesuai dengan prinsip-prinsip dasar interaksionisme simbolik. Menurut perspektif ini, penilaian orang adalah sangat penting yaitu bagaimana orang-orang menganggap diri mereka untuk dilihat orang lain secara signifikan, seperti teman-teman, teman sekelas, anggota keluarga, dan sebagainya.

Beberapa teori *self esteem* menekankan norma-norma dan nilai-nilai budaya pada masyarakat dimana orang tersebut berasal. Leary, Tambor, Terdal dan Downs telah mengusulkan sebuah novel dan rekening sosial yang penting dari *self esteem*. Teori sosiometer dimulai dengan asumsi bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjadi bagian yang berakar dalam sejarah evolusioner kita (Baumeister & Leary, 1995). Untuk

sebagian besar evolusi manusia, reproduksi kelangsungan hidup tergantung pada afiliasi dengan kelompok. Mereka memiliki kelompok sosial lebih bertahan dan bereproduksi dibandingkan dengan mereka yang dikeluarkan dari kelompok.

Menurut teori sosiometer diatas, *self esteem* berfungsi sebagai pemantau kemungkinan pengecualian sosial ketika orang-rang berperilaku dengan cara yang meningkatkan kemungkinan mereka akan ditolak. Dengan demikian, *self esteem* berfungsi sebagai pemantauan, atau sosiometer sosial-penolakan-penerimaan. Pada tingkat sifat, mereka dengan *self esteem* yang tinggi memiliki sosiometers yang rendah menunjukkan kemungkinan penolakan yang sedikit, dan karena itu orang tersebut tidak perlu khawatir tentang bagaimana perasaan orang lain mengenai dirinya. Sebaliknya, mereka dengan *self esteem* yang rendah memiliki indikator sosiometers yang peduli dan dekat dengan kemungkinan penolakan, dan karena itu mereka sangat termotivasi untuk mengelola tayangan publik.

Aspek dan pondasi *self esteem* adalah suatu komponen yang saling mempengaruhi akan memunculkan *self esteem* itu rendah atau tinggi yang ada pada diri seseorang. Dariyo (2007:205) mengatakan bahwa *self esteem* seseorang secara umum meliputi tiga aspek yaitu :

a. Harga diri fisik

Yaitu sikap seseorang untuk dapat menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik organ-organ fisiknya. Dimana seseorang dalam memberikan penilaian terhadap dirinya mengenai

organ fisiknya contoh bentuk tubuh yang sedemikian hingga seseorang dapat nyaman dalam menghargai diri sendiri.

b. Harga diri prestasi

Yaitu penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja. Dimana sikap seseorang dapat lebih menghargai diri sendiri ketika mendapat penghargaan melalui pengalaman prestasi kerja atau prestasi atas usaha yang selama ini ia peroleh dan mendapa sebuah *reward*.

c. Harga diri sosial

Ialah sikap penghargaan terhadap penilaian orang lain pada dirinya. Dimana seseorang lebih memaknai dirinya sendiri ketika mendapat penilaian baik dari orang lain bahkan mendapat penghargaan.

Selain aspek diatas, Elfiky (2009:50), mengemukakan bahwa *self esteem* atau penghargaan terhadap diri memiliki 3 pondasi, yaitu :

a. Menerima diri sendiri

Yaitu meenerima keadaan diri meliputi keadaan fisik dan kemampuan diri. Dimana dengan menerima keadaan diri sendiri. Apa adanya seseorang dapat lebih nyaman dalam menyikapi sesuatu dengan kemampuan diri yang ia miliki.

b. Harga diri

Yaitu ia merasa bahwa dirinya adalah bagian penting dari masyarakat, ia mendapat penghormatan dari orang lain. Seseorang berada dalam situasi tertentu dan merasa mempunyai harga diri saat menjadi orang yang berperan penting dan mendapat penghargaan.

c. Mencintai diri sendiri

Yaitu menyukai anugerah yang diberikan oleh tuhan. Sikap seseorang dalam mencintai diri sendiri menjadi pondasi kuat untuk memiliki harga diri yang positif dengan bersyukur mengenai kebermaknaan dirinya.

Shore (2007), menyatakan bahwa *self esteem* berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Rendahnya *self esteem* dapat merendahkan hasrat belajar, mengaburkan fokus pikiran, dan enggan mengambil resiko. Sebaliknya, *self esteem* yang positif membangun pondasi kokoh untuk kesuksesan belajar. Anak yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mampu bertindak mandiri, bertanggungjawab, menghargai hasil kerjanya, tingkat frustrasi yang rendah, senang dengan tantangan baru, mampu mengendalikan emosi baik positif maupun negatif, dan tidak segan-segan menawarkan bantuannya kepada orang lain. Sebaliknya anak yang memiliki *self esteem* rendah akan menolak kehadiran hal baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, lebih sering menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri, secara emosional merasa berbeda dengan orang lain, tidak mampu mengandaikan tingkat frustrasinya, enggan menunjukkan bakat dan kemampuannya, dan mudah terpengaruh.

Dari berbagai teori diatas maka dapat di simpulkan 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 dimilikinya. *Self esteem* juga

disebut sebagai salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya. Sebagian penilaian terhadap diri sendiri, maka pengembangan *self esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak. *Self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif.

#### 4. Ciri-Ciri *Self Esteem*

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan perkembangan *self esteem* seseorang, baik itu menjadi tinggi atau rendah. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi berbeda dengan seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah.

Ali & Asrori (2006:72), mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, bahkan kehilangan inisiatifan kebutuhan berfikir.

Adapun Utari (2007), mengemukakan ciri individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi adalah sebagai berikut :

- a. Meyakini dirinya sebagai sosok yang layak dicintai dan mencintai, layak disayang dan menyayangi, dan merasa sebagai orang yang baik dan dikenal sebagai orang yang baik
- b. Memiliki produktivitas yang tinggi
- c. Kreatif, imajinatif, dan optimis dalam memecahkan masalah

- d. Tidak takut memimpin dan menghadapi orang
- e. Memiliki persepsi diri yang sehat atau sesuai dengan kemampuannya, mampu menyatakan dengan jelas siapa dirinya, potensi-potensinya, dan apa tujuan hidupnya
- f. Tidak takut menerima tanggungjawab dan konsekuensi setiap tindakannya
- g. Perduli dengan orang lain
- h. Mampu mengatasi permasalahan sehingga tidak mudah tertekan
- i. Melihat masa depan bukan sebagai hal yang menakutkan, namun menghadapinya dengan optimis
- j. Berorientasi pada tujuan

Sedangkan Messina (2007), menyatakan pribadi-pribadi yang ditengarai memiliki *self esteem* rendah adalah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Merasa dirinya tidak berharga
- b. Segan mengambil risiko
- c. Melakukan hal-hal yang diiringi rasa takut dan penolakan
- d. Kurang menonjol diantara teman-temannya
- e. Takut berkonflik dengan teman-temannya
- f. Melakukan segala sesuatu dengan meminta dukungan orang lain terlebih dahulu
- g. Kurang mampu memecahkan masalah
- h. Banyak berfikir irasional
- i. Mudah takut
- j. Cenderung memiliki pertumbuhan emosional yang gagap



- k. Prestasi belajar yang rendah di sekolah atau pekerjaan
- l. Mudah berubah-ubah pendapatnya karena selalu menyesuaikan diri dengan pendapat orang banyak
- m. Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain
- n. Sering merasa kecewa dengan kehidupannya
- o. Kurang mampu menyesuaikan diri bahkan dengan anggota keluarga
- p. Melampiasakan permasalahan dengan melakukan hal-hal yang justru melukai dirinya sendiri seperti merokok, minum-minuman keras dan lain sebagainya

Dalam Santrock (2007:63), banyak penelitian melaporkan bahwa individu dengan *self esteem* yang rendah lebih banyak yang melaporkan bahwa mereka merasa depresi dibanding dengan individu dengan *self esteem* yang tinggi (Arndt & Goldenberg, 2002; Baumister dkk, 2003; Fox dkk, 2004; Harter, 2006). *Self esteem* yang rendah juga berhubungan dengan percobaan bunuh diri dengan gangguan anoreksia nervosa (Fenzel, 1994; Osvath, voros, & fekete, 2004).

Adapun menurut Ward (Yanti, 2005), mengkompilasikan bahwa tinggi rendahnya *self esteem* sangat berpengaruh pada prestasi akademik, penyesuaian diri anak, bahkan lebih jauh lagi ke kehidupan pernikahan. Kehamilan diluar nikah, tindakan pembunuhan, pembakaran, dan aksi bunuh diri juga diterangi dipengaruhi oleh rendahnya *self esteem*. Salah satu ciri anak yang mengalami gangguan perilaku adalah *self esteem* yang rendah, walau kelihatannya ia menunjukkan sikap keras, kurang

menunjukkan empati, toleransi terhadap frustrasi rendah, sering bertindak nekat, dan kurang mampu menunjukkan rasa bersalah.

Jadi berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi terhadap dirinya akan percaya diri, menghargai dan menerima diri sendiri, berprestasi, dapat mengembangkan hubungan yang baik dengan teman sebaya, dan memiliki emosi yang stabil. Sebaliknya *self esteem* yang rendah akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani menghadapi dan mencari tantangan baru dalam hidupnya, tidak merasa yakin akan pemikiran dan perasaannya, takut menghadapi respon orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik, dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

##### **5. Cara Meningkatkan *Self Esteem***

Santrock (2007:67) ada beberapa cara yang baik untuk meningkatkan *self esteem* anak yaitu :

- a. Identifikasi dominan kompetisi yang dianggap penting bagi anak
- b. Dukungan emosional dan persetujuan sosial
- c. Prestasi
- d. Meningkatkan keterampilan *coping* remaja

Menurut Harter (Santrock 2007:67) mengatakan bahwa intervensi harus diberikan pada penyebab *self esteem* jika kita menginginkan seseorang mengalami peningkatan *self esteem* yang signifikan. Anak akan memiliki

*self esteem* tertinggi ketika mereka dapat tampil dengan kompeten di dominan yang dianggap penting bagi mereka. Karena itu anak harus didorong untuk mengidentifikasi dan menghargai area dimana mereka bisa tampil kompeten.

Dukungan emosional dan persetujuan sosial juga merupakan hal yang bisa mempengaruhi *self esteem* anak. Beberapa anak yang memiliki *self esteem* yang rendah ternyata berasal dari keluarga bermasalah atau pernah mengalami kekerasan situasi dimana tidak ada dukungan emosional. Bagi beberapa anak, program formal seperti kakak asuh dapat menjadi sumber alternatif dukungan emosional dan persetujuan social bagi anak yang lain, dukungan ini bisa juga diperoleh dari sumber informasi seperti guru, atau orang dewasa lain. Persetujuan dari teman sebaya (*peer*) menjadi lebih penting pada masa remaja, tetapi dukungan orang dewasa dan teman sebaya (*peer*) juga tetap memiliki pengaruh pada *self esteem* dalam masa remaja.

*Self esteem* juga akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya (Compas, 2004; Folkman & Moskowitz, 2004) jika anak tetap memilih menghadapi masalah dari pada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur, dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan diri yang pada akhirnya 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.

Santrock (2002:360), mengungkapkan *self esteem* dapat di tingkatkan dengan 4 cara yaitu :

- a. Mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* dan bidang-bidang kompetensi yang penting dalam diri
- b. Memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial
- c. Membantu siswa untuk berprestasi
- d. Mengembangkan kemampuan menghadapi masalah

Jadi berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja akan memiliki *self esteem* yang paling tinggi bila mereka berkompetensi dalam bidang-bidang yang penting bagi diri mereka, dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat mempengaruhi *self esteem*. *Self esteem* juga akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya. Jika anak tetap memilih menghadapi masalah daripada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur, dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan diri yang pada akhirnya meningkatkan *self esteem*. Sebaliknya yang 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.

## **B. Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

### **1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

#### a) Konseling kelompok

Dalam penggunaan konseling kelompok dikalangan konselor, pendekatan perilaku merupakan pendekatan yang sangat populer. Harrison (Kurnanto,2013:7), “Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah”.

Berdasarkan pendapat Harrison dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk mengentaskan masalah anggota kelompok yang berkenaan dengan masalah komunikasi, harga diri, dan problem solving, dan lain-lain.

Pendapat Harrison di atas dilengkapi oleh Nurihsan (Kurnanto,2013:9), yang mengatakan bahwa, “Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.”

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk

membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri

*b) Assertive training*

Purwanta (2012), asertivitas atau perilaku asertif adalah kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Perilaku asertif adalah perilaku interpersonal yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan.

Menurut Alberti dan Emmons (2002), perilaku asertif adalah perilaku yang memungkinkan remaja untuk bertindak atas dasar keinginan sendiri tanpa ada rasa cemas yang berlebihan, dapat mengekspresikan perasaannya dengan wajar atau melaksanakan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku asertif merupakan pernyataan diri dengan positif yang berarti bahwa harus menghargai orang lain.

Alvonco (2014:112), menyatakan bahwa sikap asertif atau tegas berarti mampu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, atau keyakinan secara terbuka dan jujur dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain. Seorang yang asertif akan berani menyampaikan pendapat atau isi pikirannya tanpa ada kekhawatiran bahwa apa yang ia sampaikan tidak akan diterima oleh orang lain atau akan direndahkan oleh orang lain atau menimbulkan pertentangan atau permusuhan berkepanjangan.

Sikap asertif tidak sekedar mengemukakan pendapat atau perasaannya, tetapi tahu cara penyampaian yang tepat yang dapat

diterima oleh orang lain, yang tidak membuat orang lain marah atau tersinggung.

Dari definisi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa asertif adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan atau mengkomunikasikan sesuai dengan apa yang dirasakan, diinginkan, dan dipikirkan tanpa khawatir bahwa orang lain tidak akan menerima atau merendahkan serta tanpa membuat orang lain tersinggung.

Nelson dan Jones (2006:184) menjelaskan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri dan menghormati diri sendiri dan orang lain. hal ini sejalan dengan pengertian perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons, yaitu : Perilaku asertif meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku seseorang dalam berhubungan sosial atau antar pribadi yang menyangkut, emosi, perasaan, pikiran serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tegas dan jujur tanpa perasaan cemas atau tegang terhadap orang lain, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Perilaku asertif adalah perilaku yang merefleksikan rasa percaya diri

dan menghormati diri sendiri dan orang lain. Perilaku asertif meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia, yang memungkinkan kita untuk menunjukkan minat terbaik kita, berdiri sendiri tanpa harus merasa cemas, mengekspresikan perasaan kita dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian kita yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain. Sikap asertif atau tegas berarti mampu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, atau keyakinan secara terbuka dan jujur dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain. Seorang yang asertif akan berani menyampaikan pendapat atau isi pikirannya tanpa ada kekhawatiran bahwa apa yang ia sampaikan tidak akan diterima oleh orang lain atau akan direndahkan oleh orang lain atau menimbulkan pertentangan atau permusuhan.

Pada dasarnya teknik *assertive training* adalah latihan keterampilan sosial untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaannya, berkomunikasi dengan orang lain. *Assertive training* ini dapat diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan untuk mengungkapkan perasaannya, sulit berkomunikasi dan untuk mengungkapkan ekspresi kemarahan dengan benar.

Willis (2004:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behaviorial yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam



menyatakannya. *Assertive Training* adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahan atau kejengkelannya;
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan padanya;
- c. Mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”;
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya;
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Corey (2009:215) menjelaskan bahwa : *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu- individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan- perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi reaksi yang terbuka itu.

Selain itu Gunarsah (2007:217) menjelaskan pengertian latihan asertif menurut Alberti yaitu Prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Menurut berbagai teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan suatu teknik pemberian ijin seseorang untuk belajar menyatakan perilaku yang sesuai dan efektif, dimana

sebelumnya dilarang oleh kecemasan yang salah atau suatu teknik yang digunakan untuk melatih individu bersikap asertif. *Assertive Training* merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Ada beberapa cara yang dapat digunakan dalam *assertive training* (latihan asertif) antara lain: *role playing*, *modeling*, dan diskusi kelompok. *Role playing* adalah cara yang dapat digunakan dalam latihan asertif untuk membantu individu yang sulit mengungkapkan ekspresi dan perasaan kepada orang lain dengan bermain peran. *Modeling* atau peniruan tingkah laku model yaitu cara yang dilakukan untuk membantu individu untuk berperilaku asertif.

c) Konseling kelompok teknik *assertive training*

Berdasarkan pengertian dari konseling kelompok dan teknik *assertive training* yang telah dikemukakan diatas, bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *asserive training* adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama dengan menggunakan teknik latihan asertif agar siswa mampu untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*

### a) Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Winkle (Kurnanto,2013:10) tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. berdasarkan pemahaman diri itu, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek kognitif dalam pribadinya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fas perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan dan perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima risiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tiak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan yang akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian ia tidak merasa terosolir, atau seolah-olah dialah yang mengalami ini itu.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai ketrampilan yang pada intinya meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka lebih mudah membicarakan persoalan-persolan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Pernyataan ini didukung oleh Prayitno (2004:2)

yang mengatakan bahwa tujuan layanan konseling kelompok yaitu:

“Terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkahlaku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah memandirikan konseli untuk dapat mengambil keputusan dari berbagai alternatif penyelesaian masalah yang muncul dalam hasil dari konseling kelompok dan juga menumbuhkan rasa percaya pada orang lain serta meningkatkan ketrampilan berkomunikasi, juga dapat menumbuhkan keberhargaan diri.

Prayitno (2004:3) menyatakan bahwa konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta layanan memperoleh dua tujuan sekaligus :

- (1) Berkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi / komunikasi, dan
- (2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Berdasarkan tujuan khusus dari layanan konseling kelompok diatas, bisa dilihat bahwa, dengan dilakukannya layanan konseling kelompok maka perasaan, pikiran, persepsi , wawasan peserta layanan akan bisa berkembang, selain itu sikap peserta layanan akan terarah kepada tingkah laku.

b) Tujuan Teknik *Assertive Training*

Tujuan dari Teknik *Assertive Training* (Lutfi, 2007):

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak.
- c. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi social.
- e. Menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa asumsi dasar dari *assertive training* adalah kita tidak perlu cemas dalam mengekspresikan diri karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya,

pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain, meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial, menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasinya.

### **3. Komponen Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2004:4) dalam layanan konseling kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

#### **a. Pemimpin kelompok**

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

##### **1) Karakteristik Pemimpin Kelompok**

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya pemimpin kelompok adalah seorang yang:

(a) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik,

konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan, dan membahagiakan; serta mencapai tujuan bersama kelompok.

(b) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.

Konten yang dimaksudkan bukan hanya meliputi materi yang dibahas, melainkan termasuk di dalamnya fakta / data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi serta tindakan yang terkait baik langsung maupun tidak langsung.

(c) Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan tidak antagonistik dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

Keseluruhan karakteristik di atas membentuk pemimpin kelompok yang berwibawa. Kewibawaan ini harus dapat dirasakan secara langsung oleh para anggota kelompok. Dengan kewibawaan pemimpin kelompok akan menjadi panutan tingkah laku bagi anggota kelompok, menjadi pengembang dan pensinergian konten bahasan, serta kualitas dalam mendorong pengembangan dan pemecahan masalah yang dialami para peserta kelompok.



## 2) Peran Pemimpin Kelompok

Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam:

(a) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 6-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:

Terjadinya hubungan antara-anggota kelompok, menuju keakraban di antara mereka. Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok, dalam suasana keakraban. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara dan tidak menjadi *yes-man*. Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok ini berusaha dan mampu “tampil beda” dari kelompok lain. Berbagai keterampilan, termasuk penggunaan permainan kelompok, perlu diterapkan pemimpin kelompok dalam pembentukan kelompok.

(b) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.

(c) Pentahapan kegiatan konseling kelompok.

(d) Penilaian segera (*laissez*) hasil layanan konseling kelompok.

(e) Tindak lanjut layanan.

## b. Anggota Kelompok

Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

### 1) Besarnya Kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena sumbernya (yaitu para anggota kelompok) memang terbatas. Disamping itu dampak layanan juga terbatas, karena hanya didapat oleh 2-3 orang saja. Kondisi seperti itu mengurangi makna dari konseling kelompok. Hal ini tidak berarti bahwa konseling kelompok yang beranggotakan 2-3 orang saja dapat, tetapi kurang efektif. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif; kesempatan berbicara, dan memberikan / menerima sentuhan dalam kelompok kurang, padahal melalui sentuhan-sentuhan dengan frekuensi tinggi itulah individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan konseling kelompok. Kekurangan-kekurangan kelompok mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

### 2) Homogenitas / Heterogenitas Kelompok

Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber-sumber yang bervariasi. Dengan demikian, konseling kelompok memerlukan

anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Pembahasan dapat di tinjau dari berbagai sesi, tidak monoton, dan terbuka. Heterogenitas dapat mendobrak dan memecahkan kebekuan yang terjadi akibat heterogenitas anggota kelompok.

### 3) Peranan Anggota Kelompok

#### (a) Aktifitas Mandiri

Peran anggota kelompok (AK) dalam layanan konseling kelompok bersifat *dari, oleh, dan untuk* para anggota kelompok itu sendiri. Masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

- 1) Mendengar, memahami, dan merespon dengan tepat dan positif (3-M).
- 2) Berpikir dan berpendapat.
- 3) Menganalisis, mengkritisi, dan berargumentasi.
- 4) Merasa, berempati dan bertindak.
- 5) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

(b) Aktifitas mandiri masing-masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok. Kebersamaan ini mewujudkan melalui:

- 1) Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar anggota kelompok.
- 2) Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok.
- 3) Komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama.
- 4) Saling memahami, memberi kesempatan dan membantu.
- 5) Kesadaran bersama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.

#### **4. Asas – Asas Konseling Kelompok Teknik *Asertive Training***

Dalam Pelaksanaan kegiatan Konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar kegiatan Konseling kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. asas-asas tersebut yakni :

1. Asas Kerahasiaan yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
2. Asas Keterbukaan yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
3. Asas Kesukarelaan yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
4. Asas Kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
5. Asas kegiatan yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok. (Prayitno,2004:179).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan Konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan Konseling kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dimana setiap anggota kelompok menjunjung tinggi kerahasiaan tentang masalah yang dibicarakan dalam kelompok,

bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan masalahnya, berpartisipasi aktif dalam kegiatan, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

#### **5. Dinamika Kelompok Teknik *Assertive Training***

Dinamika kelompok adalah suasana kelompok yang hidup, yang ditandai oleh semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok.

Prayitno (Kurnanto, 2013:123) mengemukakan bahwa :  
“Secara khusus, dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok, yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok yang berkembang masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut”.

Kehidupan kelompok yang dijiwai oleh dinamika kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai tujuan.

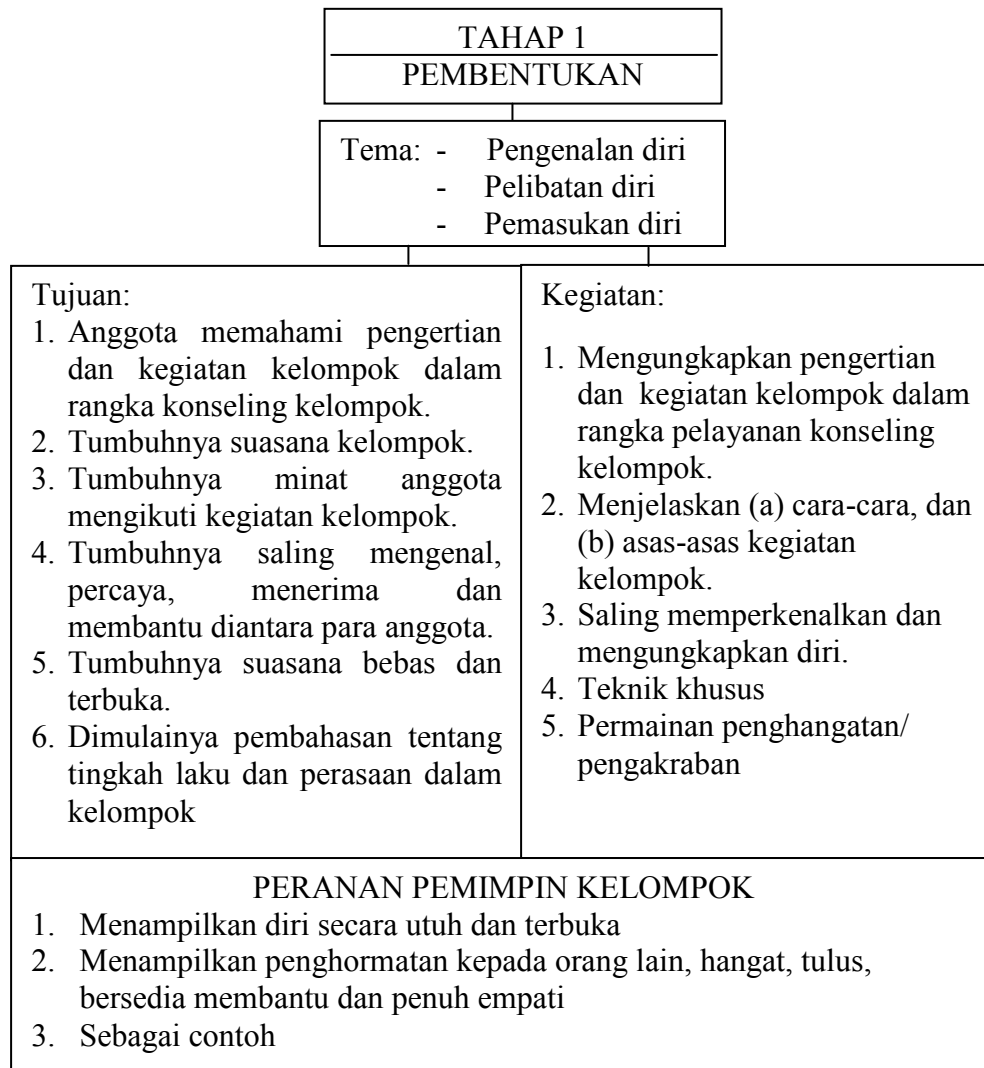
Dalam konseling kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan-keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah dikembangkannya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Berdasarkan uraian tentang dinamika kelompok diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, dinamika kelompok memegang peranan yang sangat penting. Seperti yang telah dijelaskan diatas, suatu kelompok dikatakan hidup apabila kelompok tersebut dinamis, bergerak dan aktif untuk mencapai suatu tujuan. Kelompok yang didalamnya terdapat dinamika kelompok yang baik maka hal tersebut akan membantu dalam pencapaian tujuan konseling kelompok.

#### **6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

Pendekatan dan teknik konseling kelompok menurut Prayitno (2004:16) Layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

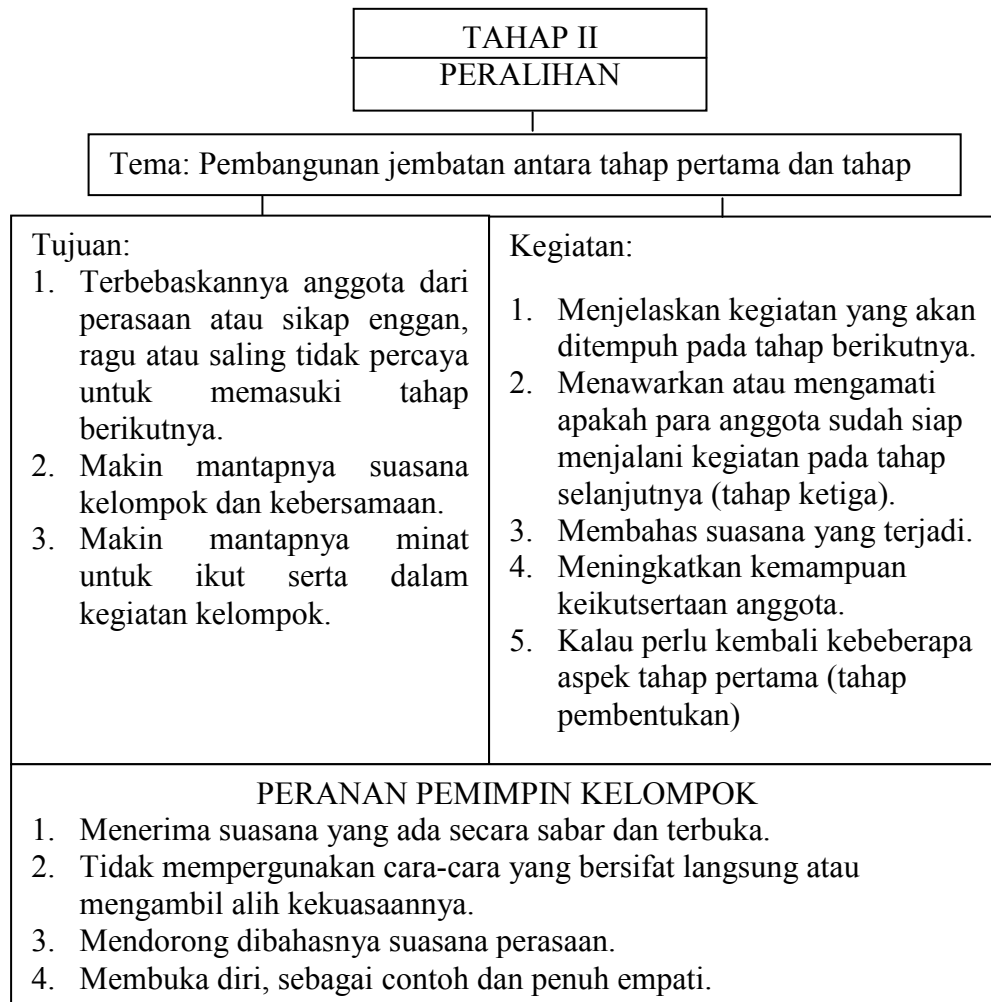
(1) *Tahap Pembentukan*, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.



Gambar 2.1. Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok

2) *Tahap Peralihan*, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi

halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini. Pola keseluruhan tahap kedua tersebut disimpulkan ke dalam bangun berikut:

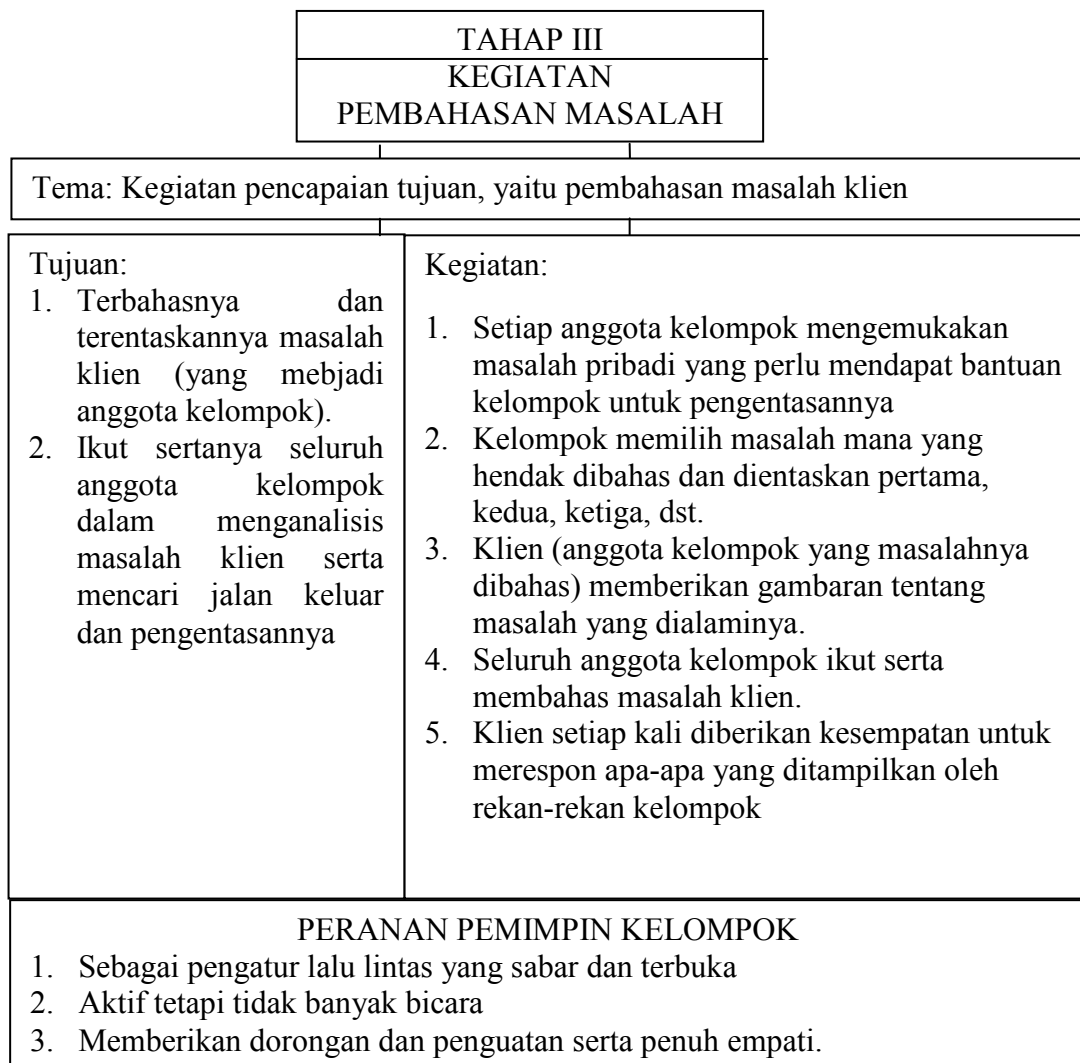


Gambar 2.2. Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok

3) *Tahap Kegiatan*, yaitu tahapan “kegiatan inti” untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan

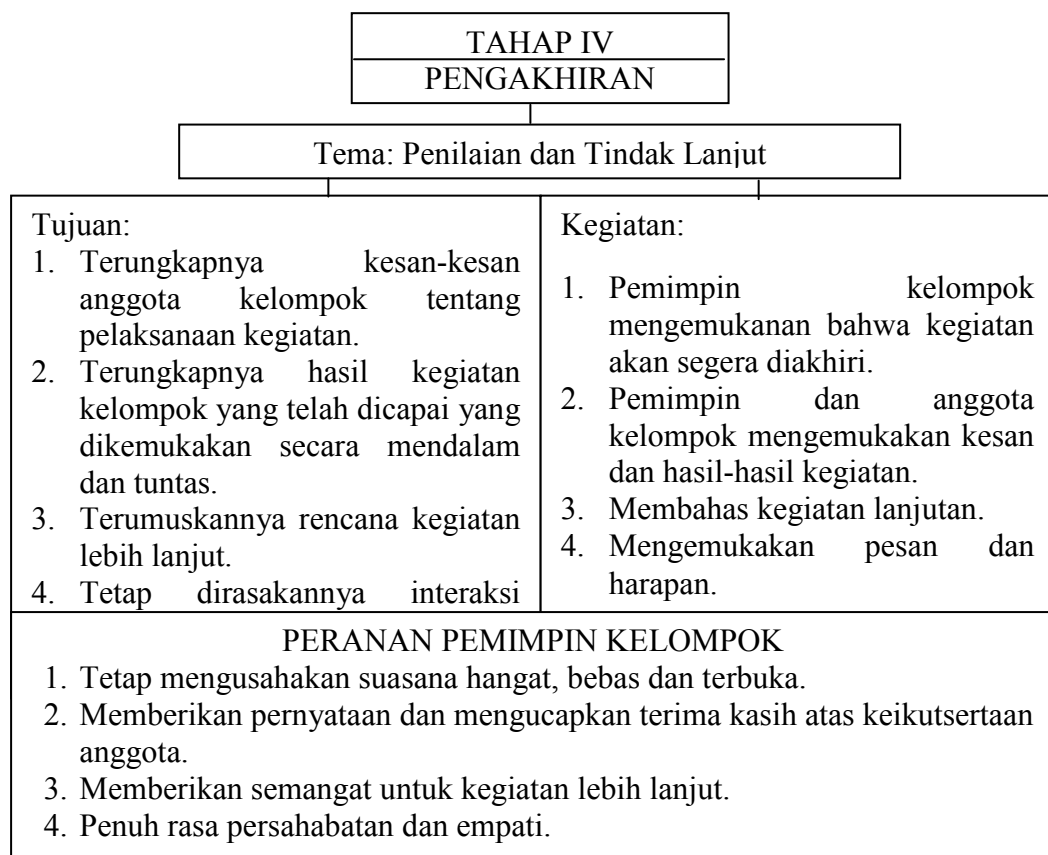


diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat. Pola keseluruhan tahap ketiga tersebut disimpulkan ke dalam bagan berikut:



Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

4) *Tahap pengakhiran*, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya masalah yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan di atas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

### 7. Teknik *Assertive Training* dalam Konseling Kelompok

Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbahruikan dan diperbaiki

Tahap-tahap atau tata cara melakukan suatu instruksi. Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui ketika pelaksanaan latihan. Pada umumnya teknik untuk melakukan latihan asertif, mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu diubah, diperbaiki dan diperbarui.

Masters (Gunarsah, 2007:217-220) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

- a. identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- b. memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif.
- c. dipilih sesuatu situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- d. konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadekuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- e. konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan *role playing*.
- f. konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- g. diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan.

Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.

- h. konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan klien.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku asertif yang diinginkan. Berdasarkan identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut. Pada tahap ini, akan diberikan juga materi tentang perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif. Konselor memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan. Konselor memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada tahap ini siswa melakukan *role playing*. Konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan. Diantara waktu-waktu pertemuan, konselor menyuruh klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya. Konselor harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan

baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan klien.

Pengertian konseling menurut Willis (2004:18) upaya yang diberikan seseorang pembimbing yang telah berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Dalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan pendekatan konseling. Menurut Willis (2004:55) pendekatan konseling (*counseling approach*) disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasa penting karena jika dapat dipahamai berbagai pendekatan atau teori teori konseling, akan mudah dalam menentukan arah proses konseling.

Jadi berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah upaya yang diberikan seseorang pembimbing yang telah berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah. Didalam pelaksanaan praktek bimbingan dan konseling diperlukan berbagai pendekatan pendekatan konseling. Pendekatan konseling (*counseling approach*) disebut juga teori konseling merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasa penting karena

jika dapat dipahamai berbagai pendekatan atau teori teori konseling, akan mudah dalam menentukan arah proses konseling dan apa yang menjadi tujuan dalam konseling itu tercapai.

### **C. Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Esteem***

Layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok siswa dalam pengentasan masalah yang dihadapinya baik masalah pribadi, sosial, belajar dan karir dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam melakukan konseling kelompok terdapat beberapa pendekatan dan teknik yang dapat digunakan, salah satunya adalah pendekatan behavioral dengan teknik *asertive training* (latihan asertif)

*Assertive training* adalah salah satu pendekatan behavior yang cepat mencapai popularitas. Assertive itu sendiri berarti kemampuan untuk mengekspresikan atau mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan secara langsung, terbuka serta terus terang dengan tetap menghargai perasaan dan hak-hak orang lain. Sehingga dapat dikatakan jika sikap asertif biasanya terdiri dari beberapa tingkat agresif tetapi juga mengandung unsur ramah, kasih sayang, dan juga berbagaimacam ketidak cemasan yang memicu tingkahlaku kecemasan itu muncul. Willis (2011:73) mengungkapkan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2010) yang menyatakan bahwa latihan asertif 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.

*Self esteem* menurut Gunawan (2003) yang menyatakan bahwa:

“Merupakan komponen yang bersifat emosional dalam menentukan sikap dan kepribadian individu. *Self esteem* ialah seberapa suka seseorang terhadap dirinya sendiri. Jadi semakin suka, menerima diri, dan hormat pada diri sebagai orang yang bermakna, maka semakin tinggi *self esteem* orang tersebut.”

*Self esteem* merupakan komponen yang bersifat emosional dalam menentukan sikap dan kepribadian individu. *Self esteem* ialah seberapa suka seseorang terhadap dirinya sendiri. Jadi semakin suka, menerima diri, dan hormat pada diri sebagai orang yang bermakna, maka semakin tinggi *self esteem* orang tersebut. Menurut Lubis (2009:75) menjelaskan bahwa:

“*Self esteem* tergantung pada banyak faktor yang mempengaruhinya, penampilan fisik, teman sebaya, orang tua, dan harapan yang tidak realistis. Kadang-kadang orang kehilangan *self esteem* dan merasa buruk tentang diri mereka sendiri karena kegagalan atau kekecewaan dalam hidup, atau karena cara lain dalam hidup mereka memperlakukan mereka. Hal ini penting untuk mengetahui bahwa *self esteem* dapat berpengaruh dalam kehidupan yang kita jalani.”

Jadi, *self esteem* tergantung pada banyak faktor yang mempengaruhinya, penampilan fisik, teman sebaya, orang tua, dan harapan yang tidak realistis. Kadang-kadang orang kehilangan *self esteem* dan merasa buruk tentang diri mereka sendiri karena kegagalan atau kekecewaan dalam hidup, atau karena cara lain dalam hidup mereka memperlakukan mereka. Menurut Rees dan Graham menyatakan bahwa:

*Assertive training* membantu seseorang yang asertif akan mampu menyatakan alasan orang lain memberikan penilaian buruk tentang dirinya. Ketika ia berani dan merasa berhak mengetahui alasan tersebut maka saat itulah penilaian ia tentang dirinya akan meningkat.

*The techniques which are taught in assertiveness training, include the following areas :*

- a. Verbal communication*
- b. Non- verbal communication*
- c. Anxiety reduction and control*
- d. Anger reduction and control, and redirection of this energy*
- e. Increase in self esteem*
- f. Awareness of self and others in interpersonal situations*
- g. Awareness of sosial and cultural rules of behavior*

Jadi menurut teori Rees and Graham teknik-teknik yang digunakan dalam pelatihan ketegasan, termasuk bidang-bidang berikut :

- a. Sebuah komunikasi lisan*
- b. Komunikasi nonverbal*
- c. Pengurangan kecemasan dan kontrol*
- d. Pengurangan kemarahan dan kontrol , dan pengalihan energi ini*
- e. Peningkatan harga diri*
- f. Kesadaran diri dan orang lain dalam situasi antarpribadi*
- g. Kesadaran aturan sosial dan budaya dari perilaku*

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*). Siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah perlu diberi assertive training (latihan penegasan) agar dapat mengembangkan potensi yang ada secara optimal, dan mengubah perilakunya. Karena dampak dari rendahnya *self esteem* tersebut dapat menyebabkan pemikiran negative siswa dan membuat ia percaya komentar negative yang dibuat orang lain. Hal ini dapat menyebabkan ia kehilangan kepercayaan diri.



Jadi, teknik yang ada dalam *assertive training* (latihan penegasan) sangat bermanfaat sebagai suatu pemecahan masalah untuk berbagai macam karakteristik kepribadian, dapat digunakan untuk banyak hal, diantaranya adalah menaikkan harga diri (*increase in self esteem*). 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*).

Ciri-ciri individu yang asertif antara lain: bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan, dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka, mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif, mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan, mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat, memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan, menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (Fensterheim dan Baer, 1980).

Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki perilaku asertif yang baik maka *self esteem* atau penilaian diri akan tinggi pula. Sebaliknya, individu yang memiliki perilaku asertif buruk maka *self esteem* atau penilaian

terhadap diri juga rendah, mereka tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Penggunaan teknik *assertive training* dapat mengatasi masalah *self esteem* yang rendah. Siswa dengan *self esteem* yang rendah di berikan teknik *assertive training* agar penilaian-penilaian negatif tentang dirinya dapat hilang dan diubah dengan penilaian-penilaian positif terhadap dirinya, memahami, dan menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya yang dimilikinya.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memperkirakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif training adalah suatu layanan dan teknik yang tepat untuk digunakan, sehingga *self esteem* siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif tersebut.

Melalui layanan konseling kelompok teknik *assertive training* ini diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

### III. METODELOGI PENELITIAN

#### A. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun ajaran 2016/2017.

#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

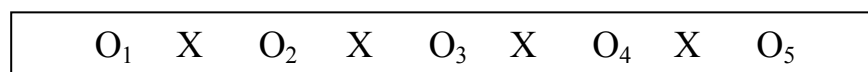
Menurut Sugiyono (2010:2) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasari pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*. Suryabrata (2012) menyatakan bahwa penelitian eksperimental semu secara khas mengenai keadaanya tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut. Hal ini dimaksud bahwa dalam penelitian yang menggunakan metode ini tidak bisa mengontrol

variabel lain yang mempengaruhi variabel yang diteliti. Oleh karena itu penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Peneliti hanya melihat hasil dari skala *self esteem* siswa yang rendah.

Sebagaimana dikemukakan oleh Seniati (2011) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen mengukur hubungan sebab-akibat. Peneliti menggunakan metode *quasi eksperiment* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi. Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Menurut Mulyatiningsih (2013) penelitian eksperimen ini hanya di terapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali secara periodik. Menurut Furchan (401: 2007) desain rangkain waktu (*time series design*) merupakan pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok dan pemberian perlakuan eksperimental ke dalam rangkaian pengukuran berkala itu.

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 : Pola *time series design*

Keterangan :

- O : Pengukuran tingkat *self esteem* siswa (dalam desain, pengukuran di berikan sampai 5 kali dengan menggunakan skala *self esteem*)
- X : Perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* sebanyak 4 kali

### C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Menurut Arikunto (2006:145) subyek penelitian merupakan subyek yang digunakan untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 yang memiliki *self esteem* rendah.

Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2009). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu (Nasution, 2008:98). *Self esteem* yang rendah memiliki ciri sebagai berikut :

- a. Merasa dirinya tidak berharga
- b. Segan mengambil risiko
- c. Melakukan hal-hal yang diiringi rasa takut dan penolakan
- d. Kurang menonjol diantara teman-temannya
- e. Takut berkonflik dengan teman-temannya
- f. Melakukan segala sesuatu dengan meminta dukungan orang lain terlebih dahulu
- g. Kurang mampu memecahkan masalah
- h. Banyak berfikir irasional

- i. Mudah takut
- j. Cenderung memiliki pertumbuhan emosional yang gagap
- k. Prestasi belajar yang rendah di sekolah atau pekerjaan
- l. Mudah berubah-ubah pendapatnya karena selalu menyesuaikan diri dengan pendapat orang banyak
- m. Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain
- n. Sering merasa kecewa dengan kehidupannya
- o. Kurang mampu menyesuaikan diri bahkan dengan anggota keluarga
- p. Melampiaskan permasalahan dengan melakukan hal-hal yang justru melukai dirinya sendiri seperti merokok, minum-minuman keras dan lain sebagainya.

*Self esteem* yang rendah akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani menghadapi dan mencari tantangan baru dalam hidupnya, tidak merasa yakin akan pemikiran dan perasaannya, takut menghadapi respon orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik, dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Peneliti mendapatkan subjek berdasarkan pertimbangan dari kriteria tertentu yang telah diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Selanjutnya, konselor SMA 2 Muhammadiyah Bandar Lampung merekomendasikan siswa kelas X yang nantinya akan diberikan skala yang dibuat oleh peneliti.

## D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2011) variabel adalah objek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Hatch dan Fardhy (Sugiyono, 2012:38) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek lainnya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independen*) (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok teknik *assertive training*
- b. Variabel terikat (*dependen*) (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self esteem*.

### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah *self esteem* dan *assertive training*.

1. *Self esteem* (harga diri) adalah pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri yang ditunjukkan dari cara individu tersebut dapat menerima dan menghargai dirinya, kepercayaan diri, kemampuan berprestasi, kemampuan berhubungan dengan teman sebaya dan lingkungan social, dan kemampuan mengendalikan emosi serta keseluruhan pandangan

positif dan negatif diri seseorang tersebut. Jadi sejauh mana individu mengenal dirinya sendiri. Semakin positif individu tersebut menilai dirinya maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimikinya.

## 2. Konseling kelompok teknik *Assertive training*

adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis dengan menggunakan teknik latihan asertif agar siswa mampu untuk mengungkapkan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian diri melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya. Perilaku seseorang dalam berhubungan sosial atau antar pribadi yang menyangkut, emosi, perasaan, pikiran serta keinginan dan kebutuhan secara terbuka, tegas dan jujur tanpa perasaan cemas atau tegang terhadap orang lain, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu : (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Konseling kelompok dilaksanakan dalam rangka meningkatkan *self esteem* siswa.



## E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Arikunto (2002), metode pengumpulan data ialah “cara memperoleh data”. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam mengumpulkan data:

### 1. Skala *Self Esteem*

Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset atau penelitian (Arikunto, 2006). Skala ini menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden (Sukardi, 2003).

Skala *self esteem* digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *self esteem* siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Dengan menggunakan skala *self esteem* dapat diketahui siswa yang mengalami *self esteem* sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Skala diberikan sebelum dan setelah perlakuan. Untuk mengetahui perubahan perilaku subjek penelitian baik sebelum maupun setelah diberikan perlakuan (teknik *assertive training*).

Peneliti dalam penelitian ini, menggunakan empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.

Table 3.1. Kriteria bobot nilai pada skala self esteem

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
1.	Pernyataan <i>favorable</i>	4	3	2	1
2.	Pernyataan <i>unfavorable</i>	1	2	3	4

Untuk lebih jelasnya akan disajikan kisi - kisi instrumen penelitian skala *self esteem* adalah sebagai berikut:

Table 3.2. kisi-kisi instrument skala *self esteem*

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
			Favorable	Unfavorable
<i>1. Self Esteem</i>	1.1 Menerima dan menghargai diri sendiri	1.1.1 Bertanggung jawab terhadap diri sendiri	1, 5, 7, 9, 48, 56, 57	15, 17, 19, 35, 39, 52
		1.1.2 Tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri		
	1.2 Kepercayaan diri	1.2.1 Yakin akan kemampuan diri sendiri	11, 18, 20, 21, 38	2, 3, 4, 6, 10, 36, 50
		1.2.2 Tidak takut akan kegagalan		
		1.2.3 Tidak mudah terpengaruh		
		1.2.4 Berpikir positif		
	1.3 Kemampuan untuk berprestasi	1.3.1 Prestasi akademik	12, 13, 14, 16, 22, 24, 26, 28, 34	8, 31, 33,
		1.3.2 Prestasi non akademik		

	1.4 Kemampuan berhubungan dengan teman sebaya dan lingkungan social	1.4.1 Hubungan dengan teman sebaya perempuan maupun laki-laki 1.4.2 Hubungan dengan keluarga dan lingkungan social	27, 30, 32, 40, 42, 44, 46	23, 25, 29, 37, 41, 43, 45, 53, 55
	1.5 Kemampuan mengandalikan emosi	1.5.1 Emosi yang stabil	54, 58, 59, 60	47, 49, 51

Pada skala *self esteem* siswa ini dikategorikan menjadi 2 yaitu: tinggi dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

$i$  : interval

$NT$  : nilai tertinggi

$NR$  : nilai terendah

$K$  : jumlah kategori

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *self esteem* dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan *self esteem* yang rendah pada siswa

## **F. Pengujian Instrumen Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Azwar (2012) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Peneliti menyusun aitem skala tentang *self esteem* siswa, kemudian ditunjukkan kepada sejumlah ahli. Apabila para ahli berpendapat bahwa unsur skala itu benar mengukur *self esteem*, maka instrumen skala tersebut dapat digunakan. Suatu skala pengukuran dikatakan valid apabila skala tersebut digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sarwono,2006:99).

Dalam penelitian ini, uji validitas yang digunakan adalah validitas isi (*Content Validity*). Azwar (2014:132) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu bapak Drs. Syaifudin Latif, M.Pd, Bapak Redi Eka Andriyanto,S.Pd.,M.Pd.,Kons dan Ibu Asri Mutiara Putri, S.Psi M.A., Psi Berdasarkan hasil uji ahli terdapat 60 item yang dinyatakan sesuai dan layak untuk uji coba.

### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas menunjuk pada adanya konsistensi dan stabilitas nilai hasil skala pengukuran tertentu. Realibilitas berkonsentrasi pada masalah akurasi pengukuran dan hasilnya (Sarwono,2006:100). Uji reliabilitas

dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science* 16 menggunakan rumus *alpha* dari *crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k - 1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r<sub>11</sub> : Reliabilitas instrumen
- k : Banyaknya butir pertanyaan
- ∑S<sub>i</sub><sup>2</sup> : Jumlah varian butir
- S<sub>t</sub><sup>2</sup> : Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2014:184) sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Hasil perhitungan skala *self esteem* menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,963. Berdasarkan kriteria reliabilitas pada tabel 3.5 diatas, maka reabilitas termasuk kriteria sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti.

Sugiyono (2014) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut.

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.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Sugiono, 2012) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. 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.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002:96):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

- Z : Uji *Wilcoxon*  
 T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*  
 n : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji wilcoxon ini dilakukan dengan berdasarkan nilai Z hitung, dasar pengambilan keputusan yakni:

Jika Z hitung < Z tabel, maka Ha diterima

Jika Z hitung > Z tabel, maka Ha ditolak

Berdasarkan nilai Z hitung pada uji wilcoxon yang telah dianalisis diatas diperoleh angka Z hitung sebesar -2.530 pada kelompok. Kemudian dibandingkan dengan Z tabel, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah  $0.05 = 1,645$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} = -2.530 < Z_{tabel} = 1.645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

#### 1. Kesimpulan Statistik

Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan *self esteem* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dimana diperoleh harga  $z_{hitung} = -2,371$ . 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  $z_{hitung} = -2,371 < z_{tabel} = 1,645$  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.



## 2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukkan dari perubahan cara berfikir yang sebelum diberikan perlakuan memiliki *self esteem* rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, *self esteem* meningkat menjadi lebih baik. Jadi layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

## B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*.
2. 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.

3. 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 PUSTAKA

- Ali, M dan Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Alberti, R dan Emmons, M. 2002. *Your Perfect Right ( Alih Bahasa : Buditjahya, U. G)*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Astuti, W. 2013. *Upaya Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas pada Siswa di Kelas VII G Smp Negeri 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013*. Universitas Negeri Semarang. lib.unnes.ac.id/19298/1/1301407019.pdf. Tanggal 21 Mei 2015. <http://lib.unnes.ac.id/1301407019.pdf>.
- Azwar, S. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Branden, N. 2010. *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- D’Zurilla, T. 2003. *Journal of Social and Clinical Psychology: Sel- Esteem And Social Problem Solving As Predictors Of Aggression In College Students*. Stony brook university
- Fensterheim, H dan Baer, J. 1980. *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakan Tidak*. Jakarta : Gunung Jati.
- Giyono. 2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi
- Katz, L. 1995. "How Can We Strengthen Children's Self-Esteem?". <http://www.kidsource.com/kidsource/StrengthenChildrenSelf.htm>
- Koestoro, B & Basrowi. 2006. *Strategi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: PT Yayasan Kampusina

- Lubis, N.L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: PT kencana
- Lutfi, F. 2007. *Assertive Training: Pengembangan Pribadi Asertif dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM
- Shore, K. 2007. *The Student with Low Self-Esteem* . Penerjemah Lestari.
- Messina, J 1. & Constance. 2007. *ools for Personal Growth Self Esteem*.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, J dan Yusuf. 2007. *Psikologi Remaja*. Surabaya: PT Usaha Nasional.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rees, S. and Graham, S.R. 1991. *Assertion Training*. London: Routledge, New Fetter Lane
- Robert A. B & Byane, D. 2003. *Psikologi Sosial (edisi 10)*. Jakarta: Erlanngga.
- Santrock. J. W. 2002. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT Erlangga
- \_\_\_\_\_. 2007. *Remaja (edisi kesebelas)*. Jakarta: PT Erlanga
- Sukardi, D dan Desak, N. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Utari, R. 2007. *Upaya Sekolah Dalam Pembentukan Self Esteem Siswa Melalui Pembelajaran*. Jakarta: Dinamika Pendidikan.
- Widiyastuti, Y. 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Willis, S.S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Gramedia
- Yanti, D. (2005). *Laporan Penelitian "Keterampi/an Sosial pada Anak Menengah Akhir yang Mengalami Gangguan Perilaku"*. Medan: Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.