

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH MATHLA'UL ANWAR GISTING TAHUN AJARAN 2019/2020**

**(skripsi)**

**Oleh**

**SINTIA ASTARIANA**

**1613052051**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH MATHLA'UL ANWAR GISTING TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh

**SINTIA ASTARIANA**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat *self esteem* pada siswa. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui teknik *assertive training* di MA Mathla'ul Anwar Gisting. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *times series design*. Subjek penelitian sebanyak 7 siswa yang didapat dari data pre-test. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 dengan taraf signifikan 0,01. Karena nilai  $0,001 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap *self esteem* siswa sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* skor siswa meningkat lebih tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas XI Ma Mathla'ul Anwar Gisting.

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

## **ABSTRACT**

**THE USE OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUE CONSELING TO  
INCREASE SELF ESTEEM IN CLASS XI STUDENTS MADRASAH  
ALIYAH MATHLA'UL ANWAR GISTING ACADEMIC YEAR 2019/2020**

**By**

**SINTIA ASTARIANA**

*The problem in this study is the low level of self-esteem in students. The purpose of this study was to increase student self-esteem through assertive training techniques at MA Mathla'ul Anwar Gisting. This study uses a quasi-experimental method with a times series design. The research subjects were 7 students obtained from pre-test data. The data collection technique uses a self-esteem scale. The results of the research show the value of Asymp.Sig. (2-tailed) of 0.001 with a significant level of 0.01. Because the value is  $0.001 < 0.05$ , thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is a significant influence on student self-esteem before the group counseling service is carried out with the assertive training technique. Students' scores increase higher. The conclusion of this study is that there is a significant effect after being given group counseling services using assertive training techniques to class XI Ma Mathla'ul Anwar Gisting students.*

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

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF  
ESTEEM PADA SISWA KELAS XI MADRASAH ALIYAH  
MATHLA'UL ANWAR GISTING TAHUN AJARAN  
2019/2020**

**Oleh**

**SINTIA ASTARIANA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk**

**Mencapai Gelar SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



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

**2022**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING  
KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVE  
TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN  
SELF *ESTEEM* PADA SISWA KELAS XI  
MADRASAH ALIYAH MATHLA'UL  
ANWAR GISTING TAHUN AJARAN  
2019/2020**

Nama Mahasiswa : **SINTIA ASTARIANA**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1613052051**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

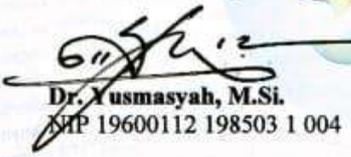
Fakultas : **Keguruan dan ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

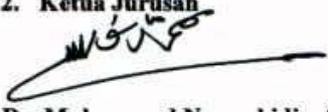
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Dr. Yusmasyah, M.Si.**  
NIP 19600112 198503 1 004

  
**Drs. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**  
NIP 231402 730930 201

**2. Ketua Jurusan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si**  
NIP 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M. Si.**



**Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**



**Anggota : Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Sunyono, M.Si.  
NIP 19651230 199111 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 10 Juni 2022**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sintia Astariana  
NPM : 1613052051  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Self *Esteem* Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting Tahun Ajaran 2019/2020" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 12 Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Sintia Astariana

NPM.1613052051

## RIWAYAT HIDUP



Sintia Astariana, anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bapak Surtoyo dan ibu Kurniasih. Lahir pada 12 september 1998 di Tangerang. pendidikan formal pada SDN keroncong 4 tangerang yang diselesaikan pada tahun 2010, sekolah menengah

pertama di SMPN 8 tangerang selesai tahun 2013, lalu melanjutkan sekolah menengah atas di Madrasah Aliyah mathla'ul anwar gisting selesai pada tahun 2016. Tahun 2016 adalah tahun awal penulis menempuh pendidikan di Universitas Lampung. Penulis tercatat sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Penerimaan Mahasiswa Perluasan Akses Pendidikan (PMPAP). Kemudian pada tahun 2019 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 7 Banjit. Kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di desa Donomulyo kecamatan banjtit kabupaten way kanan.

## MOTTO

**Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), dan kemudian akan diberikan balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna.**

**(QS. An-Najm 39-41)**

*Think only of the best, work only for the best & expect only the best.*

*Forget the mistakes of the past & press on the greater achievements of the future”.*

**(C. D. Larson)**

**Teguh pendirian dan selalu konsekuen**

**“ISTIQAMA”**

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas kemudahan yang telah diberikan-Nya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan lancar. Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua tercinta yang tiada lelah maupun bosan memberikan support baik moral maupun materi.

Terimakasih

**bapakku Surtoyo dan Mamaku Kurniasih**

Tidak akan mampu Tia untuk membalas semua jasa yang telah bapak, mama lakukan untuk Tia, tetapi disetiap langkah dalam hidup, Tia selalu berusaha untuk menjadi anak terbaik untuk kalian dan mewujudkan setiap harapan kalian.

Tidak lupa terimakasih untuk

**keluarga besarku.**

**sahabat-sahabatku.**

**almamaterku tercinta Universitas Lampung**

Sintia Astariana

## 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 Kelas XI MA Mathla'ul anwar Gisting Tahun Ajaran 2019/2020. 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. Ibu Dr. Ir. Lusmelia Afriani, DEA, IPM. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
6. Ibu Eka Kurniawati., S.H, M.Pd.I., selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.

9. Bapak Fahruri, S.Pd. selaku kepala Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting, beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
  10. Bapak Roisman, S.Pd. dan ibu Indrayati, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling MA Mathla'ul Anwar Gisting yang telah membantu penulis selama proses penelitian di MA Mathla'ul Anwar Gisting.
  11. Orang tuaku, bapak Surtoyo dan ibu Kurniasih yang tak henti-hentinya menyangiku, memberikan doa, dukungan, dan mengajarku untuk senantiasa menjalani dan mensyukuri setiap proses yang kita lalui walaupun itu adalah kesakitan, sebab proses tidak akan mengingkari hasilnya dan Allah akan selalu bersama hambanya yang mau berusaha dan sabar.
  12. Mamasku Asep Putra Mahendra yang turut mendukung dan memberi bantuan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
  13. Adik-adik dan muridku di MA Mathla'ul Anwar Gisting, terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian ini.
  14. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
  15. Almamaterku tercinta Universitas Lampung
- Demikian ucapan terimakasih penulis haturkan yang sebesar besarnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang ilmu Bimbingan dan Konseling.

Bandar Lampung, 6 Mei 2023  
Penulis

Sintia Astariana  
NPM 1613052051

## DAFTAR ISI

|   | Halaman     |
|---|-------------|
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                      | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRA.....</b>                                    | <b>viii</b> |
| <b>I. PENDAHULUAN</b>   |             |
| 1.1 Latar Belakang.....                                       | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                                 | 5           |
| 1.3 Rumusan Masalah.....                                      | 5           |
| 1.4 Tujuan.....   | 5           |
| 1.5 Kerangka Pikir.....                                       | 6           |
| 1.5 Hipotesis.....  | 8           |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                                   | 9           |
| 1.6.1 Teoritis.....   | 9           |
| 1.6.2 Praktis.....  | 10          |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>                                   |             |
| 2.1 <i>Self Esteem</i> .....                                  | 11          |
| 2.1.1 Pengertian <i>Self Esteem</i> .....                     | 11          |
| 2.1.2 Aspek dan Sumber <i>Self Esteem</i> .....               | 13          |
| 2.1.3 Komponen <i>Self Esteem</i> .....                       | 15          |
| 2.1.4 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....       | 16          |
| 2.1.5 Wujud <i>Self Esteem</i> Pada Perilaku Individu.....    | 19          |
| 2.2 Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive training</i> ..... | 23          |
| 2.2.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok .....             | 23          |
| 2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....                          | 25          |
| 2.2.3 Asas-asas konseling kelompok .....                      | 26          |
| 2.2.4 Tahapan Layanan Konseling Kelompok .....                | 27          |
| <b>III. METODE PENELITIAN</b>                                 |             |
| 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....                          | 40          |
| 3.2 Metode dan Desain Penelitian .....                        | 40          |
| 3.3 Subjek Penelitian .....                                   | 42          |
| 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....         | 43          |
| 3.4.1 Variabel Penelitian .....                               | 43          |
| 3.4.2 Definisi Operasional .....                              | 44          |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                             | 48          |
| 3.6 Pengujian Instrument Penelitian .....                     | 54          |
| 3.6.1 Validitas Instrument.....                               | 54          |
| 3.6.2 Uji Reliabilitas .....                                  | 55          |
| 3.7 Teknik Analisis Data.....                                 | 56          |
| <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                               |             |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                                    | 59          |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.1.1 | Gambaran Umum Sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok berupa Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....    | 59 |
| 4.1.2 | Deskripsi Data .....   | 63 |
| 4.2   | Data Skor Subjek Sebelum( <i>Pretest</i> ) Dan Sesudah ( <i>Posttest</i> )....   | 64 |
| 4.2.1 | Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....   | 67 |
| 4.2.2 | Deskripsi Hasil Dari Setiap Pertemuan dalam Pemberian Layanan konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive Training</i> ..... | 76 |
| 4.3   | Analisis hasil Data Penelitian.....  | 91 |
| 4.4   | Hipotesis Data.....  | 94 |
| 4.5   | Pembahasan .....   | 95 |

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

|       |                            |     |
|-------|----------------------------|-----|
| 5.1   | Kesimpulan.....            | 105 |
| 5.1.1 | Kesimpulan Statisti.....   | 105 |
| 5.1.2 | Kesimpulan Penelitian..... | 106 |
| 5.2   | Saran.....                 | 106 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>108</b> |
|----------------------------|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>112</b> |
|----------------------|------------|

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian.....  | 13      |
| Gambar 3.1 Pola <i>time Series Design</i> .....  | 41      |
| Gambar 4.1 Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Siswa .....   | 67      |
| Gambar 4.2 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> AA.....   | 78      |
| Gambar 4.3 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> ED .....  | 80      |
| Gambar 4.4 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> FS.....   | 82      |
| Gambar 4.5 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> MCN.....  | 84      |
| Gambar 4.6 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> NM.....   | 86      |
| Gambar 4.7 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> ND.....   | 88      |
| Gambar 4.8 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> RC.....   | 90      |
| Gambar 4.9 Grafik Perubahan <i>Self Esteem</i> SM.....   | 92      |
| Gambar 4.10 Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Sebelum Sesudah Diberika<br>Kegiatan <i>Assertive Training</i> ..... | 94      |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1 Skoring Alternatif Jawaban Skala.....                                    | 49      |
| Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala <i>Self Esteem</i> .....                                 | 50      |
| Tabel 3.3 Kriteria <i>Reliabel</i> .....   | 56      |
| Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian .....   | 61      |
| Tabel 4.2 Daftar Permasalahan Subjek Penelitian .....                              | 61      |
| Tabel 4.3 Kriteria <i>Self Esteem</i> Siswa .....                                  | 63      |
| Tabel 4.4 Data Hasil Pretest Sebelum Pemberian Perlakuan.....                      | 64      |
| Tabel 4.5 Data Hasil Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>Assertive Training</i> ..... | 65      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1 Lembar instrumen skala <i>Self Esteem</i> ..... | 110            |
| Lampiran 2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....  | 114            |
| Lampiran 3 Hasil <i>Judgement Expert</i> .....             | 119            |
| Lampiran 4 Uji Realibilitas .....                          | 143            |
| Lampiran 5 Uji <i>T-test</i> .....                         | 147            |
| Lampiran 6 Hasil Validasi Ahli.....                        | 149            |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....                      | 150            |
| Lampiran 8 Surat Balasan Sekolah.....                      | 151            |
| Lampiran 9 Dokumentasi.....                                | 152            |
| Lampiran10 Modul.....                                      | 153            |

# 1. PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Pendidikan dapat diartikan sebagai bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani siswa menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Pendidikan pada dasarnya mengupayakan pengembangan manusia seutuhnya serta tidak terhindar dari berbagai rintangan dan kegagalan tersebut perlu diselenggarakan secara luas dan mendalam mencakup segenap segi kehidupan manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Sebagai pendidik, tugas guru selain mengajar dan melatih adalah memberikan bimbingan. Guru berperan dalam memberikan bimbingan, pembentukan karakter, disiplin diri, perencanaan masa depan, dan membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga menjadi pribadi yang mandiri serta memiliki *self esteem* yang tinggi sehingga dapat mengantarkan siswa pada keberhasilan dalam meraih kesuksesan.

Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas diri dan *self esteem* yang ia miliki. *Self esteem* merupakan kebutuhan yang tidak akan berhenti, *self esteem* salah satu kebutuhan dasar bagi manusia yang dapat memberi perasaan bahwa dirinya berhasil, mampu dan berguna sekalipun ia memiliki kelemahan dan pernah mengalami kegagalan.

Kecenderungan siswa tidak mampu berprestasi disebabkan rendahnya *self esteem* yang ia miliki.

*self esteem* ini mengandung nilai keberlangsungan hidup yang merupakan kebutuhan dasar manusia. *Self esteem* yang sehat mampu memberikan sumbangan bermakna bagi proses kehidupan individu tersebut untuk selanjutnya, tentu juga bagi perkembangan pribadi yang normal dan sehat.

Tinggi rendahnya harga diri seseorang dapat diukur dari seberapa positif dan negatif dia menilai dirinya. *Self esteem* yang tinggi berasal dari penilaian positif. Semakin besar prasangka baik kita terhadap diri sendiri, maka semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki. Begitu juga sebaliknya.

(Santrock, 1998), *self esteem* atau harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Dalam harga diri tercakup evaluasi, penghargaan diri dan menghasilkan penilaian tinggi atau rendah terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa serta wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan guru mata pelajaran yang dilakukan peneliti di Madrasah Aliyah Math'laul Anwar Gisting, peneliti menemukan bahwa siswa di sekolah tersebut mengalami beberapa permasalahan yaitu siswa takut mencoba hal-hal baru, Siswa melakukan sesuatu dengan diiringi rasa takut akan penolakan, Beberapa siswa yang memiliki kemampuan enggan menampilkan diri di depan kelas atau depan umum, Sejumlah siswa kurang

mampu menolak dan menyatakan ketidak setujuannya terhadap pendapat orang lain. Serta siswa tidak aktif bertanya saat proses belajar mengajar Hal ini menandakan bahwa keadaan *self esteem* siswa MA Mathla'ul Anwar Gisting rendah.

Tohrin berpendapat (Tohrin, 2007) bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap permasalahan siswa. Hal ini berarti proses pembelajaran dan pengentasan permasalahan siswa tidak akan memperoleh hasil yang maksimal tanpa di dukung oleh penyelenggaraan layanan bimbingan konseling yang baik. rendahnya self esteem siswa merupakan suatu masalah

Pendapat Hanna dalam jurnal yang ditulis Salmiati (Salmiyati, 2011) menyatakan bahwa harga diri merupakan dasar untuk membangun kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup individu. Hal ini karena harga diri merupakan bagian penting dari konsep diri individu. Harga diri juga merupakan nilai yang ditanamkan dan menunjukkan pada positif atau negatif dari individu itu sendiri.

Ternyata dari yang dikemukakan Nelson dan Jones (Nelson dan Jones, 2006) 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, 2002) 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.

Ternyata dari yang dikemukakan Corey (Corey, 2009) pendekatan behavioral berupa *assertive training* 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. Pendapat tersebut didukung oleh (Lutfi, 2007) yang menyatakan bahwa *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.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku seseorang dalam hubungan 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. Maka muncul gagasan penulis untuk mengadakan penelitian tentang penggunaan konseling kelompok teknik *Assertive training* untuk meningkatkan *Self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun ajaran 2019/2020

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting ditemukan beberapa masalah yang mengarah pada ciri-ciri *self esteem* yang rendah, yaitu:

1. Siswa enggan mencoba hal-hal baru.
2. Siswa melakukan sesuatu dengan diiringi rasa takut akan penolakan,
3. siswa yang memiliki kemampuan enggan menampilkan diri di depan kelas atau depan umum.
4. Siswa tidak aktif bertanya saat proses belajar mengajar.
5. Sejumlah siswa kurang mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain.
6. Siswa merasa dirinya tidak di anggap oleh teman.

## 1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* ?

## 1.4. Tujuan

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penggunaan konseling kelompok teknik asertif training untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting.

### 1.5. Kerangka Pikir

Dalam proses belajar di sekolah siswa dituntut aktif karena pembelajaran tidak hanya satu arah, akan tetapi dua 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 penting ia berani menyuarakan pendapatnya. Untuk itu siswa harus memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya atau memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi, karena dengan demikian ia akan mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas 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 dapat bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapatnya.

Copersmit berpendapat (Coopersmit, 1967) harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah personal judgment mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Adapun menurut (Rosenberg, 1965) *self esteem* yaitu penilaian positif atau negatif tentang diri individu, evaluasi secara keseluruhan atas nilai-nilai diri yang dimiliki oleh seseorang. Jadi sejauh mana individu tersebut mengenal dan memahami dirinya sendiri.

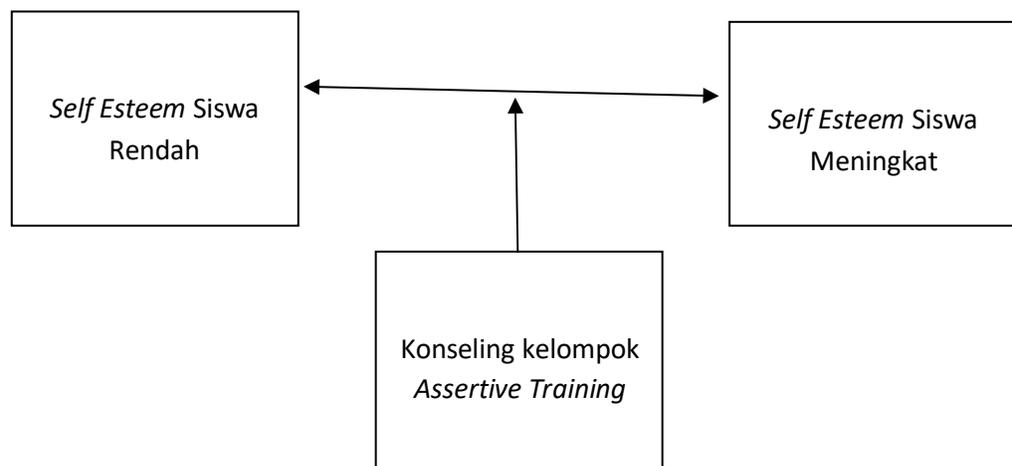
Selain itu sikap dan pandangan yang aktif juga sangat berperan penting bagi siswa, khususnya usia remaja. Hal ini merupakan wujud dari individu yang asertif, (Alberti & Emmons, 2002) perilaku asertif adalah perilaku yang memungkinkan remaja untuk bertindak atas dasar keinginan sendiri tanpa ada rasa cemas yang berlebihan, dapat mengekspresikan perasaannya dengan wajar atau melaksanakan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain.

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 teknik *assertive training*. Adapun hal yang mendasari penulis menggunakan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* ialah adanya beberapa teori yang menyatakan bahwa *self esteem* dapat ditingkatkan dengan menggunakan *assertive training*. Diantaranya adalah menurut Graham (1991) yang menjelaskan bahwa seorang yang asertif akan mampu menanyakan alasan orang lain memberikan penilaian buruk tentang dirinya. Ketika ia berani dan merasa berhak mengetahui alasan tersebut maka saat itulah penilaian ia tentang dirinya menjadi meningkat.

Berdasarkan teori diatas ketika seseorang merasa penilaian dirinya meningkat maka citra dirinya akan lebih bagus dan hal ini akan berpengaruh terhadap *self esteem* individu tersebut.

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 pikiran negatif siswa dan membuat ia percaya komentar negatif yang dibuat orang lain. Hal ini dapat menyebabkan ia kehilangan kepercayaan diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir**

## 1.6. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka pikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

Penggunaan teknik asertif training dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting .

Sedangkan hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

Ho : Dengan menggunakan konseling kelompok teknik Asertif Training tidak dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting.

Ha : Dengan menggunakan konseling kelompok teknik Asertif Training dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting.

## **1.7. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

- a) Bidang ilmu Bimbingan Konseling dan Psikologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pengembangan bagi disiplin ilmu psikologi dan BK.
- b) Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan berpikir untuk pengembangan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberi inspirasi dalam melaksanakan penelitian berikutnya yang relevan dan mendorong dihasilkannya penemuan baru.

## 2. Manfaat praktis

- a) Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan Guru BK mengenai dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa, sehingga diharapkan dapat menjadi landasan bagi Guru BK untuk membuat program yang dapat meningkatkan *self esteem* siswa.
  
- b) Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dalam memberi masukan mengenai penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa, selanjutnya diharapkan dapat membantu subjek untuk memiliki *self esteem* yang baik sehingga subjek mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul Penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun pelajaran 2019/2020. teori yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah hal-hal yang berhubungan dengan *self esteem* dan teknik *assertive training*.

### 2.1 Self esteem

#### 2.1.1 Pengertian Self esteem

Harga diri atau *self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pada keyakinan bahwa dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang di sekitarnya serta sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Ternyata Daradjat berpendapat bahwa (Daradjat, 1990) Harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia yang dapat memberi perasaan bahwa dirinya berhasil, mampu dan berguna sekalipun ia memiliki kelemahan dan pernah mengalami kegagalan. Kebutuhan akan harga diri tidak akan pernah berhenti sehingga mendominasi perilaku individu.

Copersmit berpendapat (Coopersmit, 1967) harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan,

keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah personal judgment mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Adapun pendapat menurut Kreitner dan Kinicki (Kreitner dan Kinicki, 2000) harga diri adalah suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Orang dengan harga diri yang tinggi memandang diri mereka sendiri berharga, mampu dan dapat diterima. Orang dengan harga diri yang rendah memandang diri mereka sendiri dalam pemahaman yang negatif. Mereka tidak merasa baik dengan diri mereka sendiri dan dipenuhi dengan rasa sangsi akan dirinya sendiri.

Menurut Frey dan Carlock dalam (Simbolon, 2008), harga diri adalah penilaian yang mengacu pada penilaian positif, negatif, netral dan ambigu yang merupakan bagian dari konsep diri, tetapi bukan berarti cinta diri sendiri.

Menurut (Santrock, 1998), harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Dalam harga diri tercakup evaluasi, penghargaan diri dan menghasilkan penilaian tinggi atau rendah terhadap dirinya sendiri.

Pendapat menurut Burn (Burn, 1993) harga diri adalah penilaian terhadap diri yang dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain dalam menjadi pembanding. Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa *self esteem* atau harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan.

### **2.1.2. Aspek dan Sumber *Self Esteem***

Berdasarkan pendapat Copersmith (Coopersmith, 1967), terdapat empat aspek dalam harga diri, yaitu:

- a) *Power* (Kekuasaan). Kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Hal ini ditandai dengan adanya penghargaan dan penerimaan dari orang lain terhadap ide-idenya dan hak-hak individu tersebut.
- b) *Significance* (Keberartian). Kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain, hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain dan pertanda penerimaan dan popularitasnya. Hal ini ditandai dengan keramahan, ketertarikan dan disukai individu menyukai dirinya.
- c) *Virtue* (Kebajikan). Ketaatan mengikuti kode moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama.

- d) *Competence* (Kemampuan). Sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda.

Boere berpendapat (Boeree, 2006) terdapat dua sumber utama yang mempengaruhi harga diri individu, yaitu:

- a) Penghargaan dari diri sendiri

Penghargaan dari sendiri adalah berupa keyakinan bahwa individu merasa aman dengan keadaan dirinya, merasa berharga dan kuat. Ketidakmampuan merasakan diri berharga membuat individu merasa rendah diri, kecil hati, tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan. Perasaan berharga terhadap diri dapat ditumbuhkan melalui pengetahuan yang baik tentang diri serta mampu menilai secara objektif kelebihan-kelebihan maupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki.

- b) Penghargaan dari orang lain

Keberartian ini dikaitkan dengan penerimaan, perhatian, dan afeksi yang ditunjukkan oleh lingkungan. Bila lingkungan memandang individu memiliki arti, nilai, serta dapat menerima individu apa adanya maka hal itu memungkinkan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri, yang pada akhirnya mendorong individu memiliki harga diri tinggi atau yang positif. Sebaliknya bila lingkungan menolak dan memandang individu tidak berarti maka individu akan mengembangkan penolakan dan mengisolasi diri.

### 2.1.3. Komponen *Self Esteem*

Ternyata dari yang dikemukakan Felker dalam jurnal kamila (Kamila, 2013) terdapat tiga komponen harga diri pada individu, yaitu:

a) Perasaan diterima (*Felling Of Belonging*)

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok teman sebaya, atau kelompok apapun. kelompok tertentu.

b) Perasaan Mampu (*Felling Of Competence*)

Perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan.

c) Perasaan Berharga (*Felling Of Worth*)

Perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Frey dan Carlock (Frey dan Carlock, 1987) terdapat dua komponen harga diri yang saling berhubungan, yaitu:

a) Merasa mampu, yaitu perasaan bahwa individu mampu mencapai tujuan yang diinginkannya. Menjadi mampu berarti individu memiliki keyakinan

pikiran, perasaan dan perilaku yang sesuai dengan realita dirinya. Apabila individu mampu atau berhasil dalam tujuannya maka harga dirinya meningkat.

- a) Merasa berguna, yaitu perasaan individu bahwa ia berguna untuk hidup. Merasa berguna berarti menguatkan diri dan menghormati dirinya sendiri. Individu yang memandang dirinya sebagai individu yang tidak layak akan menurunkan harga dirinya.

#### **2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Fudyaratanta berpendapat (Fudyaratanta, 2012) menyatakan bahwa Rogers menaruh perhatian akan kebutuhan *self esteem*, mengenai *self esteem*, terbentuk karena bayi menerima penghargaan positif dari orangtua dan orang-orang lainnya. Rogers dalam (Boeree, 2008) menyatakan kita mulai menilai diri sendiri dengan memakai standar-standar yang diberikan orang lain kepada kita. (Santrock, 2007) menjelaskan bahwa factor-faktor seperti penerimaan orang tua dan memberikan kebebasan pada anak dalam batasan yang jelas mungkin merupakan determinan yang penting terhadap *self esteem* anak.

Dukungan emosional dan persetujuan social juga merupakan hal yang bisa mempengaruhi *self esteem* anak. (Baihaqi, 2011) menyatakan apabila orang tua menghalangi kebutuhan anak untuk menyelidiki maka perasaan harga diri yang timbul dapat dirusakkan, Akibatnya dapat timbul perasaan dihina dan marah.

Dari beberapa pendapat tokoh dapat di simpulkan mengenai faktor-faktor yang mendukung *self esteem*, penghargaan positif dari orang tua dan orang-orang di

sekitarnya, standar-standar penilaian dari orang lain, kebebasan dan penerimaan dari orang tua, dukungan emosional, dan persetujuan social. Orang tua yang menghalangi masa menyelidiki anak pun dapat menyebabkan *self esteem* yang rendah.

Menurut (Burn, 1993) terdapat empat faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang, yaitu:

a) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.

b) Pola Asuh

Pola asuh merupakan sikap orangtua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orangtua memberikan aturan-aturan, hadiah maupun hukuman, cara orangtua menunjukkan otoritasnya, dan cara orangtua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya.

c) Lingkungan

Lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orangtua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan harga dirinya.

d) Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi merupakan suatu yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari.

Sedangkan Menurut (Coopersmith, 1967), faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah sebagai berikut:

- a) Penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang signifikan.

Harga diri seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Orangtua dan keluarga merupakan contoh dari orang-orang yang signifikan. Keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan seseorang.

- b) Kelas sosial dan kesuksesan.

Kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar dan mewah akan dipandang lebih sukses di mata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini akan menyebabkan individu dengan kelas sosial yang tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.

- c) Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman.

Kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi harga diri secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

d) Cara individu dalam menghadapi evaluasi.

Individu dapat meminimalisasi ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka.

#### **2.1.5. Wujud *Self Esteem* pada Perilaku Individu**

*Self esteem* dapat juga disebut sebagai salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya. Sebagai penilaian terhadap diri sendiri, maka pengembangan *self esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak. Senada dengan definisi tersebut, (Deaux dkk, 1993) menjelaskan bahwa *self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif.

Ternyata dari yang dikemukakan oleh Fauzati (Fauzati, 2006) dalam penelitian yang berjudul pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kepuasan kerja pada guru SMP Khadijah Surabaya, mengungkapkan *self esteem* merupakan persepsi individu mengenai atribut kepribadian yang terdiri dari kemampuan, sifat, dan nilai yang dimiliki sesuai dengan atribut kepribadian yang diharapkan. Jadi, *self esteem* dapat dimaknai sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan mengacu pada nilai dan norma yang ada disekitarnya. Pengaruh *self esteem* pada siswa memiliki dampak positif terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukannya, bagaimana ia menyikapi tantangan, dan sejauhmana ia berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

Shore berpendapat (Shore, 2007) bahwa *self esteem* berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Rendahnya *self esteem* dapat memperendah 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* tinggi akan mampu bertindak mandiri, bertanggung jawab, menghargai hasil kerjanya, tingkat frustrasi yang rendah, senang dengan tantangan baru, mampu mengendalikan emosi positif maupun negatif, dan tidak segan-segan menawarkan bantuannya kepada orang lain. Sebaliknya, anak yang memiliki tingkat *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 mengendalikan tingkat frustrasinya, enggan menunjukkan bakat dan kemampuannya, dan mudah terpengaruh.

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

- 1) Meyakini dirinya sebagai sosok yang layak dicintai dan mencintai, layak disayangi dan menyayangi, dan merasa sebagai orang yang baik dan dikenal sebagai orang baik.
- 2) Memiliki produktivitas yang tinggi.
- 3) Kreatif, imajinatif, dan optimis dalam pemecahan masalah.
- 4) Tidak takut memimpin dan menghadapi orang.

- 5) Memiliki persepsi diri yang sehat atau sesuai dengan kemampuannya mampu menyatakan dengan jelas siapa dirinya, potensi-potensinya, dan apa tujuan hidupnya.
- 6) Tidak takut menerima tanggung jawab dan konsekuensi setiap tindakannya.
- 7) Peduli dengan orang lain.
- 8) Mampu mengatasi permasalahan sehingga tidak mudah tertekan.
- 9) Melihat masa depan bukan sebagai sesuatu yang menakutkan, namun menghadapinya dengan optimis.
- 10) Berorientasi pada tujuan.

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

- 1) Merasa dirinya tidak berharga.
- 2) Segan mengambil resiko.
- 3) Melakukan hal-hal dengan diiringirasa takut dan penolakan.
- 4) Kurang menonjol diantara teman-temannya.
- 5) Takut berkonflik dengan teman-temannya.
- 6) Melakukan segala sesuatunya dengan meminta dukungan orang lain terlebih dahulu.
- 7) Kurang mampu memecahkan masalah.
- 8) Lebih banyak berpikir irasional.
- 9) Mudah takut.
- 10) Cenderung memiliki pertumbuhan emosional yang gagap.

- 11) Prestasi belajar yang rendah di sekolah atau pekerjaan.
- 12) Mudah berubah-ubah pendapatnya karena selalu menyesuaikan diri dengan pendapat orang banyak.
- 13) Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain
- 14) Sering merasa kecewa dengan kehidupannya.
- 15) Kurang mampu menyesuaikan diri bahkan dengan anggota keluarga.
- 16) Melampiaskan permasalahan dengan melakukan hal-hal yang justru melukai dirinya sendiri seperti merokok, minum-minuman keras dan lain sebagainya.

Adapun menurut Ward dalam (Yanti, 2005) mengkompilasikan bahwa tinggi rendahnya *self esteem* sangat berpengaruh pada prestasi akademik, penyesuaian diri anak, bahkan lebih jauh lagi kehidupan pernikahan. Kehamilan di luar nikah, tindakan pembunuhan, pembakaran, dan aksi bunuh diri juga ditengarai 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 berempati, toleransi terhadap frustrasi rendah, sering bertindak nekat, dan kurang mampu menunjukkan rasa bersalah.

Namun demikian temuan ini tidak menggambarkan *self esteem* sebagai satu-satunya faktor penentu tindakan, melainkan tetap diiringi oleh berbagai faktor lainnya. Apalagi keberadaan *self esteem* sering dikaitkan pula dengan narsisme, yaitu fantasi pada diri seseorang yang berlebihan, kurang mampu berempati pada orang lain dan keyakinan yang tidak dapat dipahami oleh orang lain. (Bryant, 2006) Orang yang memiliki *self esteem* tinggi namun bersifat narsis akan

mengalami kendala dalam mengendalikan emosi dibanding orang yang memiliki *self esteem* tinggi namun rendah tingkat narsisisme-nya. Jadi *self esteem* tidak menjadi satu-satunya faktor penentu perilaku individu.

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

### **2.2.1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut Harrison dalam (Kurnanto, 2013) 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 keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan pengertian tersebut, bisa dilihat bahwa dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, salah satu masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi. Hal ini tentu menjadi salah satu dasar teori yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memang tepat dalam mengatasi atau menyelesaikan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini efektifitas konseling kelompok *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem*.

Pengertian dari Harrison tadi, sejalan dengan pendapat dari (Nurihsan, 2009) 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

Menggunakan layanan konseling kelompok, maka siswa yang mengalami suatu masalah akan dibantu bersama-sama dengan anggota kelompok yang lain agar siswa tersebut mampu untuk mengatasi masalah yang sedang dia alami, sehingga nantinya siswa tersebut akan mampu untuk mandiri saat menghadapi masalah yang sama pada masa yang akan datang.

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.

Selain dua pengertian di atas, Gazda dalam (Kurnanto, 2013) menjelaskan konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.

Memperhatikan tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseling dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama agar individu

tersebut nantinya bisa mandiri dalam mengatasi masalahnya pada masa yang akan datang.

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

Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien. (Corey, 2009) menjelaskan bahwa *assertive training* membantu klien belajar kemandirian sosial yang diperlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat terdapat beberapa tujuan *assertive training* yaitu :

- 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 kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain.
- d) Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial.
- e) Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas

karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

### **2.2.3 Asas-Asas Konseling Kelompok**

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas dalam konseling kelompok. Seperti diungkapkan oleh (Prayitno, 2004) mengemukakan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Berikut ini beberapa asas-asas konseling kelompok menurut (Prayitno, 2004) yaitu:

- a) Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
- b) Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- c) 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.
- d) Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan konseling kelompok.

- e) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok ini sangat penting untuk dipatuhi, karena dengan dipatuhinya semua asas-asas yang ada maka pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Asas yang paling penting dan sangat utama dalam kegiatan layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan. Didalam kegiatan konseling kelompok, segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok. Aplikasi asas kerahasiaan ini penting dalam konseling kelompok karena pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

#### **2.2.4 Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

Prosedur adalah 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 dalam (Gunarsih, 2007) meringkas beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

- 1) Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- 2) Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan klien pada situasi tersebut.
- 3) Dipilih sesuatu situasi khusus dimana klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- 4) Terapis memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadkuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.
- 5) Terapis memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada pasien atau klien menerima model perilaku jika sesuai (terjadi pergantian peran).
- 6) Terapis membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- 7) Selama berlangsung proses peniruan, terapis meyakinkan pernyataan dirinya yang positif yang diikuti oleh perilaku.
- 8) Pasien atau klien kemudian berusaha untuk mengulangi respon tersebut.
- 9) Terapis menghargai perkembangan yang terjadi pada pasien atau klien dengan “pembentukan” (*shaping*) atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respon baru.

(Langkah nomor lima, enam, tujuh dan delapan, diulang sampai terapis dan pasien atau klien puas terhadap respon-responnya yang setidaknya sudah berkurang ansietasnya dan tidak membuat pernyataan diri (*self sentiment*) yang negatif.)

- 10) Sekali pasien atau klien dapat menguasai keadaan sebelumnya menimbulkan sedikit ansietas, terapis melangkah maju ke hierarki yang lebih tinggi dari keadaannya yang menjadi persoalan.
- 11) Jika interaksinya terjadi dalam jangka waktu lama, harus dipecah menjadi beberapa bagian yang diatur waktunya. Selanjutnya terapis bersama pasien atau klien menyusun kembali urutan keseluruhannya secara lengkap.
- 12) Diantara waktu-waktu pertemuan, terapis memberi perintah pasien atau 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.
- 13) Pada saat pasien atau klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaannya yang negatif, terapis memberikan perintah untuk melakukan dengan respon yang paling ringan. Selanjutnya pasien atau klien harus memberikan respons yang kuat kalau respon tidak efektif.
- 14) Terapis harus menentukan apakah pasien atau 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 pasien atau klien.

Umumnya terdapat empat tahap pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap

pengakhiran. Dibawah ini akan dijelaskan satu persatu tahapan yang ada dalam pelaksanaan konseling kelompok:

### **1) Tahap 1: Tahap Pembentukan**

Tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalian harapan atau keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota kelompok mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencapai posisinya dalam kelompok. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai memperkenalkan diri dan belajar bagaimana untuk terlibat dalam interaksi kelompok.

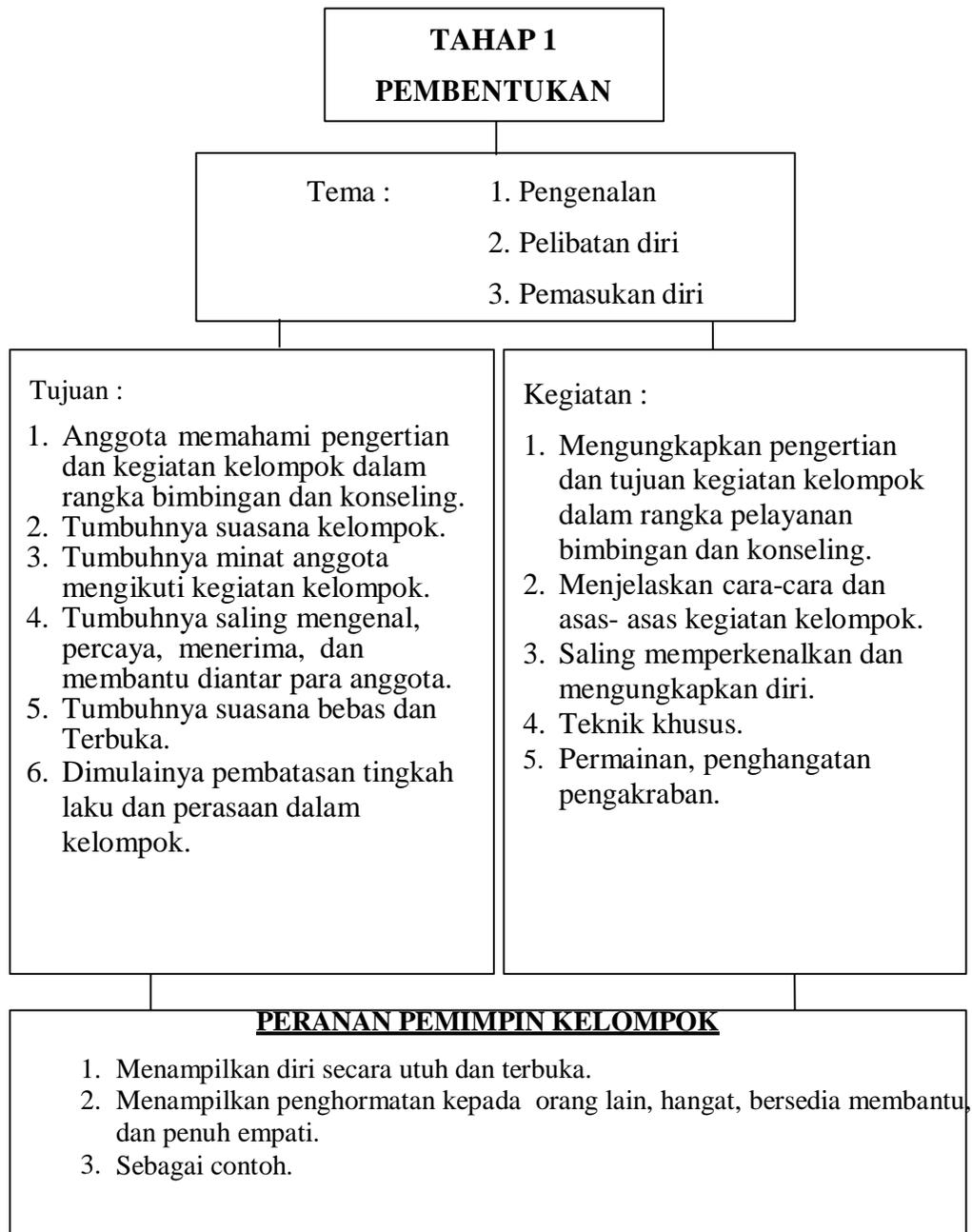
Fungsi dan tugas utama pemimpin selama tahap ini adalah mengajarkan bagaimana cara untuk berpartisipasi dengan aktif sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan kelompok yang produktif. Selain itu mengajarkan kepada anggota dasar hubungan antara manusia seperti mendengarkan dan menanggapi dengan aktif.

Menurut Prayitno (Prayitno, 2004) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal, adalah:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.

d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 1 yaitu tahap pembentukan:



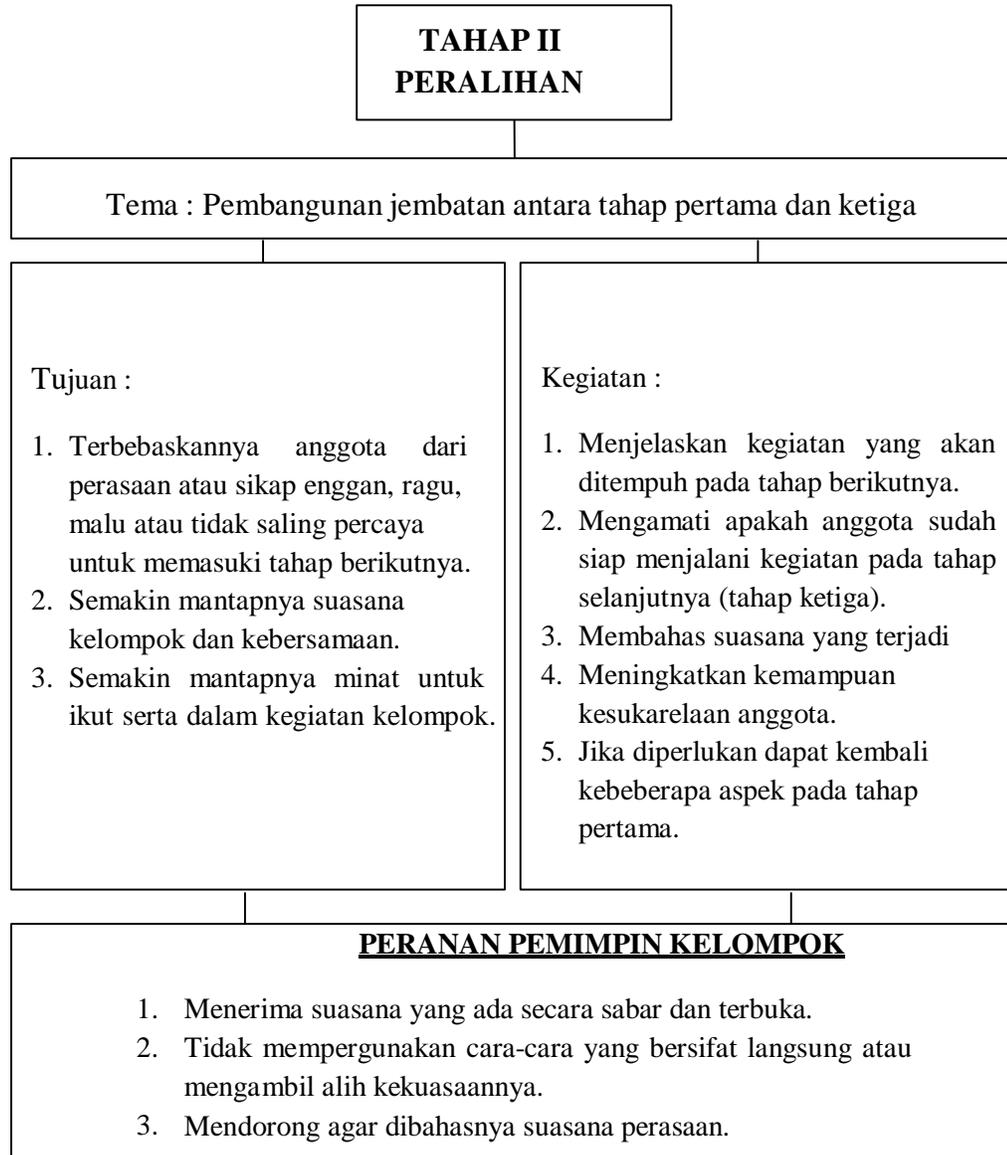
**Gambar 2.1. Tahap pembentukan dalam konseling kelompok.**

## **2) Tahap II : Peralihan**

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun dari tahap peralihan adalah terbebaskan anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin baik suasana kelompok dan kebersamaan, makin tinggi minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota. (Prayitno, 2004) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah :

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama.

Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 2 yaitu tahap peralihan :



**Gambar 2.2. Tahap peralihan dalam konseling kelompok**

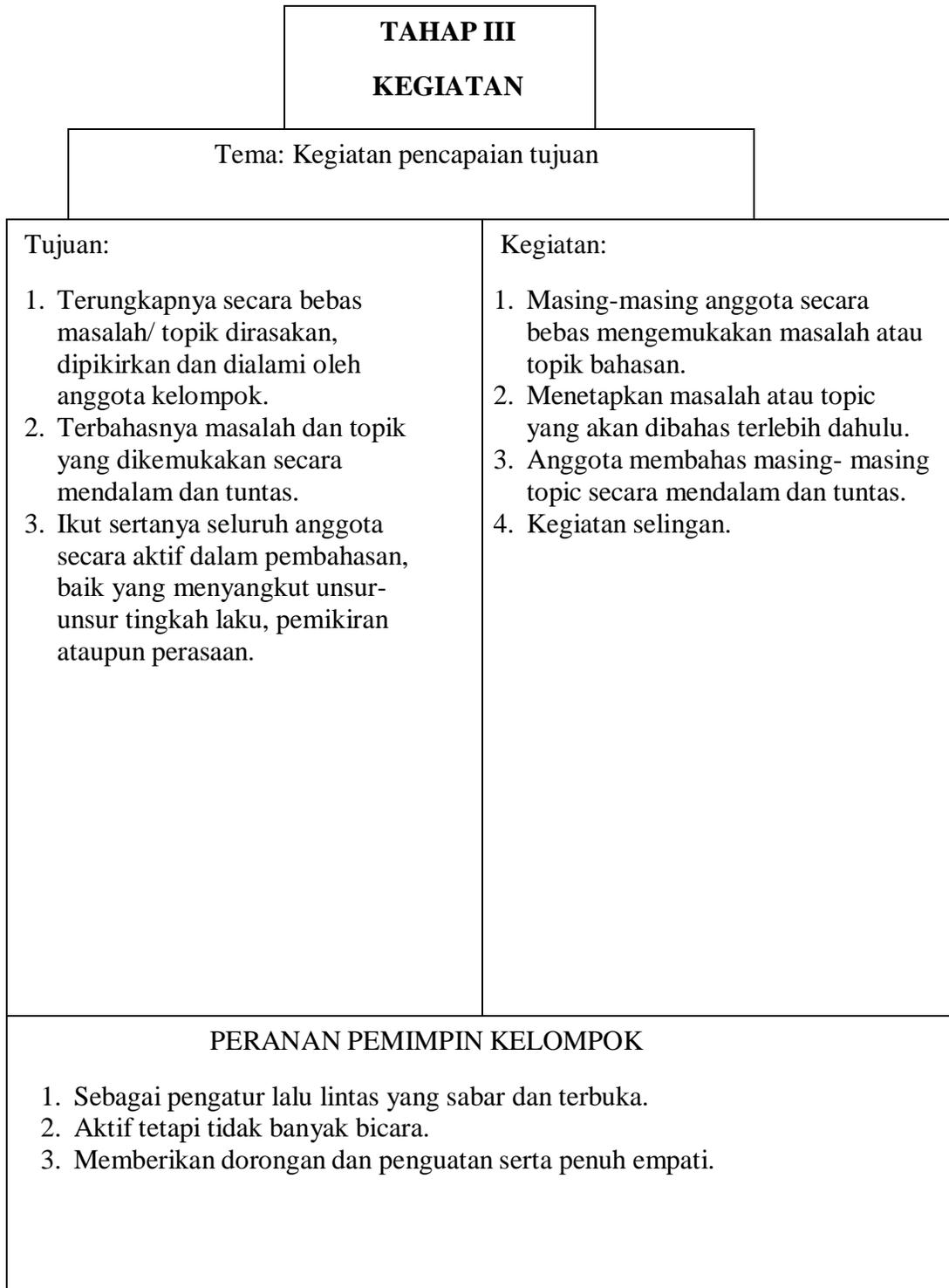
### 3) Tahap III : Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topic tersebut secara tuntas dan mendalam. Adapun peranan pemimpin kelompok adalah sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara.

Corey dalam (Kurnanto, 2013) mengemukakan tahap ini ditandai adanya eksplorasi masalah-masalah yang nampak dengan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang dikehendaki. (Prayitno, 2004) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah :

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah.
- b) Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.
- d) Kegiatan selingan.

Pada tahap ini dinamika kelompok betul-betul harus terwujud, dimana semua kelompok dapat berinteraksi secara dinamis dalam membahas berbagai persoalan yang telah ditentukan secara bersama-sama Pada tahap ini dinamika kelompok betul-betul harus terwujud, dimana semua kelompok dapat berinteraksi secara dinamis dalam membahas berbagai persoalan yang telah ditentukan secara bersama-sama. Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 3 yaitu tahap kegiatan :



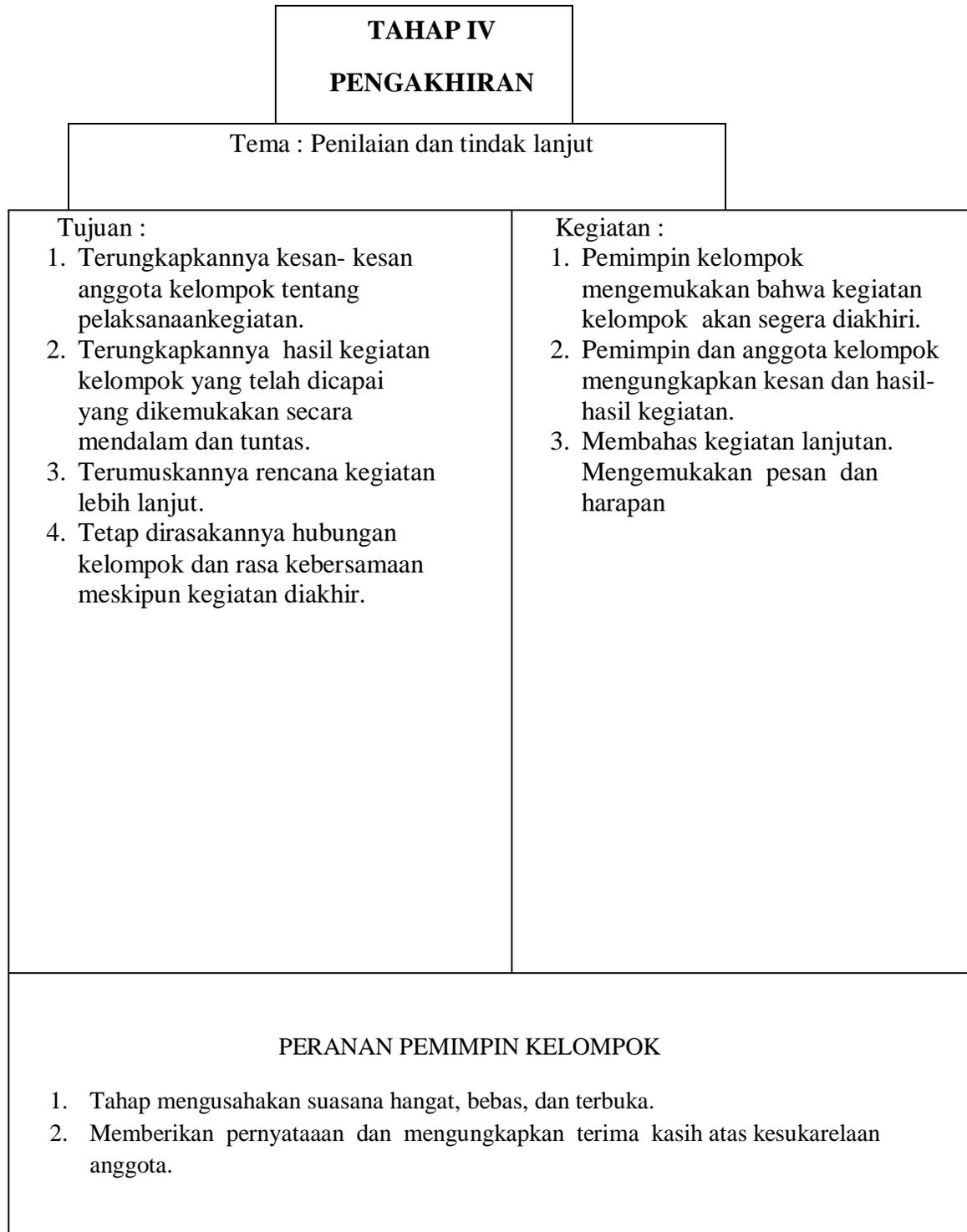
**Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok**

#### 4) Tahap IV : Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran konseling kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil- hasil kegiatan
- c) Membahas kegiatan lanjutan
- d) Mengemukakan pesan dan harapan

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Berikut ini adalah bagan yang meringkas kegiatan yang dilakukan pada tahap 4 yaitu tahap pengakhiran :



**Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam konseling kelompok.**

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku asertif yang diinginkan. Dengan demikian, untuk meningkatkan komunikasi interpersonal, konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan. Dalam penelitian ini klien akan melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Waktu dan Tempat**

Penelitian di laksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020 yaitu bulan febuari 2020 sampai dengan Bulan maret 2020. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting yang terletak di kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus.

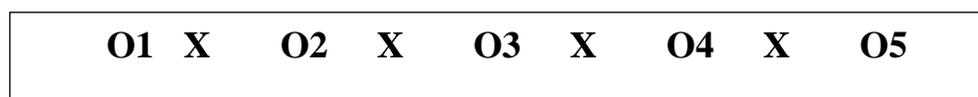
#### **III.2. Metode dan Desain Penelitian**

Sugiyono menjelaskan (Sugiyono , 2015) bahwa, “penelitian yang datanya berupa angka atau diangkakan (dikuantitatifkan), Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan pendekatan kuantitatif, maka diperoleh data empiris yang memungkinkan untuk melihat kecenderungan umum yang melatar belakangi perilaku seseorang atau sekelompok orang melalui penganalisan data yang berupa angka. maka pendekatan yang dipakai adalah pendekatan kuantitatif”.

Sugiyono menjelaskan (Sugiyono, 2015) Quasi Eksperimen adalah desain yang digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatka kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperiment. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, peneliti hanya melihat dari hasil

pemberian layanan *assertive training* pada siswa kelas XI di MA Mathla'ul Anwar Gisting Tahun Ajaran 2019 /2020.

Menurut (Arikunto, 2010) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ini menggunakan *desain Time Series Desain* dalam desain ini kelompok yang digunakan untuk penelitian tidak dapat dipilih secara random. Menurut (Mulyatiningsih, 2013) penelitian eksperimen ini hanya di terapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali secara periodik. Menurut (Furchan, 2007) desain rangkain waktu (*time series design*) merupakan pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok dan pemberian perlakuan eksperimental ke dalam rangkaian pengukuran berkala itu. Adapun *desain* penelitian *Time Series Desain* menurut (Sugiyono, 2015) dengan gambar sebagai berikut:



**Gambar 3.1 *Time Series Desain***

Keterangan:

O1 :Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menyebarkan angket skala *self esteem* kepada siswa sebelum diberi perlakuan.

X :Pemberian perlakuan untuk meningkatkan *self esteem* menggunakan teknik *assertive training*.

O2: Pengukuran kedua berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan dengan menggunakan teknik *assertif training*.

X :Pemberian perlakuan untuk meningkatkan *self esteem* menggunakan teknik *assertive training*.

O3: Pengukuran ketiga berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan dengan menggunakan teknik *assertif training*.

X :Pemberian perlakuan untuk meningkatkan *self esteem* menggunakan teknik *assertive training*.

O4: Pengukuran keempat berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan dengan menggunakan teknik *assertif training*..

X :Pemberian perlakuan untuk meningkatkan *self esteem* menggunakan teknik *assertive training*.

O5: Pengukuran kelima berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan dengan menggunakan teknik *assertif training*.

### **3.3. Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MA Mathla'ul Anwar Gisting, dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a) Karakteristik dari siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun ajaran 2019/2020 yang sesuai dengan tujuan penelitian.

- b) Telah ada kesediaan dan penerimaan dari pihak sekolah, dalam hal ini adalah kepala sekolah dan guru bimbingan konseling di XI MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun ajaran 2019/2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, dengan menggunakan teknik *purposive Sampling*. Teknik sampling ini diberikan nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan dalam penelitian ini untuk memilih sampel adalah siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah.

### **3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **1. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penulis menyatakan bahwa didalam penelitian tersebut menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (*Independent*), dan variabel terikat (*Dependent*) yaitu:

- a) Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebuah sebab timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *assertive training*.

b) Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self esteem* rendah pada siswa

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Self Esteem*

harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah personal judgment mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

terdapat empat aspek dalam harga diri, yaitu:

- 1) *Power* (Kekuasaan). Kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Hal ini ditandai dengan adanya penghargaan dan penerimaan dari orang lain terhadap ide-idenya dan hak-hak individu tersebut.
- 2) *Significance* (Keberartian). Kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain, hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain dan pertanda penerimaan dan popularitasnya. Hal ini ditandai dengan keramahan, ketertarikan dan disukai individu menyukai dirinya.

- 3) *Virtue* (Kebajikan). Ketaatan mengikuti kode moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama.
- 4) *Competence* (Kemampuan). Sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda.

b. Teknik *Assertive Training*

*assertive training* merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

Adapun ringkasan beberapa jenis prosedur latihan asertif, yakni:

- 1) Identifikasi terhadap keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada pasien atau klien. Memeriksa.
- 2) apa yang dilakukan atau dipikirkan pasien atau klien pada situasi tersebut.
- 3) Dipilih sesuatu situasi khusus di mana pasien atau klien melakukan permainan peran (*role play*) sesuai dengan apa yang ia perlihatkan.
- 4) Terapis memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai (tidak cocok, inadkuat) dengan sikap yang baik dan dengan cara yang tidak menghukum atau menyalahkan.

- 5) Terapis memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan, pada pasien atau klien menerima model perilaku jika sesuai (terjadi pergantian peran).
- 6) Terapis membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- 7) Selama berlangsung proses peniruan, terapis meyakinkan pernyataan dirinya yang positif yang diikuti oleh perilaku.
- 8) Pasien atau klien kemudian berusaha untuk mengulangi respon tersebut.
- 9) Terapis menghargai perkembangan yang terjadi pada pasien atau klien dengan strategi pembentukan (*shaping*) atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respon baru (Langkah nomor lima, enam, tujuh dan delapan, diulang sampai terapis dan pasien atau klien puas terhadap respon-responnya yang setidaknya sudah berkurang ansietasnya dan tidak membuat pernyataan diri (*self sentiment* yang negatif.)
- 10) Sekali pasien atau klien dapat menguasai keadaan sebelumnya menimbulkan sedikit ansietas, terapis melangkah maju ke hierarki yang lebih tinggi dari keadaannya yang menjadi persoalan.
- 11) Kalau interaksinya terjadi dalam jangka waktu lama, harus dipecah menjadi beberapa bagian yang diatur waktunya. Selanjutnya terapis bersama pasien atau klien menyusun kembali urutan keseluruhannya secara lengkap.

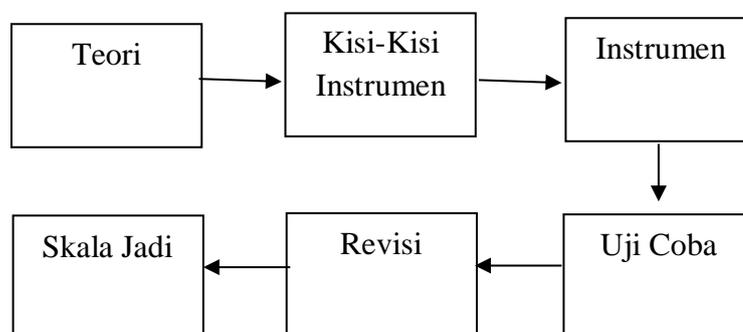
- 12) Diantara waktu-waktu pertemuan, terapis menyuruh pasien atau klien melatih dalam imajinasinya, respon yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyertakan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi. Hasil apa yang dilakukan pasien atau klien, dibicarakan pada pertemuan berikutnya.
- 13) Pada saat pasien atau klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaannya yang negatif, terapis menyuruhnya melakukan dengan respon yang paling ringan. Selanjutnya pasien atau klien harus memberikan respons yang kuat kalau respon tidak efektif.
- 14) Terapis harus menentukan apakah pasien atau 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 pasien atau klien.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa assertive training merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan individu yang diganggu kecemasan dengan berbagai teknik yang ada agar individu tersebut dapat memiliki perilaku asertif yang diinginkan.

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Dalam penelitian ini alat yang digunakan dalam pengumpulan data, yakni skala *self esteem*. Skala *self esteem* yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek self esteem, Menurut Coopersmith yaitu; kekuasaan (*power*), keberartian (*significane*), kebajikan (*virtue*) dan kemampuan (*competence*).

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengadaan instrument penelitian melalui beberapa tahap. (Arikunto, 2006) prosedur yang ditempuh adalah perencanaan, penulisan butir soal, penyuntingan, uji-coba, penganalisaan hasil, dan mengadakan revisi. Sedangkan dalam penelitian ini, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dalam pengadaan instrumen antara lain: membuat kisi-kisi instrumen, lalu dikonsultasikan, hasil konsultasi direvisi jika perlu, instrument yang direvisi diuji-cobakan. kemudian revisi kedua dan instrument jadi yang siap disebar. Untuk lebih jelasnya, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dapat dilihat pada bagan berikut:



**Gambar 3.2 , langkah-langkah pembuatan instrumen**

Gambar diatas merupakan langkah-langkah menyusun instrumen, yaitu pertama menyusun kisi instrumen yang terdiri dari variabel, komponen dan nomor soal, menyusun pertanyaan atau pernyataan, kemudian instrument jadi berupa skala selanjutnya direvisi dan instrument jadi. Untuk mengukur interaksi sosial siswa pada siswa kelas XI MA Mathla' ul Anwar menggunakan skala *likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur *self esteem* siswa. Interaksi sosial merupakan atribut psikologi sehingga digunakan skala likert untuk mengukurnya.

Skala likert memiliki 5 kategori kesetujuan dan memiliki skor 0-4, sehingga dalam penelitian ini alternative jawaban skala terdiri dari 5 alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), Ragu Ragu (RR), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

| <b>Pernyataan <i>vavorable</i><br/>(+)</b> | <b>Skor</b> | <b>Pernyataan <i>Unfavorable</i><br/>(-)</b> | <b>Skor</b> |
|--|-------------|--|-------------|
| Sangat Sesuai (SS)                         | 4           | Sangat Sesuai (SS)                           | 0           |
| Sesuai (S)                                 | 3           | Sesuai (S)                                   | 1           |
| Ragu Ragu (RR)                             | 2           | Ragu Ragu (RR)                               | 2           |
| Tidak Sesuai (TS)                          | 1           | Tidak Sesuai (TS)                            | 3           |
| Sangat Tidak Sesuai (STS)                  | 0           | Sangat Tidak Sesuai (STS)                    | 4           |

**Table 3.1. Penskoran Alternatif Jawaban skala *self esteem***

| VARIABEL               | INDIKATOR             | SUB<br>INDIKATOR  | PERNYATAAN   |
|------------------------|-----------------------|---|--|
| <i>Self<br/>Esteem</i> | <i>1.POWER</i>        | Penghargaan dan penerimaan diri dari orang lain terhadap ide-ide dan hak-hak individu tersebut. | 1. Saya percaya kalau keluarga dan teman-teman selalu memberikan dukungan. (+)         |
|                        |                       |   | 2. Saya belum pernah memiliki teman yang benar-benar mengerti saya (-)                 |
|                        |                       |   | 3. Saya ingin dianggap berperan penting dalam suatu kelompok (-)                       |
|                        |                       |   | 4. Saya ingin dianggap penting oleh keluarga (-)                                       |
|                        |                       |   | 5. Saya ingin lebih dihormati oleh adik (-)  |
|                        |                       |   | 6. Saya ingin diperlakukan baik sebagaimana saya memperlakukan orang tersebut (-)      |
|                        |                       |   | 7. Teman-teman selalu mengikuti ide saya   |
|                        |                       |   | 8. Saya sering merasa malu pada diri saya (+)  |
|                        |                       |   | 9. Jika ada yang ingin saya katakan, saya selalu mengungkapkannya (+)                  |
|                        |                       |   | 10. Saya tidak di butuhkan oleh orang lain (-)   |
| SELF<br>ESTEEM         | <i>2.Significance</i> | Keramahan, ketertarikan, dan dirinya disukai oleh orang lain.                                   | 1. Saya merasa berguna bagi orang tua (+)  |
|                        |                       |   | 2. Saya merasa dapat diandalkan bagi teman-teman (+)                                   |
|                        |                       |   | 3. Saya merasa bermanfaat bagi banyak orang (+)  |
|                        |                       |   | 4. Saya merasa teman memanfaatkan kemampuan saya untuk berbuat baik (-)                |
|                        |                       |   | 5. Saya merasa teman-teman sangat senang jika mendapat tugas kelompok bersama saya (+) |
|                        |                       |   | 6. Saya mudah disukai orang lain (+)   |

|  |                      |  |   |
|--|----------------------|--|---|
|  |                      |  | 7. Saya menyukai semua orang yang saya kenal (+)  |
|  |                      |  | 8. Saya tidak menarik seperti orang lain  |
|  |                      |  | 9. Saya merasa populer/terkenal di lingkungan teman sebaya (+)                            |
|  | 3. <i>Virtue</i>     | Ketaatan untuk menjauhi tindak laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan keagamaan oleh moral, etika dan agama. | 1. Ketika sedang lelah, saya suka marah-maraha dengan orang lain (-)                      |
|  |                      |  | 2. Saya selalu menuntut orang lain memperhatikan saya ketika saya butuh (-)               |
|  |                      |  | 3. Saya sering merasa nyaris tidak pernah berbuat baik (-)                                |
|  |                      |  | 4. Terkadang saya merasa orang yang paling jahat (-)                                      |
|  |                      |  | 5. Saya tidak terlalu baik di sekolah, tidak seperti apa yang kita harapkan (-)           |
|  |                      |  | 6. Saya sering melanggar peraturan sekolah (-)  |
|  |                      |  | 7. Saya belum pahan etika bergaul dengan teman sebaya (-)                                 |
|  |                      |  | 8. Saya gampang marah tanpa tahu penyebabnya (-)  |
|  | 4. <i>Competence</i> | Sukses memenuhi tuntutan Prestasi mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik.   | 1. Saya merasa sering melakukan kesalahan yang menunda pekerjaan (-)                      |
|  |                      |  | 2. Saya merasa tidak mampu menjalani konsekuensi dari keputusan yang telah saya ambil (-) |
|  |                      |  | 3. Saya sangat sulit untuk bangkit dari keterpurukan (-)                                  |
|  |                      |  | 4. Ketika saya gagal, saya berpikir semuanya telah berakhir (-)                           |
|  |                      |  | 5. Saya bangga dengan prestasi akademik di sekolah (-)                                    |
|  |                      |  | 6. Saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas (-)                                    |
|  |                      |  | 7. Semua hasil pekerjaan saya tidak memuaskan (-)   |
|  |                      |  | 8. Saya merasa kurang memiliki rasa tanggung jawab (-)                                    |
|  |                      |  | 9. Saya merasa kesulitan mengatur waktu belajar dan bermain (-)                           |

Tabel 3.2 Kisi-kisi skala *self esteem* Siswa

Perhitungan skor pada skala percaya diri dilakukan dengan menghitung skor total yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang dialami siswa. Kriteria skala percaya diri dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, 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

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Pengukuran pertama (*pretest*)

Berupa *pretest* dengan menyebarkan skala *self esteem* kepada siswa sebelum diberi perlakuan.

2) Pemberian perlakuan

Berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*.

3) Pengukuran kedua (*pretest*)

Berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan.

4) Pemberian perlakuan

Berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*.

5) Pengukuran ketiga (*pretest*)

Berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan.

6) Pemberian perlakuan

Berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*

7) Pengukuran keempat (*pretest*)

Berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan.

8) Pemberian perlakuan

Berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem*

9) Pengukuran kelima

Berupa *posttest* dengan menggunakan skala *Self esteem*. Setelah pemberian perlakuan.

### 3.6. Uji Persyaratan Instrumen

Untuk mendapatkan data yang lengkap, maka instrumen pengumpulan data harus memenuhi persyaratan yang baik, instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

#### 3.6.1. Uji Validitas Instrumen *self esteem*

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Penulis menggunakan validitas *content*. Untuk menguji validitas *content*, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini, setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli.

Uji validitas dilakukan terhadap skala interaksi sosial. Setelah mendapatkan *item-item* yang dapat berkontribusi dalam skala, selanjutnya skala tersebut diturunkan kembali untuk dipilih *item-item* yang dapat digunakan untuk observasi terhadap subyek penelitian. Ahli yang diminta pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila

yaitu Moch Johan Pratama, S.Psi, M.Psi., Psi , Redi Eka Andriyanto,S.P.d.,M.Pd.,Kons , Tika Febriyani, S.Pd, M.Pd ,

Skala *self esteem* siswa yang telah diuji oleh para ahli tersebut selanjutnya dihitung validitasnya menggunakan Formula Aiken's V (Azwar, 2012) untuk menghitung *content validity coefficient* yang didasari pada hasil penilaian ahli sebanyak 3 orang ahli terhadap suatu mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur.

Untuk mengukur validitas butir soal peneliti menggunakan rumus koefisien validitas isi Aiken's V sebagai berikut :

$$V = \sum S / [n(c - 0)]$$

Keterangan :

n : Jumlah panel penilai (expert)

lo : Angka penilaian validitas terendah ( dalam hal ini = 0)

c : Angka penilaian validitas tertinggi ( dalam hal ini = 4)

r : Angka yang diberikan seorang penilai

s : r - lo

Berdasarkan perhitungan dengan rumus Aiken's V diperoleh hasil yang valid dari setiap pernyataan dengan rentang nilai 0,66-0,83 (Lampiran Halaman).

### 3.6.2. Uji Realibilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Uji reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrumen

cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut adalah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat di percaya pula. Menurut Sugiyono (2016) menyatakan bahwa uji reabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pernyataan. Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Croanbach' s Alpa* dengan bantuan SPSS 22.0, Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2014) sebagai berikut :

| <b>Koefisien r</b> | <b>Kategori</b> |
|--------------------|-----------------|
| 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   |

**Tabel. 3.3, kriteria reliabel**

diperoleh hasil sebesar 0,574, dapat dikatakan skala *self esteem* memiliki tingkat reliabilitas yang cukup dengan . (Lampiran halaman)

### **3.7. Teknik Analisis data**

Arikunto (2006) Teknik analisis data digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian Quasi eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah perlakuan tersebut. Maka dengan begitu

pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji *paired sample T-test*. Metode ini digunakan untuk menganalisis penelitian pre-post atau sebelum dan sesudah. Uji beda dilakukan untuk mengevaluasi perlakuan (treatment) tertentu pada suatu sample yang sama pada periode pengamatan yang berbeda. (pratama,2012) *paired sample T –test* digunakan untuk data berdistribusi normal.

Menurut (Widiyanto, 2013), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji ini adalah sebagai berikut.

1.  $H_a$  diterima, jika nilai Sig.(2-tailed)  $< 0,05$
2.  $H_a$  ditolak, jika, , jika nilai Sig.(2-tailed)  $> 0,05$

Prosedur uji *paired sample t-test* (Siregar, 2013):

a. Menentukan hipotesis; yaitu sebagai berikut:

$H_0$  : Dengan menggunakan konseling kelompok teknik Asertif Training tidak dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting

$H_a$  ∴ Dengan menggunakan konseling kelompok teknik Asertif Training dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting.

- b. Menentukan *level of significant* sebesar 5% atau 0,05
- c. Menentukan kriteria pengujian
- d. Penarikan kesimpulan berdasarkan pengujian hipotesis

Dalam pelaksanaan uji *paired sample T-test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 22.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XII MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun ajaran 2019/2020 , maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

#### 5.1.1. Kesimpulan Statistik

Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan *self esteem* pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting Lampung tahun ajaran 2019/2020. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji menggunakan uji *T-test*, diketahui Sig.(2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil diatas membuktikan bahwa terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan self esteem pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting.

#### 5.1.2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas XI MA Mathla'ul Anwar Gisting tahun ajaran 2019/2020. 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. maka layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

## 5.2. Saran

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

- 1) Kepada siswa XI MA Mathla'ul Anwar Gisting 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 selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda seperti siswa pada jenjang SMP, siswa yang mengalami kasus Bullying dan subjek tertentu yang membutuhkan untuk ditingkatkan self esteemnya, dan dapat meneliti variabel lain seperti *self confidence*, komunikasi interpersonal dan lain sebagainya.

# **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR PUSTAKA

- Albert, R dan Emmons, M. 2002. *Your Perfect Right* ( Alih Bahasa : Buditjahya, U. G). Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Ali, M dan Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Amir, A.M. 2009. Penerimaan Dinamika Kelompok. *Jurnal Academica*. ISSN. 1411-3341
- Asytharika, (2016). Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi*. Lampung: BK FKIP UNILA
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Bos, A.E.R., Muris, P., Sandra, M., Herman, P.S. 2006. *Changing self esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions*. *Adolescent Development*. *Annual Reviews of Psychology* 52:83-110
- Christia, M. 2007. *Inner Voice dan Self Esteem*. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Clemes, H dan Bean, R. 2001. *Membangkitkan Harga Diri Anak*. (Alih Bahasa: Anton. Adiwiyoto). Jakarta: Gramedia
- Corey, A. 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Penerjemah E. Koswara. Edisi Keempat. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dachmiati, S dan Amalia, R. 2017. Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurna Fokus Konseling*. 3 (2) : 2356-2099
- Djarwanto. 1983. *Assertive Training: Pengembangan Pribadi Asertif dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM
- Feist, J dan Feist J.G. 2008. *Theories of Personality*. Alih Bahasa Susanto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Giyono. 2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi
- Hartono. 2004. *Statistik untuk Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Ikbal, M dan Nurjannah. 2016. Peningkatan *Self Esteem* Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Peserta didik Kelas VIII

Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran  
2015/2016. ISSN. 21 : 2355-8539

- J. D'Zurilla, T. 2003. *Journal of Social and Clinical Psychology : Self- Esteem and Social Problem Solving As Predictors Of Aggression in College Students*. Stony Brook University
- Katz, L. 1995. *How Can We Strengthen Children's Self Esteem?*  
<http://www.kidsource.com/kidsource/StrengthenChildrenSelf.htm>
- Lubis, N.L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: PT Kencana
- Lutfi, F. 2007. *Assertive Training: Pengembangan Pribadi Asertif dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM
- Mayasari, D. 2011. *Penggunaan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. Lampung: BK FKIP UNILA
- Monks, F.J. 2004. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press
- Mousa, A dan Amira Y.S. 2011. *The Effect Of An Assertiveness Training Program On Assertiveness Skill And Social Interaction Anxiety Of Individuals With Schizophrenis*. *Jurnal of American science* 254-466
- Mujiati, 2015. *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training*. *Jurnal Fokus Konseling*. 1 (1) : 162865-ID
- Nurihsan, A.J dan Agustin, M. 2011. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Rahmini. (2016, 3 Mei). *Membuat Modul Assertive Training*. Diperoleh 5 Mei 2018, <http://akademia.com/membuat-modul-assertive-training/>
- Rees, S. and Graham, S.R. 1991. *Assertion Training*. London: Routledge, New Fetter Lane
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah Achmad Chusuri & Juda Damanik. Edisi ke -5. Jakarta: PT Erlangga
- Shore, K. 2007. *The Student With Low Self Esteem*. (<http://www.education-world.com/acurr/shore/shore059.shtm>)
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Reneka Cipta

- Sulistiyowati,w dan Warsito, H. 2010. Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. Jurnal Mahasiswa teknologi pendidikan. 11 (1)
- Syabibah, S. 2013. Pengembangan Program Bimbingan Priabadi-Sosial Berdasarkan Profil Harga Diri (*Self Esteem*)Peserta Didik. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Pratiwi, A. 2013. Penggunaan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah. Jurnal penelitian pendidikan. 1 (1) : 2070-4154
- Utari, R. 2007. *Upaya Sekolah Dalam Pembentukan Self Esteem Siswa Melalui Pembelajaran*. Jakarta : Dinamika Pendidikan
- Windaniati, 2013. Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Melalui Teknik Asertif Training Pada Siswa Kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. Jurnal Penelitian Pendidikan. 30 (2) : 5679-1218
- Willis, S.S. 2004.*Konseling Individual Teori dan Praktek*.Bandung: Alfabeta, cv.