

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang harus dilewati oleh setiap individu dalam tiap rentang kehidupan manusia. Masa ini merupakan periode peralihan individu dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa, sehingga banyak masalah yang dihadapi, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dikarenakan kondisi remaja berada dalam masa pencarian jati diri.

Hal-hal yang sering dihadapi oleh para remaja pada umumnya adalah gejolak emosi dan masalah remaja lain, yaitu adanya konflik peran sosial. Pada masa ini remaja akan mengalami timbulnya perasaan mencintai lawan jenis, mengidolakan seseorang dan ingin berbuat seperti orang yang di idolakannya. Jika remaja tidak berhasil mengatasi situasi-situasi kritis dalam rangka konflik peran karena terlalu mengikuti gejolak emosinya, maka besar kemungkinan ia akan terperangkap ke jalan yang salah (Sarlito, 2000).

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, namun belum termasuk golongan orang dewasa (Monks dkk, 1992). Pada masa ini terjadi perubahan fisik individu yang disebabkan oleh penambahan hormon yang menyebabkan terjadinya ketidakstabilan emosi.

Serangkaian perubahan psikologis akan menyertai perkembangan fisik seorang remaja. Adanya proses tersebut berdampak pada perubahan sikap dan penyesuaian diri dengan lingkungan, sehingga akan memotivasi remaja untuk melakukan perubahan-perubahan dalam menghadapi kondisi baru agar diterima di dalam lingkungannya (Santrock,1995).

Perhatian orangtua dan masyarakat umumnya terhadap perkembangan remaja selama ini lebih banyak mengarah pada aspek kognitif dan psikomotorik. Hal ini pun ditengarai terjadi pada para pendidik dan pengelola lembaga pendidikan khususnya satuan pendidikan berupa sekolah formal. Siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap perkembangan remaja, dimana banyak gejolak menandai masa perkembangan remaja itu. Konselor di sekolah menengah dituntut untuk memahami berbagai gejolak yang secara potensial sering muncul itu dan cara-cara penanganannya.

Sekolah sebagai tempat mempersiapkan remaja untuk dapat hidup lebih baik di masa depannya menyuguhkan materi/pelajaran yang lebih mengedepankan perkembangan kognitif anak. Padahal, mengarungi kehidupan tidak semata-mata bermodalkan kecerdasan akademik. Lebih dari itu, sisi emosional seorang individu bahkan dapat memegang peran lebih dominan daripada intelegensi. Sejalan dengan tujuan sekolah untuk mengembangkan kompetensi siswa dari berbagai macam aspek, perlu disadari bahwa terdapat beberapa sisi psikologis yang hendaknya juga ditumbuhkan dalam proses pembelajaran di kelas, yaitu pengendalian diri, kebutuhan berprestasi dan penguasaan, serta *self esteem*. Inilah tugas dari guru bimbingan konseling khususnya.

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

Batasan keterampilan sosial sebagaimana dikutip Yanti (2005) dari Combs dan Slaby adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat bersamaan dapat menguntungkan individu atau bersifat saling menguntungkan atau menguntungkan orang lain. *Self esteem* sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial. Jadi, sudah sepantasnya pembentukan *self esteem* menjadi bagian dari pengembangan diri siswa. Sementara ini fakta menunjukkan pembelajaran di beberapa sekolah masih belum banyak menyentuh pada bagaimana mengembangkan *self esteem* sejalan dengan kemampuan kognisi siswa.

Adapun dari berbagai masalah yang sering dihadapi oleh para siswa, masalah interpersonal seringkali muncul, terutama yang berhubungan dengan konsep diri para siswa. Dengan mengamati diri sampailah seseorang pada gambaran dan penilaian dirinya. Inilah yang disebut konsep diri. Terdapat dua komponen dalam konsep diri yang berpengaruh besar pada komunikasi interpersonal, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Dalam psikologi sosial komponen kognitif disebut citra diri (*self image*), dan komponen afektif disebut *self esteem*. (Brooks dan Emmert, 1976)

Selama seseorang memiliki konsep diri yang salah, maka dia akan sulit sekali untuk berhasil. Dalam setiap upaya untuk mengubah dan meningkatkan diri, yang harus diubah

adalah konsep diri. Adapun menurut Gunawan (2003), konsep diri terdiri dari tiga komponen utama yang saling mempengaruhi, yaitu diri ideal (*ideal self*), citra diri (*self image*), dan harga diri (*self esteem*).

Wagner (2002), *Self esteem* mengalami fluktuasi dan perubahan selama masa remaja dan sering dikaitkan dalam situasi mencela, baik terhadap diri sendiri ataupun orang lain yang dinilai melalui tingkah laku orang yang bersangkutan seperti pada ungkapan "saya memang tidak memiliki harga diri lagi" atau "dia itu tidak punya harga diri". Ungkapan-ungkapan seperti itu sangat tidak baik untuk perkembangan kepribadian remaja, selain itu juga ungkapan-ungkapan seperti itu juga tidak tepat dalam konteks psikologi.

Branden (1969) mendeskripsikan sifat utama *self esteem* menjadi tiga, yaitu sebagai kebutuhan dasar manusia (membuat kontribusi penting bagi proses kehidupan) sangat diperlukan untuk pengembangan diri yang normal dan sehat, serta memiliki nilai untuk bertahan hidup. Kedua, *self esteem* sebagai konsekuensi otomatis dan tak terhindarkan dari jumlah pilihan individu dalam menggunakan kesadaran mereka. Ketiga, sesuatu yang dialami sebagai bagian dari, atau latar belakang, semua pikiran individu, perasaan dan tindakan. Jadi *self esteem* berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan, karena berkontribusi dalam dalam proses kehidupan manusia sebagai makhluk sosial.

Self esteem adalah penilaian positif atau negatif tentang diri individu; evaluasi secara keseluruhan atas nilai-nilai diri yang dimiliki oleh seseorang. Setiap orang ingin memiliki *self esteem* yang tinggi, salah satu indikasinya adalah apabila individu tersebut mampu menghargai dirinya sendiri. Secara umum harga diri biasanya didefinisikan sebagai keseluruhan rasa tentang kelayakan sebagai seseorang (Baumeister, 1993; Branden, 1994; Rosenberg, 1979).

Berdasarkan penjelasan diatas, *self esteem* dapat didefinisikan sebagai penilaian seorang individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian ini meliputi penilaian positif atau negatif. Individu yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya atau memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan perilaku mana yang tidak pantas dilakukan. Individu tersebut 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. Dengan bersikap tegas atau asertif seseorang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya tanpa melanggar hak atau merugikan orang lain.

Individu dengan *self esteem* yang tinggi akan menjadi manusia yang memiliki jiwa yang bahagia dan sehat (Branden, 1994; Taylor & Brown, 1988). *Self esteem* yang tinggi tersebut akan memberikan manfaat bagi individu yang memilikinya. Individu tersebut akan merasa baik tentang dirinya, mampu mengatasi secara efektif permasalahan yang ada dengan menganggapnya sebagai tantangan, dan hidup dengan lingkungan sosial di mana dia percaya bahwa orang akan menghargai dan menghormatinya. Sebagian besar orang dengan *self esteem* yang tinggi muncul untuk hidup bahagia dan produktif.

Sebaliknya, menurut D'zurilla (2003) *self esteem* yang rendah telah ditemukan berhubungan dengan kemarahan dan permusuhan, dan beberapa masalah khusus dimensi yang berkaitan dengan kemarahan, permusuhan, dan agresi. Individu yang berorientasi lebih negatif terhadap masalah dalam hidup cenderung untuk melihat masalah sebagai ancaman daripada tantangan, meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan masalah secara efektif, dan menunjukkan toleransi yang rendah untuk masalah (yaitu, mudah menjadi frustrasi dan marah ketika dihadapkan dengan masalah). Rendah diri dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian yang disfungsi yang terbentuk sangat awal dalam hidup dan mempengaruhi perkembangan selanjutnya, orientasi negatif terhadap

masalah dalam hidup mengurangi kemungkinan hasil pemecahan masalah yang positif dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kemarahan dan permusuhan. Jadi seseorang yang merasa rendah diri merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak berfungsi secara normal, selalu berpikiran negatif tentang permasalahan dalam hidup karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekwensi.

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

Adapun ciri dari individu yang memiliki *self esteem* rendah menurut Messina (2007), ia menyatakan pribadi-pribadi yang ditengarai memiliki *self esteem* rendah memiliki ciri sebagai berikut:

1. merasa dirinya tidak berharga
2. segan mengambil risiko
3. melakukan hal-hal dengan diiringi rasa 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.

Menurut Gunawan (2003) individu dikatakan memiliki *self esteem* yang rendah ketika ia mengalami ketidakmampuan mengenali kebaikan dalam diri yang berarti memandang negatif tentang diri, tidak suka diri sendiri dan kurang menghormati akan kebermaknaan diri.

Berangkat dari kedua teori tersebut dan berdasarkan hasil observasi penulis di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung ketika melakukan PLBK-S (Juli-Oktober 2009), menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki oleh siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan pada saat penulis masuk ke dalam kelas dan meminta siswa menuliskan pendapat tentang diri (*Who Am I?*) pada secarik kertas, siswa terlihat kurang percaya diri, pendapat mereka tentang dirinya adalah pendapat buruk diri sendiri, banyak yang tidak menyebutkan kelebihan yang dimiliki. Kemudian saat diskusi di kelas, sebagian besar siswa lebih memilih diam dan setuju atas apa yang telah disampaikan. Meskipun penulis telah memberikan semacam stimulus berupa *reward* untuk yang mau bertanya atau menanggapi, akan tetapi respon yang mereka

berikan tidak seperti yang diharapkan. Ketika ditanyakan kepada guru bimbingan konseling dan guru bidang studi ternyata kebanyakan dari siswa kelas VII dan VIII memang kurang aktif dalam KBM di sekolah.

Melihat fenomena diatas, maka penulis memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* yaitu dengan teknik *assertive training*. Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene dengan cepat mencapai popularitas adalah *assertive training*. *Assertive* itu sendiri berarti kemampuan untuk mengekspresikan/mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan secara langsung, terbuka serta terus terang dengan tetap menghargai perasaan dan hak-hak orang lain. Sehingga dapat dikatakan jika sikap asertif ini terletak diantara submisif dengan agresif. Oleh karena itu perilaku asertif biasanya terdiri dari beberapa tingkat agresif tetapi juga mengandung unsur ramah, kasih sayang, dan berbagai macam ketidakcemasan pikiran yang memicu tingkah laku kecemasan.

Adapun hal yang mendasari penulis ialah adanya pernyataan dalam buku *Assertion Training* (Rees dan Graham : 1991), yang menjelaskan bahwa seseorang 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.

Menurut Rees dan Graham (1991)

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

- 1. verbal communication.*
- 2. non-verbal communication.*

3. *anxiety reduction and control.*
4. *anger reduction and control, and redirection of this energy.*
5. *increase in self-esteem.*
6. *awareness of self and others in interpersonal situations.*
7. *awareness of social and cultural rules of behaviour.*

Jadi teknik yang diajarkan dalam *assertive training* sangat bermanfaat sebagai suatu *problem solving* untuk berbagai macam karakteristik kepribadian yang disfungsi; dapat digunakan untuk banyak hal, di antaranya adalah menaikkan harga diri (*increase in self esteem*).

Menurut Corey (2009) pendekatan behavioral berupa *assertive training* ini bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. 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 tersebut, maka muncul gagasan penulis untuk mengadakan penelitian tentang penggunaan teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dan juga sesuai dengan teori Messina (2007) maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Sebanyak 20% siswa kurang mengenal dirinya sendiri dengan baik; merasa dirinya tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan,
2. Sebanyak 15% siswa melakukan sesuatu dengan diiringi rasa takut akan penolakan,
3. Sejumlah 25% siswa cenderung segan mengambil resiko; berpikiran negatif sebelum bertindak dan mengetahui yang terjadi,
4. Sebanyak 15% siswa lebih banyak berpikir irasional; sering berperasaan negatif tentang diri mereka,
5. Sejumlah 25% siswa kurang mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, takut, dan mencemaskan konflik.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka untuk lebih efektif penulis membatasi masalahnya yaitu meningkatkan *self esteem* siswa dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, penulis menarik rumusan masalah:
“Apakah *self esteem* dapat ditingkatkan dengan menggunakan *assertive training* pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung?”

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik *asertif training* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

2. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu:

a. Kegunaan Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (di sekolah), khususnya pada konseling dan psikoterapi pendekatan behavioral teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP.

b. Kegunaan Praktis

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

3. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

a. Ruang Lingkup Ilmu

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

b. Ruang Lingkup Objek

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

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2010/2011.

d. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

e. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2010/2011

C. 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.

Self esteem menurut Gunawan (2003) merupakan komponen yang bersifat emosional dalam menentukan sikap dan kepribadian individu. *Self esteem* ialah seberapa suka seseorang terhadap dirinya sendiri. Jadi semakin suka, menerima diri, dan hormat pada diri sebagai orang yang bermakna, maka semakin tinggi *self esteem* individu tersebut.

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.

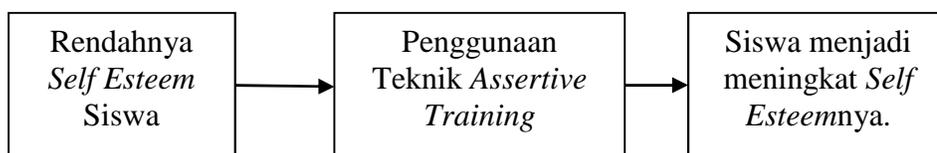
Selain itu sikap dan pandangan yang aktif juga sangat berperan penting bagi siswa, khususnya usia remaja. Hal ini merupakan wujud dari individu yang asertif, dimana perilaku asertif adalah perilaku yang memungkinkan remaja untuk bertindak atas dasar keinginan sendiri tanpa ada rasa cemas yang berlebihan,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

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.

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. Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Penelitian ilmiah diawali dengan merumuskan suatu masalah yang terpecahkan (*solvable problem*). Selanjutnya peneliti juga mengajukan suatu jawaban tentatif terhadap masalah itu dalam bentuk sebuah proposisi. Pernyataan ini harus dapat diuji (*testable*). Artinya bisa ditentukan kemungkinan benar atau salahnya lewat pengujian atau pembuktian secara empiris. Itulah yang di sebut hipotesis. Jadi, hipotesis adalah pernyataan yang bisa diuji kebenarannya dan yang bisa menjadi solusi atau jawaban terhadap suatu masalah (McGuigan,1978 dalam Supratiknya, 2000).

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 VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung”.

Sedangkan hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

Ha : Penggunaan teknik *Asertif Training* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Ho : Penggunaan teknik *Asertif Training* tidak dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.