

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik

Dila Febrianti¹, Nikmarijal¹

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 2 Juli 2024

Direvisi 6 Agustus

Dipublikasikan 1 Oktober 2024

Kata Kunci:

Konseling Kelompok,
Teknik Assertive Training
Self Esteem

ABSTRAK

Self-esteem is an individual's ability to assess, appreciate, and accept themselves, both in terms of strengths and weaknesses, while recognizing and developing all aspects within themselves. This assessment reflects the attitude of approval or disapproval towards oneself and indicates the extent to which an individual believes they are capable, valuable, successful, and worthy. Low self-esteem can make it difficult for students to evaluate and assess themselves. This issue is observed among some 10th-grade students at SMA Negeri 2 Sungaiselan, where students exhibit low confidence, such as being afraid or shy to express opinions, having difficulty refusing requests, and struggling to say "no." To address this problem, efforts are needed to improve self-esteem through group counseling with assertive training techniques. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using assertive training techniques in improving the self-esteem of 10th-grade students at SMA Negeri 2 Sungaiselan. The research used a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a nonequivalent control group design. Two groups were involved: an experimental group and a control group, both of which underwent pretests and posttests. Data collection was carried out through observation, documentation, and self-esteem questionnaires. The sampling technique used was purposive sampling, with 16 students divided into two groups: 8 students in the experimental group and 8 students in the control group. The hypothesis testing results using the Independent Sample T-Test in SPSS 25 showed that the significance value (sig 2-tailed) was smaller than 0.005 ($0.001 < 0.005$), indicating that H_a was accepted and H_o was rejected. Additionally, the gain score of the experimental group was higher than the average gain score of the control group ($9.57 > 5.11$). This proves that group counseling using assertive training techniques is effective in improving the self-esteem of 10th-grade students at SMA Negeri 2 Sungaiselan.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Dila Febrianti,

Email: febriantidila121@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja yaitu masa perubahan psikis dan fisik. Selain itu, dapat digambarkan sebagai masa dimana anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang luas dan menginginkan kebebasan dalam menentukan apa diinginkannya. Menurut Farida et al., masa remaja yaitu masa transisi bagi setiap orang dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja, anak mulai menemukan jati dirinya (Ananda, Yuliansyah, & Handayani, 2022).

Kesadaran diri remaja memungkinkan remaja untuk melakukan penilaian atau evaluasi diri mereka sendiri. *Self-esteem* berjalan seiring dengan pencarian jati diri (identitas) dalam membantu menjelaskan dan memahami siapa dan apa peranan pada remaja (Mujiyati, 2015). Oleh karena itu, mengembangkan *self esteem* sangat penting bagi remaja sebelum mereka mencapai usia dewasa. *Self esteem* positif dan *self esteem* negatif adalah dua jenis *self esteem*.

Remaja dengan *self esteem* tinggi selalu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan segala sesuatu dalam hidupnya. Inisiatif, ketahanan, dan rasa kepuasan seseorang semuanya mendapat manfaat dari memiliki *self esteem* yang tinggi. Battle (Marjohan) memaparkan sejumlah komponen *self-esteem*, yaitu: *general self-esteem* mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self-worth* yang bertentangan dengan *self-esteem* dalam kaitannya dengan aktivitas tertentu atau keterampilan dan perasaan *self esteem* dan

kepercayaan diri serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu. *Social self-esteem* adalah aspek *self esteem* yang mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu hidup dalam dunia sosial. Kenyamanan merupakan hal yang penting untuk interaksi sosial. *Personal self-esteem* adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan *self-image* (Lepa & Pratikto, 2020)

Menurut Santrock, *self esteem* membantu mengembangkan individu yang mampu mengaktualisasikan diri dan menciptakan kondisi yang membimbing siswa untuk mencapai potensi mereka guna mencapai keberhasilan akademik dan kehidupan yang baik. Kemampuan untuk menangani masalah saat ini secara efektif dengan melihat masalah saat ini sebagai tantangan dan keyakinan mereka bahwa orang lain akan menghormati lingkungan sosial dimana mereka percaya orang lain akan menghormati dan menghargai lingkungan sosial mereka adalah indikator *self esteem* tinggi. Mayoritas orang dengan *self esteem* tinggi tampaknya menjalani kehidupan yang memuaskan. (Farida, Dahlan, & Widiastuti, 2018)

Sebaliknya, remaja yang memiliki *self esteem* rendah memiliki perspektif yang lebih pesimistis terhadap dunia dan merasa sulit untuk menghargai semua gambaran di lingkungan mereka karena *self esteem* seorang remaja akan menentukan sukses atau gagalnya masa depan, hal-hal seperti itu dapat menghambat perkembangan kepribadiannya (Ikbal & Nurjannah, 2016). Individu yang mengalami hinaan, yang karyanya tidak dihargai orang lain, yang bangkrut, yang kurang mendapat pengakuan, yang dikucilkan dan ditolak secara sosial, yang cacat fisik, yang gagal dalam suatu prestasi, dan sebagainya, biasanya mengembangkan *self esteem* yang rendah (Kasmawati & Alam, 2021) Pesimis terhadap tantangan, enggan untuk berbagi pemikiran mereka, ragu-ragu dalam membuat keputusan, dan sering membandingkan diri mereka dengan orang lain adalah semua karakteristik individu yang memiliki *self esteem* rendah (Saiful, 2020; Yuliastini & Mahaardhika, 2019).

Apakah seseorang percaya bahwa mereka layak atau tidak, deskripsi mereka tentang keadaan dan kemampuan mereka dapat diartikan sebagai *self esteem*. *Self-esteem* juga ialah penilaian individu dan kebiasaan refleksi diri ketika mereka menunjukkan sikap penerimaan atau penolakan, menunjukkan seberapa besar mereka percaya pada kemampuan, keberartiannya, kesuksesan dan keberhargaan. Singkatnya, *self-esteem* adalah pendapat pribadi individu tentang nilai dan pentingnya sikap mereka terhadap diri mereka sendiri (Widiannita, 2013)

Self esteem dapat dimaknai sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, karena apa yang ada pada diri seseorang itu adalah kekuatan yang harus dihargai dan dikembangkan. Menurut Rosenberg *self esteem* (harga diri) merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara sikap positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Gerald Corey, Op.cit., 226. Wells dan Marwell menyebutkan tipe-tipe pengertian *self esteem* yaitu *self esteem* dipandang sebagai suatu sikap; *self esteem* dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*; *self esteem* dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri atau lebih dari sekedar sikap (Reynold Bean dan Harris Cledes, 2001).

Coopersmith juga mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkatnya *self esteem* adalah "*personal judgement*" mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya (Johnson, Redfield, Miller, & Simpson, 1983).

Rendahnya *self esteem* siswa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain keyakinan bahwa mereka tidak lebih pintar dari teman-temannya dan penghinaan yang mereka alami dari teman-temannya ketika mengungkapkan pendapat mereka. Akibatnya, teman-teman mereka menghindari mereka, mengklaim bahwa kondisi mereka membuat mereka merasa minder. Mereka takut salah ketika mengungkapkan pendapatnya di depan umum, merasa bakatnya tidak sehebat teman-temannya, dan belum mendapat dukungan pendidikan dari orang tua atau keluarga. Mereka juga merasa fisiknya tidak sempurna teman-temannya, kurang beruntung karena selalu gagal dalam segala hal, baik dalam prestasi maupun dalam pergaulan dengan orang lain (Nikmarijal & Ifdil, 2014).

Menurut Vera tahun 2015, *self esteem* rendah wanita adalah masalah yang paling umum. Pada tahun 2013, 33% wanita di seluruh dunia merasa tidak bahagia dengan tubuh mereka. Angka ini terus meningkat dari tahun ke tahun karena banyak perempuan lebih menganggap penting pendapat dari orang lain tentang dirinya. Akibatnya membuat *self esteem* yang dimiliki wanita semakin rendah. Santrock (dalam Rismaya) mengatakan bahwa ada 12% individu mengatakan bahwa terindikasi mengalami penurunan *self esteem* ketika telah memasuki SMP, dan 13% di SMA karena terbukti memiliki *self esteem* lebih rendah. Contoh *self esteem* yang rendah termasuk menilai bentuk fisik seseorang sebagai kurang ideal berdasarkan

persepsinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya atau percaya bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan yang dapat dimanfaatkan untuk berinteraksi dengan orang lain (Rachman, 2018).

Psikologi dan pakar pendidikan seperti Cronbach, Burger dan Daniel dalam Kasmawati & Alam (2021) menjelaskan bahwa remaja sering melakukan perilaku *delequency* (kenakalan) yang malah menurunkan *self esteem* mereka untuk mendapatkan persetujuan sosial dari teman sebayanya. Perilaku tersebut misalnya menjadi gadis panggilan karena menginginkan pakaian bagus dan telepon baru, menyontek untuk mendapatkan nilai bagus, merokok dan mencoba minuman keras karena khawatir dicap sebagai remaja yang tidak gaul, melakukan hal-hal agresif untuk menunjukkan otoritas dan eksistensi diri, seperti menggertak, membebani, dan berkelahi.

Fenomena lain yang terjadi adalah sebagian remaja putri terobsesi dengan penampilan dan perasaan dihargai jika memiliki tubuh langsing dan kulit putih. Akhirnya, mereka mendapatkan sosok yang diinginkan dengan menempuh berbagai jalan berbeda, seperti melakukan diet ketat yang tidak sehat, mengonsumsi obat pelangsing, dan menggunakan kosmetik yang merugikan diri sendiri. Penelitian telah menunjukkan, remaja dengan *self esteem* negatif tidak mempercayai bentuk tubuhnya. Di sisi lain, ada anggapan bahwa orang dengan *self esteem* tinggi menjalani kehidupan yang lebih bahagia, dianggap memiliki kepribadian yang menarik, dan bangga dengan pencapaian mereka. *Self esteem* tinggi ialah bagian dari ego yang sehat.

Adapun hasil pra penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Sungaiselan, terdapat beberapa peserta didik dengan *self esteem* rendah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan bahwasannya didapatkan sebagian besar peserta didik sesuai dengan kriteria *self steem* yang rendah yaitu masih merasa malu atau tidak berani ketika tampil di depan kelas seperti mempersentasikan hasil tugas. Terdapat peserta didik yang kurang aktif dalam kegiatan belajar dikelas, ketika proses belajar mengajar berlangsung peserta didik sering diberi kesempatan untuk bertanya atau menyampaikan pendapat mereka, walaupun mereka mampu untuk bertanya atau menjawab namun mereka memilih untuk diam dan tidak mau menyampaikannya. Selain itu, cenderung memiliki kelompok bermain yang mana hal tersebut menimbulkan dampak bahwa terdapat peserta didik yang tidak memiliki kelompok bermain dengan siapapun.

Ditemukan juga peserta didik ketika bercanda melibatkan sentuhan fisik, seperti mendorong dan memukul temannya. Selanjutnya, ada peserta didik yang merasa dirinya tidak berguna sama sekali, sulit untuk mengungkapkan perasaannya, merasa malu akan tentang dirinya sendiri, dan merasa *insecure* terhadap teman yang lebih dari dirinya. Sebagian juga terobsesi ketika melihat temannya memiliki Handphone *Iphone* mereka juga ingin memiliki *Handphone* tersebut dengan meminta dan memohon ke orang tuanya agar dibelikan. Selain terobsesi dengan hal tersebut peserta didik terutama perempuan juga terobsesi akan penampilan, seperti ingin kulit putih menggunakan *skincare* atau kosmetik yang merugikan dirinya sendiri.

Selain itu, sesuai dengan kriteria pada rangking kelas (prestasi akademik) juga didapatkan bahwa peserta didik yang merasa dirinya kurang pintar seperti teman-temannya membuat kurang percaya diri akan dirinya sendiri, serta dalam pergaulannya merasa canggung dan merasa rendah diri akan kemampuan dirinya sendiri. Kriteria pada penghasilan orang tua juga didapatkan peserta didik dengan status sosial ekonomi orang tuanya rendah membuat dirinya kurang percaya diri, merasa dirinya dijauhi oleh teman-temannya, serta terdapat peserta didik yang kurang akan perhatian dari orang tuanya.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dipaparkan, hasil observasi dan wawancara peneliti di SMAN 2 *Sungaiselan* bahwa tingkat *self esteem* peserta didik masih kategori rendah. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* rendah pada peserta didik dengan melakukan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan *self esteem* yaitu melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Memanfaatkan metode pelatihan *assertive* adalah salah satu strategi untuk meningkatkan *self esteem*. Menggunakan pendekatan perilaku yang menggabungkan metode *assertive training* adalah salah satu pilihan yang ditawarkan oleh layanan konseling kelompok. Mengekspresikan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan dengan segera, dengan berani dan pasti sambil menghormati perasaan dan hak orang lain itu sendiri adalah *assertive*.

Menurut *perspektif* sebelumnya, kemanjuran penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode pelatihan asertif (*assertive training*) dapat membantu dalam peningkatan *self esteem*. Windaniati (2013) menjelaskan bahwa *self esteem* terhadap subjek penelitiannya ditumbuhkan dan ditingkatkan menggunakan teknik *assertive training*. Selain itu Mujiyati (2015) menjelaskan bahwa perilaku asertif akan memungkinkan seorang peserta didik untuk membantah segala sesuatu yang tidak sejalan dengan dirinya. Hal ini akan

berdampak lebih besar pada *self esteem* peserta didik karena sikap asertif dapat dipraktikkan oleh peserta didik yang memiliki *self esteem* tinggi.

Assertive training merupakan salah satu pendekatan perilaku untuk meningkatkan perilaku asertif dan mengubah perilaku baru menjadi perilaku yang lebih baik. Alberti dan Emmons menyatakan bahwa *asertivitas* adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain (Al'Ain & Mulyana, 2013). Dalam hal ini seorang individu dituntut untuk jujur terhadap apa yang dirasakannya, tanpa ada maksud memanfaatkan ataupun merugikan orang lain.

Menurut Salter, *assertiveness training* merupakan suatu metode untuk menghilangkan (*deconditioning*) kecemasan individu yang terlalu malu dan takut dalam memberikan respon yang sesuai dalam situasi-situasi antar pribadi dengan mengajarkan tingkah laku yang sesuai kepada individu melalui berbagai cara seperti permainan peran (*role playing*) dalam situasi-situasi rekaan yang mengganggu kehidupan nyata dan memberi kesempatan individu untuk berlatih melakukan respon-respon yang asertif (Barida, 2016).

Assertive training merupakan latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan/ tindakan adalah benar dan layak. Penerapan latihan ini dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesukaran dalam menyatakan "tidak", individu yang kesulitan menyampaikan perasaan tersinggung, serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya (Latipun, 2006).

Menurut Redd, dkk "assertive training merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku". Selain itu Huston mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Sedangkan Zastrow "menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas (Mochammad Nursalim, 2013).

Jadi dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah teknik yang dapat digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesukaran ketika hendak menyampaikan perasaan yang dialaminya dan tidak dapat mengungkapkan pendapatnya. Selain itu, teknik *assertive training* juga melatih individu agar dapat bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri tetapi tidak merugikan orang-orang maupun lingkungan disekitarnya. Dalam harga diri diperlukan *assertive training* untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan peserta didik dalam berhubungan sosial dengan orang lain tetapi tetap menghargai orang lain.

Secara umum konseling kelompok ialah pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang ditandai adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok (Dewa Ketut Sukardi, 2000).

Menurut Latipun (2005), konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). Menurut Tohirin (2014), layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan dalam bentuk kelompok yang didalamnya tercipta hubungan yang hangat, saling percaya, terbuka, dan memiliki unsur membantu.

Gerald (2013) menekankan tujuan berikut dalam layanan konseling kelompok menggunakan metode pelatihan asertif, seperti : bisa meningkatkan evaluasi diri; mengurangi kecemasan; kemampuan untuk mengambil keputusan; keterampilan mereka dalam menyampaikan informasi yang berhubungan dengan hak dan kebutuhan mereka, baik secara verbal maupun nonverbal; mengembangkan keterampilan dasar interpersonal; dan dapat menegaskan diri sendiri. Penjelasan sebelumnya dapat digunakan untuk menarik kesimpulan bahwa ciri-ciri konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah perilaku yang dipelajari dan diukur. Dapat digunakan sebagai referensi untuk menjelaskan mengapa siswa mendapat manfaat besar dari konseling karena membantu pertumbuhan intelektual mereka.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena dalam rancangan *metode quasi experimental* terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak (*nonrandom assignment*). Bentuk desain *quasi experimental design* yang digunakan adalah *nonequivalent control grup design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test* (Bungin & Sos, 2018; Heppner, Wampold, Owen, & Wang, 2015). Namun, hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*). Desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan *assertive training*, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti.

Waktu penelitian ini dengan menyesuaikan dengan surat izin penelitian yang akan digunakan dalam melakukan penelitian. Sedangkan, tempat penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Sungaiselan, Jl. Raya. Sungaiselan Desa Keretak, Kec. Sungaiselan, Kab. Bangka Tengah, Kota Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil sampel dengan adanya kriteria dan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian adalah sebagian peserta didik kelas X SMAN 2 Sungaiselan. Terdapat 3 kriteria dalam menentukan sampel yaitu: 1) Kriteria *self esteem* yang rendah, 2) Kriteria pada Rangkings Kelas, 3) Kriteria Penghasilan Orang Tua

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner, observasi, dan dokumentasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala guttman. Skala Guttman akan didapat jawaban yang tepat dan tegas, yaitu "ya-tidak" ; "benar-salah" ; "pernah-tidak pernah", "positif-negatif dan lain-lain, penelitian menggunakan skala guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Skala guttman yang akan diberikan kepada peserta didik berisi pertanyaan yang mendukung sikap (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung sikap (*unfavourable*) yang memiliki

Untuk mengukur *self esteem* peserta didik dalam penelitian ini menggunakan *The Culture-Free Self-Esteem Inventory* (CFSEI-2) yang telah digunakan oleh Marjohan dalam penelitiannya pada tahun 1997 yang berjudul "*An Investigation of Factor that Influence Desicion Making and Ther Relationship to Self-Esteem and Locus Of Control Among Minangkabau Students*". Inventori ini telah terbukti validitas dan reliabilitasnya dalam mengungkapkan kondisi *self-esteem* peserta didik tingkat SMA dan Mahasiswa. *The culturefree self-esteem inventory* (CFSEI-2) terdiri dari 40 pertanyaan yang mana terdapat tiga aspek yaitu *general self esteem*, *social self esteem* dan *personal self esteem*.

Analisis Data digunakan untuk menguji hipotesis. Uji hipotesis dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perubahan (perbandingan efektifitas) *self esteem* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *assertive training* melalui *gain score* (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini jika data *n-gain* berdistribusi normal dan homogen yaitu uji *Independent Sampel T-Test*.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari Hasil dan Diskusi ini adalah untuk menyatakan temuan dan membuat interpretasi dan/ Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sungaiselan tahun pelajaran 2023/2024. Dalam penelitian ini, jadwal telah disesuaikan dengan kesepakatan yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil dari penelitian ini diperoleh dari penyebaran instrument penelitian yang bertujuan memperoleh data mengenai gambaran *self esteem* peserta didik sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

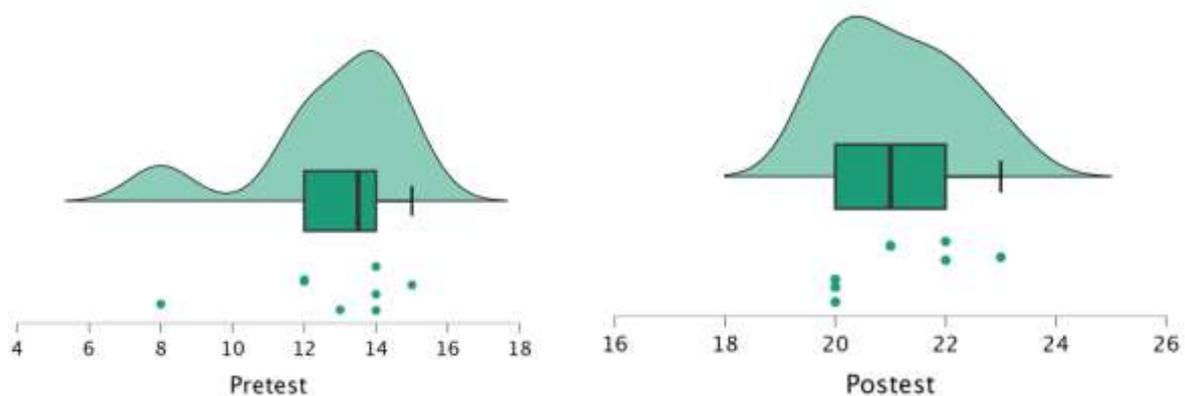
Hasil dari penyebaran instrument penelitian ini dijadikan analisis awal untuk perumusan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik yang kemudian di uji cobakan guna memperoleh keefektivan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X yang sudah (naik ke kelas XI) di SMA Negeri 2 Sungaiselan yang mana populasi berjumlah 231 peserta didik dengan sampel penelitian sebanyak 16 peserta didik.

Pelaksanaan penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sungaiselan tahun pelajaran 2023/2024, dimana sebelumnya peneliti telah meminta izin kepada guru bimbingan konseling di sekolah, sekaligus menjelaskan rencana pelaksanaan dalam penelitian tersebut. Sebelumnya peneliti melakukan wawancara dengan guru wali kelas dan guru bimbingan konseling di sekolah untuk mengetahui keadaan peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan salah satu guru pembimbing yang ada di sekolah SMA Negeri 2 Sungaiselan bahwa banyak peserta didik kelas X yang sekarang sudah naik kelas XI memiliki *self esteem* rendah.

Self esteem mempunyai masing-masing kategori yang telah ditentukan secara keseluruhan ataupun setiap aspek dalam *the culture-free self-esteem inventory* (CFSEI-2) yang telah dikemukakan oleh Marjohan dalam penelitiannya, yaitu sebagai berikut:

Selanjutnya, untuk *melihat* lebih rinci mengenai *self esteem* yang dimiliki peserta didik SMA Negeri 2 Sungaiselan, maka dideskripsikan berdasarkan masing-masing aspek yaitu:

Raincloud Plots
Pretest dan postes kelompok eksperimen



Berdasarkan Raincloud Plots pada pretest kelas eksperimen sebelum di berikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* pada peserta didik didapatkan hasil yang memperoleh skor 8 satu orang, skor 12 dua orang, skor 13 satu orang, skor 14 tiga orang dan skor 15 satu orang dengan kriteria sangat rendah dan rendah. Sedangkan pada hasil posttest menunjukkan peningkatan setelah diberi *treatment* atau layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Dimana tiga orang mendapatkan skor 20, dua orang mendapatkan skor 21, dua orang mendapatkan skor 22 dan satu orang mendapatkan skor 23 dimana semuanya berada pada kategori sedang.

Dalam mengetahui konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif atau tidak untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik SMA Negeri 2 Sungaiselan melalui nilai *pretest* dan *posttest*, maka peneliti akan melakukan pengujian hipotesis. Dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji T dengan metode *Independent Sample T-Test* guna mengetahui nilai signifikansi (sig) yang diperoleh dari pengujian hipotesis tersebut. Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol terhadap *self esteem* peserta didik di dapat hasil sebagai berikut :

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil Self Esteem	Equal variances assumed	1.739	.208	-4.498	14	.001	-2.875	.639	-4.246	1.504
	Equal variances not assumed			-4.498	13.331	.001	-2.875	.639	-4.262	1.498

Berdasarkan gambar diatas dari hasil uji hipotesis menggunakan uji T dengan metode *Independent Sample T-Test* didapatkan hasil output dengan nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,001 <

0,005), ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik. Selain itu, didapatkan nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen lebih kecil dari *posttest* kelas kontrol ($21,13 < 24$). Jika dilihat dari nilai rata-rata maka peningkatan *self esteem* pada kelompok kontrol lebih tinggi daripada kelompok eksperimen.

Berdasarkan dari hasil perbandingan perhitungan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan pada kelompok eksperimen nilai rata-rata *pretest* 12,75 dan *posttest* dengan rata-rata 21,13, sedangkan kelompok kontrol *pretest* dengan rata-rata 19,88 dan *posttest* dengan rata-rata 24. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, tetapi nilai kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttests* kelompok kontrol lebih besar daripada kelompok eksperimen ($24 > 21,13$). Maka, disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

Sedangkan untuk mengetahui hasil kelompok yang lebih efektif menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. *Gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari rata-rata *gain score* kelompok kontrol ($9,57 > 5,11$). Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sungaiselan.

Dari hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik kelas X tahun pelajaran 2023/2024 yang telah naik kelas XI pada tahun pelajaran 2023/2024, diperoleh hasil *pretest* kelompok eksperimen skor 102 dengan mean 12,75 dan hasil *posttest* skor 169 dengan mean 21,13 maka terdapat selisih skor *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 76,57 dengan mean 9,57. Selain itu, juga diperoleh hasil *pretest* kelompok kontrol skor 159 dengan mean 19,88 dan hasil *posttest* skor 192 dengan mean 24, sehingga terdapat selisih skor *pretest* dan *posttest* sebesar 40,88 dengan mean 5,11. Dari hasil skor mean antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan *self esteem* peserta didik kelas X setelah diberikan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Hal ini pun dapat dilihat melalui hasil *pretest* dan *posttest* pada *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol ($9,57 > 5,11$). Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sungaiselan.

Self esteem adalah suatu kemampuan individu melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek-aspek yang ada dalam dirinya. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem*, begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang menilai dirinya maka semakin rendahnya *self esteem*. Konseling kelompok teknik *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan kemampuan individu untuk dapat menyampaikan dengan terus terang pikiran dan perasaannya dengan percaya diri yang menekankan pada peserta didik supaya dapat berkomunikasi, mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara langsung tanpa merasa takut, dapat bersikap tegas tapi tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Selain itu, *self esteem* ini ada hubungannya dengan budaya yang berbeda, sehingga menyumbang terciptanya suatu konsep diri yang berbeda-beda pula. Budaya dengan ciri individualistik umumnya memiliki konsep diri yang independent, sementara yang berbudaya kolektif memiliki konsep diri yang interdependent. Perbedaan tersebut membawa pengaruh pada banyak aspek lain pada perilaku seseorang. Banyak studi telah dilakukan untuk menguji *self esteem*, terlihat skor *self esteem* lebih tinggi dari anak-anak Eropa dibandingkan dengan anak-anak Asia, memperlihatkan bahwa *self esteem* itu berkaitan dengan budaya individualisme dan kolektivisme. Budaya individualisme membantu terciptanya tipe khusus tentang *self esteem*, sementara kolektivisme membantu adanya perbedaan tipe lain dari *self esteem*.

Tafarodi dan Swann dalam pengujian yang mereka lakukan atas hipotesis "*culture trade-off*", dalam sebuah studi terhadap mahasiswa China dan Amerika, mereka hipotesiskan bahwa budaya kolektif sifatnya mengembangkan suatu global *self esteem*, yang digambarkan dalam bentuk *self-liking* (kesukaan, kegembiraan), sementara budaya individualistis dihipotesiskan sebagai membantu berkembangnya kecenderungan berlawanan seperti *self-competence*. Seperti diprediksi sebelumnya, mereka menemukan bahwa anak-anak China rendah dalam hal *self-competence*, tetapi lebih tinggi dalam hal *self-liking* dibandingkan dengan anak-anak Amerika. Temuan ini mendukung pikiran bahwa *self esteem* memiliki aneka segi dan bahwa perbedaan lingkungan budaya mendukung atau menantang perkembangan aneka perbedaan segi tersebut.

Peningkatan *self esteem* peserta didik didukung dengan pemberian kuisioner yang dilaksanakan oleh peneliti, sehingga hasil yang didapat menunjukkan peningkatan setelah mengikuti konseling kelompok teknik *assertive training*. Peningkatan *self esteem* peserta didik dapat dilihat pada aspek berikut :

1. *General Self Esteem*

General self esteem adalah aspek yang mengacu pada persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu. Berdasarkan hasil data penelitian, bahwa pada aspek ini peserta didik SMA Negeri 2 Sungaiselan berada dalam kategori sedang, rendah, dan sangat rendah yaitu ada 16 peserta didik dengan frekuensi 100%, sedangkan di kategori sangat tinggi dan tinggi tidak ada.

2. *Social Self Esteem*

Social self esteem adalah aspek yang mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal dalam dunia sosial. *Social self esteem* menggambarkan tentang seseorang disenangi atau tidaknya oleh orang lain, seseorang merasa penting atau tidak oleh orang lain sehingga akan mampu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Berdasarkan hasil data penelitian aspek *social self esteem* ini peserta didik SMA Negeri 2 Sungaiselan terdapat 2 peserta didik dengan persentase 13% yang memiliki *self esteem* yang cukup baik yakni berada dalam kategori tinggi, artinya terdapat 14 peserta didik dengan persentase 87% yang memiliki *self esteem* yang belum cukup baik yaitu berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah.

3. *Personal Self Esteem*

Personal self esteem adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan *self image*, sehingga mempengaruhi cara individu merasa tentang dirinya dan bagaimana berperilaku dalam situasi yang menantang. Salah satu masalah terbesar orang dengan *personal self esteem* adalah tidak dapat menerima atau mungkin buta terhadap siapa dirinya dan apa yang diyakininya. Dari hasil data penelitian bahwa pada aspek *personal self esteem* peserta didik SMA Negeri 2 Sungaiselan yang berada di kategori tinggi dan sangat tinggi sejumlah 9 peserta didik dengan persentase 57%, sedangkan 7 peserta didik lainnya berada dalam kategori sedang, rendah, dan sangat rendah dengan persentase 43%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* peserta didik SMA Negeri 2 Sungaiselan pada aspek *personal self esteem* ini tergolong cukup baik.

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis terlihat bahwa adanya peningkatan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sungaiselan. Hal tersebut dapat dilihat pada *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kontrol yang telah dilaksanakan oleh peneliti setelah diberi konseling kelompok teknik *assertive training*, diketahui bahwa skor hasil *post-test* masing-masing kelompok lebih tinggi setelah diberikan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* daripada skor hasil *pre-test* sebelum diberi kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selain itu, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji T dengan metode *Independent Sample T-Test* yang disajikan dalam program *SPSS 25* didapatkan hasil output dengan nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,001 < 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sungaiselan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sungaiselan, dapat disimpulkan bahwa metode yang dilakukan berhasil atau adanya pengaruh yang signifikan terhadap objek yang diteliti. Dari analisis yang dilakukan peneliti bahwa hasil data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kontrol terhadap *self esteem* peserta didik menggunakan uji *Independent Sample T-Test* dengan bantuan program *SPSS 25* menunjukkan bahwa hasil output dengan nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,001 < 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sungaiselan.

Referensi

- Al'Ain, M. O., & Mulyana, O. P. (2013). Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA. *Character*, 2(1), 2.
- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1–7.
- Barida, M. (2016). *Modul Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif*. Journal of Chemical Information and Modeling. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Bungin, P. D. H. M. B., & Sos, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi Kedua*. Kencana.
- Dewa Ketut Sukardi. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Farida, W., Dahlan, S., & Widiastuti, R. (2018). Penggunaan layanan konseling kelompok teknik assertive training untuk meningkatkan self esteem siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(2).
- Gerald, C. (2013). Teori dan praktek konseling & psikoterapi. *Bandung: Refika Aditama*.
- Gerald Corey. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., Owen, J., & Wang, K. T. (2015). *Research design in counseling*. Cengage Learning.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan 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. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 63–76.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2017). Meningkatkan 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. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Johnson, B. W., Redfield, D. L., Miller, R. L., & Simpson, R. E. (1983). The Coopersmith self-esteem inventory: A construct validation study. *Educational and Psychological Measurement*, 43(3), 907–913.
- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–47.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Lepa, I. S. D., & Pratikto, H. (2020). Pengaruh Supportive Therapy dalam Meningkatkan Self-Esteem. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 484–489.
- Mochammad Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.
- Mujiyati, M. (2015). Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1).
- Nikmarijal, N., & Ifdil, I. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 19–24.
- Rachman, T. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Ketapang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–956., 6(11), 207.
- Reynold Bean dan Harris Clemes. (2001). *Membangkitkan Harga Diri Anak, Alih Bahasa: Anton Adiwiyoto*. Jakarta: Mitra Utama.
- Saiful, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 8.

- Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiannita. (2013). Meningkatkan Self-Esteem Siswa Melalui, *30(3)*, 174.
- Windaniati, W. (2013). Meningkatkan Self-esteem Siswa Melalui Teknik Asertif Training Pada Siswa Kelas XI Tmo 1 Smk Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 30(2)*.
- Yulastini, N. K. S., & Mahaardhika, I. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JBKI, 4(1)*, 1–5.