

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*)
PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2017/2018**



Skripsi

**Diajukan untuk melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat- syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah**

Oleh:

**Imas Anggraeni
NPM. 1311080024
Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS TARBIYAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439/2017 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*) PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017/2018

Oleh:

Imas Anggraeni

Harga diri (*self esteem*) adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya. Harga diri rendah akan menyulitkan peserta didik dalam berinteraksi sosial. Harga diri yang rendah masih terdapat pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi harga diri rendah melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, Dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*, dalam penelitian ini focus memperoleh data dan gambaran di lapangan tentang keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik, sedangkan teknik pengumpul data yang penulis gunakan yaitu angket tentang harga diri, wawancara, observasi dan dokumentasi.

Adapun hasil yang di peroleh adalah hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 3,984 pada derajat kebebasan (df) 14 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,120, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,984 > 2,120) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,001 < 0,005), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol (85 > 68,7). Hal tersebut membuktikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Assertive Training*, Harga Diri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Ruang Lingkup Penelitian	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	16
1. Konseling Kelompok	16
a. Pengertian Konseling Kelompok	16
b. Tujuan Konseling Kelompok	17
2. Teknik <i>Assertive Training</i>	19
a. Pengertian <i>Assertive Training</i>	19
b. Tujuan <i>Assertive Training</i>	21
c. Prinsip <i>Assertive Training</i>	22

d. Prosedur <i>Assertive Training</i>	23
B. Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	27
1. Pengertian Harga Diri	27
2. Sumber Harga Diri	29
3. Aspek-Aspek Harga Diri.....	30
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Harga Diri.....	31
5. Karakteristik Individu Dengan Harga Diri Tinggi dan Rendah	33
6. Dampak Harga Diri Rendah.....	34
C. Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Meningkatkan Harga Diri	35
D. Penelitian Yang Relevan.....	37
E. Kerangka Berfikir.....	39
F. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Desain Penelitian	43
C. Variabel Penelitian	47
D. Definisi Operasional.....	48
E. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	49
1. Populasi	49
2. Sampel.....	50
3. Teknik Sampling	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Angket.....	51
2. Wawancara.....	54
3. Observasi	55
4. Dokumentasi	55

G. Pengembangan Instrumen Penelitian	56
H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data	59
1. Teknik Pengolahan Data	59
2. Analisis Data	60
BAB. IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	61
1. Profil Umum Penelitian	62
2. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Meningkatkan Harga Diri.....	68
B. Pembahasan.....	95
BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	107
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	113

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang mengharapkan kehidupan dinamis, rukun, damai dan saling berdampingan dalam hidup dan didalam kehidupan setiap manusia memiliki fitrahnya masing-masing.¹Akan tetapi realitas sosial dengan berbagai tantangan terkadang membawa manusia kepada pelanggaran norma yang berlaku di lingkungan pendidikan maupun lingkungan masyarakat.

Interaksi sosial yang sangat kompleks akan banyak mempengaruhi perilaku sosial dan berbagai kesenjangan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut yang terpenting adalah bagaimana seseorang dapat menghadirkan agama beserta perangkatnya untuk mewarnai kehidupannya sehari-hari. Sehingga perilaku sosialnya mencerminkan nilai-nilai agama yang benar sehingga dapat meningkatkan iman, berbudi pekerti luhur, berperilaku baik dan dapat membentuk manusia seutuhnya.

Masa remaja merupakan masa yang paling penting dalam rentang kehidupan. Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Bukan saja kesukaran bagi individu yang bersangkutan, tetapi juga bagi orang tuanya, masyarakat bahkan

¹ Bimo Walgito , *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: PT Andi Offset, 2003), h.

seringkali bagi polisi. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa.²

Dalam masa remaja tersebut terdapat serangkaian perubahan psikologis yang menyertai perkembangan fisiknya. Hal yang sangat menonjol pada remaja adalah kesadaran yang mendalam mengenai diri (*self*), dimana remaja mulai meyakini akan adanya kemauan, potensi dan cita-cita. Kesadaran remaja yang mendalam mengenai diri ini membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap diri.³ *Self esteem* pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan ayah dan ibu.⁴ Oleh karena itu, sebelum memasuki masa dewasa penting bagi remaja untuk mengembangkan harga diri.

Harga diri merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesan dan keberhargaan.⁵ Menurut Branden, harga diri merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain, harga diri

² Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2009), h. 72

³ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 26

⁴ Mujiyati, *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training* (Pringsewu : Jurnal Bimbingan Dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu 2015), h. 3

⁵ Windaniati, *Meningkatkan Self-esteem Siswa Melalui Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas XI MTO 1 SMK N 7, Semarang* (Semarang: Jurnal Penelitian Pendidikan, 2013), h. 174

merupakan integrasi dari kepercayaan dan penghargaan pada diri sendiri.⁶ Adapun faktor penyebab yang mempengaruhi perkembangan harga diri pada manusia yaitu : “faktor internal, jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi, dan nilai dari keyakinan yang dianut. Faktor eksternal, pola asuh dan pengalaman masa lalu”.⁷

Kemudian Wagner menyatakan *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”.⁸ Seorang yang memiliki harga diri tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, harga diri yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.⁹ Senada dengan pendapat Epstein orang yang memiliki harga diri rendah cenderung pada depresi dan kegelisahan.¹⁰

Remaja dengan harga diri yang tinggi selalu memandang positif setiap hal yang ada dalam diri dan kehidupannya. Sebaliknya, remaja dengan harga diri yang rendah melihat dunia melalui filter lebih negatif, dan tidak mudah menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu disekitarnya. Sebagaimana tertera dalam firman Allah Q.S. Ali Imran ayat 139:

⁶ Agus A. Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h. 66.

⁷ Evy Nurrahma., “Perbedaan *Self Esteem* pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang” *Jurnal Psikologi*, h. 4

⁸ Dian Mayasari, “Penerapan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Lampung, 2011), h. 4.

⁹ M. Ali & Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 156.

¹⁰ Maris Laily Safa’ati, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2013), h. 210

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S. Ali Imran : 139)¹¹

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa sebagai umat manusia dilarang merasa lemah atau tidak percaya diri, itu hanya akan menghambat perkembangan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Manusia memiliki derajat yang paling tinggi dibandingkan dengan makhluk lainnya, oleh karena itu seharusnya yang menjadi kebanggaan manusia adalah sesuatu yang abadi yaitu iman, akhlak dan takwa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, harga diri dapat didefinisikan sebagai kebutuhan dasar manusia yang penting untuk proses kehidupan yang dipengaruhi oleh penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri dan 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 harga diri 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. Seseorang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan,

¹¹ Mushaf Marwah, Al-Qur'an Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Terjemah Dan Tafsir Untuk Wanita*, Bandung : PT. Hilal, 2009), h. 67

dan hak-hak pribadinya dengan bersikap tegas atau asertif tanpa melanggar hak atau merugikan orang lain.

Adapun hasil pra penelitian selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) terhadap peserta didik di SMA Negeri 6 Bandar Lampung terdapat beberapa peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Dengan melihat beberapa indikator yang dikemukakan oleh Rosern Berg tentang dimensi dalam harga diri peserta didik sebagai berikut : (a) *performance self esteem* dengan sub indikator yaitu percaya diri dan merasa mampu; (b) *social self esteem* dengan sub indikator dapat berhubungan sosial dengan baik; (c) *physical self esteem* dengan sub indikator menghargai dan menerima diri.¹²

Kemudian berdasarkan hasil pra *survey* yang sudah dilakukan dengan melakukan wawancara bersama guru BK, wali kelas, dan para peserta didik bahwa fenomena yang terjadi pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung memiliki harga diri rendah dapat dilihat pada tabel :

¹² Nova Violita Nitrisia, “Upaya Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 4 Natar” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015)

Tabel 1
Data Peserta Didik Harga Diri Rendah Kelas X IPS
di SMA Negeri 6 Bandar Lampung

No	Indikator	Jumlah Peserta Didik
1	Percaya diri	30
2	Merasa mampu	18
3	Berhubungan sosial dengan baik	22
4	Menghargai dan menerima diri	10
Jumlah		80

Sumber : Dokumentasi Guru BK di SMA Negeri 6 Bandar Lampung

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung memiliki harga diri rendah dengan jumlah 80 peserta didik, ada 30 peserta didik yang memiliki permasalahan tentang kepercayaan diri, 18 peserta didik yang memiliki permasalahan tentang merasa mampu, 22 peserta didik yang memiliki permasalahan tentang berhubungan sosial dengan baik, dan 10 peserta didik yang memiliki permasalahan tentang menghargai dan menerima diri.

Tabel tersebut memperkuat hasil pengamatan peneliti terhadap kelas X IPS yang memiliki harga diri rendah. Hal ini ditunjukkan pada saat peneliti masuk kedalam kelas dan melakukan permainan yaitu meminta peserta didik menuliskan pendapat tentang diri (*Who Am I ?*) pada secarik kertas, peserta didik terlihat kurang percaya diri, pendapat mereka tentang dirinya adalah pendapat buruk tentang dirinya sendiri, banyak yang tidak menyebutkan kelebihan yang dimiliki. Kemudian saat diskusi di kelas, sebagian besar peserta didik lebih memilih diam dan setuju atas apa yang telah disampaikan. Meskipun peneliti 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 wali kelas ternyata kebanyakan dari peserta didik kelas X IPS memang kurang aktif dalam KBM di sekolah.

Hal ini juga diperkuat berdasarkan wawancara dan rekomendasi dari guru BK dimana beliau menganjurkan penelitian ini diarahkan pada peserta didik kelas X IPS dikarenakan pada kelas ini lebih dominan terdapat peserta didik yang memiliki harga diri rendah dengan hasil wawancara dari guru BK menyatakan bahwa :

“ banyak peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Terutama dalam proses belajar, karena dengan harga diri yang tinggi seorang peserta didik akan lebih mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan tidak pantas dilakukan. Kemudian peserta didik juga akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang akan dilakukan maka sangatlah penting jika harga diri peserta didik yang rendah itu untuk ditingkatkan. Kami sudah pernah melakukan layanan *Assertive training* akan tetapi masih banyak peserta didik yang memiliki harga diri rendah”¹³

Dengan demikian maka harga diri pada peserta didik sangatlah penting kemudian diperkuat kembali dari hasil wawancara dengan salah satu wali kelas, kelas X IPS yang menerangkan sebagai berikut:

“Menurut saya, anak-anak kelas X sudah memiliki harga diri yang tinggi, akan tetapi masih banyak terdapat beberapa anak yang memiliki harga diri rendah, apalagi soal kepercayaan diri. Karena ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, para peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi yang dibahas mereka lebih banyak diam, dan para peserta didik terlihat lebih kurang percaya diri, pendapat mereka tentang dirinya adalah pendapat buruk tentang dirinya sendiri, banyak yang tidak menyebutkan kelebihan yang dimiliki. Kemudian saat diskusi di kelas, sebagian besar peserta didik lebih memilih diam dan setuju atas apa yang telah disampaikan”.¹⁴

¹³ Dra. Hj. Wahyu Widayati, guru Bimbingan Dan Konseling SMA Negeri 6 Bandar Lampung, *wawancara* tanggal 25 november 2016

¹⁴ Dra. Hj. Badiah, wali kelas X IPS 4, *wawancara* tanggal 26 november 2016

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, sesuai dengan hasil wawancara peserta didik yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

“Saya sering merasa tidak percaya diri didalam kelas. Ketika guru memberikan pertanyaan kepada saya, saya lebih memilih diam. Dan kadang juga saya merasa tidak nyaman dan merasa cemas disaat berinteraksi dengan teman-teman saya, kemudian saya juga kadang merasa tidak berdaya untuk menolak ajakan teman-teman saya padahal hati saya menolak ajakan mereka.”¹⁵

Jika masalah ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus dan mendapatkan penanganan segera dari guru terutama guru bimbingan dan konseling, maka akan menimbulkan masalah baru. Karena banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan dan disebabkan oleh para peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Dampak utama yang ditimbulkan adalah anak tidak mampu berteman dengan baik karena susah dalam berinteraksi dan mudah takut sehingga peserta didik tersebut merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain dan pencapaian prestasi belajar kurang memuaskan dikarenakan peserta didik mudah prustasi dan beranggapan bahwasannya mereka tidak memiliki kemampuan dan bakat mereka. Serta kehidupan peserta didik yang memiliki harga diri rendah cenderung tetap, tidak ada peningkatan dan kemajuan dikarenakan adanya rasa takut yang terlalu berlebihan.¹⁶ Sehingga masalah-masalah tersebut perlu untuk dientaskan agar peserta didik dapat menjadi anggota sekolah yang koperatif dengan tujuan pendidikan dan kesejahteraan peserta didik dengan memenuhi hak dan kebutuhannya.

¹⁵ Peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung, wawancara tanggal 28 november 2016

¹⁶ Sisca Marya Susanti, *Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*, (Lampung:Universitas Negeri Lampung, 2014), h. 5

Upaya guru BK yang telah dilakukan untuk mengatasi peserta didik yang memiliki harga diri rendah yaitu dengan memberikan bimbingan dan layanan informasi agar peserta didik mengetahui pentingnya harga diri dalam menentukan keberhasilan belajar. Namun dibalik itu reaksi guru bidang studi yang biasa saja, dan menganggap sederhana masalah tersebut, ketika peserta didik berada di kelas dan mengikuti pelajaran dengan tenang dianggap sudah cukup. Jika hal ini terus dibiarkan maka akan menghambat perkembangan peserta didik dan dikhawatirkan akan mengganggu peserta didik dalam meraih prestasi yang optimal. Dan pencapaian prestasi belajarnya kurang memuaskan.

Disekolah terdapat beberapa masalah terkait dengan harga diri yang rendah, adanya masalah tersebut maka peran bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik untuk lebih meningkatkan harga diri sehingga peserta didik bisa lebih percaya diri dan bisa lebih menerima dan menghargai diri sendiri. Adapun pendekatan bimbingan dan konseling yang sesuai untuk meningkatkan harga diri peserta didik, salah satunya adalah konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok murid dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok murid yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.¹⁷

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008), h. 64.

Didalam konseling kelompok terdapat beberapa teori, diantaranya yaitu konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Corey menyatakan, *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.¹⁸ Adapun tujuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah : (1) meningkatkan penilaian terhadap diri dan orang lain; (2) meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan; (3) meningkatkan kemampuan dalam membuat keputusan hidup; (4) mengekspresikan sesuatu secara verbal dan nonverbal, mengekspresikan kebutuhan dan hak; (5) melatih keterampilan interpersonal dasar seseorang; dan (6) mempelajari prosedur kognitif, efektif dan berperilaku asertif seperti kecemasan, pikiran tidak rasional, perasaan bersalah dan marah.¹⁹

Teknik *Assertive training* dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah menggunakan metode layanan konseling kelompok dan *role playing*. Kedua metode tersebut dipandang tepat untuk meningkatkan *self esteem*, karena selain menggunakan prosedur yang tepat, metode ini juga melibatkan peran serta peserta didik secara langsung dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini tentunya akan bermanfaat bagi peserta didik, karena melalui kedua metode tersebut peserta didik memperoleh pengalaman-pengalaman yang bermanfaat dalam

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terjemahan E. Koswara (Jakarta: PT Refika Aditama, 2013), h. 214.

¹⁹ General Corey, Penerjemah Mulyarto, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Edisi ke 4*, Pacific Crove California, 2003. h. 476.

meningkatkan harga dirinya. Sehingga *assertive training* tepat digunakan sebagai salah satu bentuk teknik dalam konseling kelompok untuk dapat diberikan kepada peserta didik yang memiliki harga diri rendah di lingkungannya, baik di rumah, sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Windaniati tentang :”Meningkatkan *self esteem* peserta didik melalui teknik *assertive training* pada peserta didik kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang”, yang menyatakan keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* ditunjukkan dengan perubahan sikap yang lebih baik oleh konseli. Dengan demikian secara rata-rata subyek penelitian ini mampu meningkatkan *self esteem* peserta didik sebesar 31,42%. Sehingga *assertive training* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku *self esteem* rendah.

Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang menjadi ciri khas dari konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yaitu tingkah laku yang merupakan suatu yang dipelajari dan diukur lewat pembelajaran juga, berdasarkan hal ini maka dapat dijadikan acuan mengapa konseling di sekolah sangat diperlukan, karena untuk membantu peserta didik agar tidak ahli pengetahuan saja, akan tetapi menjadi manusia yang beriman dan bertakwa serta bertanggung jawab dapat menyesuaikan diri.

Dilihat dari latar belakang yang telah dipaparkan, atas dasar itulah peneliti tertarik untuk mengungkap perihal penelitian tentang harga diri dan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sehingga peneliti mengangkat judul

tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Pada Peserta didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu :

1. Peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang memiliki harga diri rendah berjumlah 80 peserta didik yang memiliki harga diri rendah.
2. Belum maksimalnya penggunaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan harga diri.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah bertujuan untuk mengetahui masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini agar tidak terlalu luas cakupannya, maka berdasarkan latar belakang masalah, penelitian membatasi permasalahannya adalah “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu “Apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung ?”

E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui problematika yang terjadi dalam fluktuasi *self esteem* peserta didik yang dapat menghambat perkembangannya, serta untuk mengetahui apakah *self esteem* peserta didik dapat ditingkatkan dengan teknik *assertive training*.

2. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam menumbuhkan serta meningkatkan harga diri.

b. Praktis

1. Bagi Peserta didik

Diharapkan dapat meningkatkan harga diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dan dapat lebih aktif mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kelompok.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan harga diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

3. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru pembimbing dalam melaksanakan layanan konselingkelompok dengan teknik *assertive training* disekolah terkait dengan harga diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan yang tepat terhadap peserta didik yang memiliki harga diri rendah.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah sejauh mana harga diri pada peserta didik dapat ditingkatkan dengan penggunaan layanan konseling kelompok.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil 2017/2018.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok siswa baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok murid dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok murid yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.¹

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.²

¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta : Rieneka Cipta, 2008), h. 68

² Winkel WS Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 548

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dan pentingnya konseling kelompok perlu mendapat penekanan yang sungguh-sungguh. Melalui konseling kelompok siswa akan :

- a. diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka itu boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif;
- b. menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan di dalam kelompok. "Sikap positif" disini dimaksudkan menolak hal-hal yang salah dan menyokong hal-hal yang benar. Sikap positif ini diharapkan dapat merangsang konseli untuk menyusun program-program

kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik”;

- c. menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik”; dan
- d. mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata langsung membuah hasil sebagaimana mereka programkan semula.³

Tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Barriyah adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan yang diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara dan dinamika melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Selain bertujuan sebagaimana konseling kelompok, juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2. Tujuan Khusus

Konseling kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap

³ Dewa Ketut Sukardi. *Op.Cit.* h. 69

yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan.⁴

Berdasarkan pendapat tersebut, yang berkaitan dengan harga diri dalam hubungan sosial peserta didik maka dengan konseling kelompok diharapkan akan timbul sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok maka dapat membantu siswa agar dapat meningkatkan harga diri.

2. Teknik *Assertive Training*

a. Pengertian *Assertive Training*

Didalam layanan bimbingan dan konseling terdapat pendekatan behavioral dengan teknik *assertive training*. *Assertive training* merupakan salah satu teknik pendekatan perilaku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru menjadi lebih baik.

Menurut Corey “*assertive training* merupakan model konseling behavior yang 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.”⁵ Sedangkan Hartono dalam bukunya menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini

⁴ Sisca Marya Susanti , *Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*, (Lampung:Universitas Negeri Lampung, 2014), h. 6

⁵ Ni Kadek Ita Purnama Dani, dkk, *Efektifitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Prilaku Disiplin Belajar Siswa Di Kelas X SMA Laboraturium UNDIKSHA Tahun 2012/2013* (Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha), h. 3

sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri”.⁶

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan strategi bantuan dari ilmu konseling psikoterapi yang dapat digunakan untuk mempertahankan dan mengungkapkan situasi interpersonal. Seperti, mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, ketegasan diri serta pengungkapan diri. Dengan *assertive training* siswa dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga siswa dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya.

Sedangkan 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.”⁷

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* adalah 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

⁶ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, h. 129

⁷ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013, h. 141

mengkomunikasikan apa yang diinginkan peserta didik dalam berhubungan sosial dengan orang lain tetapi tetap menghargai orang lain.

b. Tujuan *Assertive Training*

Setiap perlakuan suatu latihan yang diberikan tentu memiliki berbagai tujuan bagi individu yang menggunakannya. Teknik *assertive training* pun dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang akan dicapai.

Joyce dan Weil berpendapat bahwa tujuan *assertive training* adalah : (a) mengembangkan ekspresi perasaan baik yang positif maupun negatif; (b) mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif; dan (c) mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri.

Dalam bentuk yang tidak jauh berbeda, Lazarus menyatakan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk meningkatkan empat kemampuan interpersonal, yaitu : (a) menyatakan tidak; (b) membuat permintaan; (c) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan (d) membuka dan mengakhiri percakapan.⁸

Jadi, tujuan *assertive training* adalah 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 terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang

⁸ M. Nursalim, *Op.Cit*, h. 143

tersebut. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya kesalahan pemahaman dalam berkomunikasi.

c. Prinsip *Assertive Training*

Prinsip yang diperhatikan dalam *assertive training* yaitu keterampilan yang dilatih dan teknik yang digunakan.

a. Keterampilan Yang Dilatih

Keterampilan yang dilatih dalam *assertive training* yaitu : (1) melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif; (2) membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain; (3) meningkatkan keterampilan asertif melalui praktek secara langsung; (4) melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain; (5) mengekspresikan sesuatu dengan tepat; (6) menyampaikan perasaan dan pikiran; (7) menyampaikan kebutuhan dan keinginan; (8) mengekspresikan kemarahan; (9) mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak rasional; dan (10) kemampuan untuk menyampaikan complain, opini dan kontradiksi.

b. Teknik Komunikasi

Teknik komunikasi yang diperhatikan dalam pelaksanaan *assertive training* yaitu :

1. menggunakan bahasa tubuh yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks, memperhatikan jarak terapeutik;

2. menggunakan pernyataan “saya” pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”;
3. penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak seperti “kamu membutuhkan kegiatan yang terencana”;
4. mengekspresikan pikiran, perasaan dan opini yang kita miliki;
5. membuat penjelasan; dan
6. berkata langsung dan meminta.⁹

d. Prosedur *Assertive Training*

Prosedur *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussuion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktik nyata (*in vivo practice*).¹⁰ Lebih jelasnya telah disajikan langkah-langkah strategi latihan asertif pada tabel 2 berikut.

⁹ General Corey, Penerjemah Mulyarto, *Teori Dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Edisi Ke 4*, Pasific Crove, California, 2007, h. 220

¹⁰ *Ibid.* h. 143

Langkah 5 Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan perilaku yang diharapkan.
Langkah 6 Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
Langkah 7 Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas rumah pada konseli dan meminta konseli mempraktikkan perilaku asertif dalam harga diri dan memeriksa perilaku tersebut apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
Langkah 8 Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

Sumber : Buku Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*¹¹

Corey mengembangkan pelatihan asertif lebih berfokus pada pelaksanaan pelatihan secara kelompok.¹² Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta dimana dalam satu kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota yang memiliki latar belakang yang sama. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Ada 4 sesi yang dilaksanakan dalam pelatihan asertif, yaitu:

¹¹ M. Nursalim. *Op. Cit.* h. 146

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terjemahan E. Koswara (Jakarta: PT Refika Aditama, 2013), h. 214

a. Sesi pertama

Dimulai dengan pengenalan tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kurang tegas dalam belajar peran tingkah laku yang baru.

b. Sesi kedua

Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasa menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi selanjutnya.

c. Sesi ketiga

Para anggota menerangkan tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba dijalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan.

d. Sesi keempat

Selanjutnya terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.¹³

¹³ *Ibid.* h. 218

Pendapat Corey tersebut menjelaskan bahwa sesi dalam latihan asertif dilakukan dalam empat sesi dengan kegiatan permainan peran dilakukan setelah peserta mencoba untuk mengimplementasikannya.

B. Harga Diri (*Self Esteem*)

1. Pengertian Harga Diri

Menurut Rosenbarg harga diri merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap individu.¹⁴ Wells dan Marwell menyebutkan empat tipe pengertian harga diri. Pertama, harga diri dipandang sebagai sikap. Kedua, harga diri dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Ketiga, harga diri dianggap sebagai respons psikologis seorang terhadap dirinya sendiri, lebih dari sekedar sikap.¹⁵ Sedangkan Mruk menyebutkan tiga klasifikasi didalam mendefinisikan harga diri, yaitu harga diri sebagai suatu kompetensi, harga diri sebagai perasaan berharga, dan harga diri sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga.¹⁶

Coopersmith mendefinisikan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenal sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat harga diri adalah "*personal judgement*" mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.¹⁷

¹⁴ Tri Oktha A.E, *Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok* (Lampung : FKIP Universitas Lampung), h. 3

¹⁵ Reynold Bean dan Harris Clemes, *Membangkitkan Harga Diri Anak*, Alih Bahasa: Anton Adiwiyoto (Jakarta: Mitra Utama, 2001), h. 4

¹⁶ Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h. 65

¹⁷ Hirmaningsih, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h. 65

Berdasarkan teori dari Rosenbarg, terdapat 3 dimensi dalam *general self esteem* (harga diri) yaitu :

a. *Performance Self Esteem*

Dimensi ini merujuk kepada kemampuan individu secara umum meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri dan efikasi diri. Individu yang memiliki *performance self esteem* yang tinggi yakin bahwa dirinya pintar dan mampu.

b. *Social Self Esteem*

Dimensi ini merujuk pada bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Pada dimensi ini jika individu mempercayai orang lain terutama seseorang yang berarti bagi individu tersebut menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi, individu yang memiliki *social self esteem* yang rendah sering kali mengalami kecemasan social dan selalu perhatian dengan keadaan dirinya ketika berada ditengah lingkungan, individu tersebut khawatir dengan bagaimana orang lain melihatnya.

c. *Physical Self Esteem*

Dimensi ini merujuk bagaimana individu melihat keadaan tubuh mereka, mulai dari kemampuan atletik, ketertarikan fisik, bentuk tubuh dan juga stigma dan pendapat mengenai ras dan etnis.¹⁸

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan personal judgement. Harga diri (*self esteem*) adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi harga dirinya,

¹⁸ Nova Violita Nitrisia, “Upaya Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 4 Natar” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015)

begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang menilai dirinya maka semakin rendah harga dirinya.

2. Sumber Harga Diri

Sumber ialah cikal bakal atau penyebab terjadinya suatu hal. Banyak ahli membahas mengenai sumber harga diri. William James mengungkapkan bahwa harga diri dikembangkan melalui akumulasi dari berbagai pengalaman dimana keberhasilan seseorang melebihi tujuan mereka sebelumnya. Dengan kata lain, harga diri sama dengan keberhasilan atau potensi-potensi yang dimiliki. Cooley berpendapat bahwa harga diri merupakan *looking glass self*, sehingga penilaian diri dilihat sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial. Sedangkan menurut Mead, harga diri merupakan gambaran dari proses interaksi simbolik (*symbolic interaction*), dimana individu menginternalisasikan ide-ide dan perilaku-perilaku yang ditampilkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh dalam kehidupannya.¹⁹ Harga diri yang rendah disebabkan oleh adanya penolakan, diabaikan, dan direndehkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh tersebut. Sejalan dengan teori Mead, Coopersmith dan Rosenberg mengatakan bahwa penting bagi kita untuk mengukur bagaimana seseorang menilai dirinya melalui bagaimana mereka dilihat oleh orang lain yang berperan penting atau berpengaruh dalam kehidupan mereka, seperti teman sebaya, lingkungan

¹⁹ Marcella, “Hubungan Self Esteem dengan Perilaku Membeli Produk Tiruan Bermerek pada Wanita Muda”. (Fakultas Psikologis Binus University), h. 7

masyarakat, dan anggota keluarga.²⁰ Sumber harga diri juga dapat berasal dari nilai dan norma-norma budaya dimana individu itu dibesarkan.

Dari berbagai teori tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sedikit banyak sumber harga diri berasal dari lingkungan dan perlakuan atau respon yang diterima oleh individu itu sendiri, ketika seseorang berfikir bahwa rendahnya harga diri mendapatkan penguatan maka ia akan cenderung mempertahankan rendahnya harga diri yang dimiliki.

3. Aspek-Aspek Harga Diri

Aspek harga diri adalah suatu komponen yang saling mempengaruhi yang memunculkan harga diri itu rendah atau tinggi yang ada pada diri seseorang.

Coopersmith menyebutkan terdapat empat aspek dalam harga diri individu. Aspek-aspek tersebut antara lain :

- a. Kekuatan
Kekuatan atau *power* menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain.
- b. Keberartian
Keberartian atau *significance* menunjuk kepada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial.
- c. Ketaatan
Ketaatan atau *virtue* menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika dan agama. Ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberi contoh akan diterima secara baik oleh masyarakat. Penerimaan lingkungan yang

²⁰ *Ibid*, h.7

tinggi ini mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi. Demikian pula sebaliknya.

d. Kemampuan

Kemampuan atau *competence* menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.²¹

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Harga Diri

Tingkat harga diri seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

- a. faktor internal individu, yaitu jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi, dan nilai dari keyakinan yang dianut; dan
- b. faktor eksternal individu, yaitu *pres pressure*, pola asuh dan pengalaman masa lalu.²²

Hirsch & Du Bois mengatakan bahwa latar belakang individu seperti gender, ras dan status sosial memengaruhi harga diri seorang remaja. Selain latar belakang seorang remaja, hubungannya dengan orang tua dan teman menjadi *contributor* penting terhadap tingkat harga diri seorang remaja. Burger menjelaskan bahwa peran orang tua yang mendorong anaknya untuk menguasai suatu hal dapat mengembangkan harga diri sang anak.²³ Bos dkk mengatakan bahwa orang tua yang membesarkan anaknya dengan sikap penuh pengakuan dan tanggapan akan membentuk remaja dengan harga diri yang tinggi, sementara orang tua yang bersikap tidak *responsive* dan kurang

²¹Agustina E. & Zesi A., "Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem terhadap Resilience pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi" Jurnal Soul, Vol. 6, No. 01, h. 6 et seq.

²²Evy Nurrahma., "Perbedaan Self esteem pada narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang" Jurnal Psikologi, h. 4 et seq

²³Reynold Bean dan Harris Clemes, *Op.Cit*, h. 28

memberi pengakuan kepada anaknya akan membentuk anak dengan harga diri yang rendah. Perilaku orang tua yang kasar dan sering mengkritik anak akan membuat anak mempunyai harga diri yang rendah (negatif).²⁴ Berdasarkan pola asuh orang tua, penelitian Mruk mengatakan bahwa orang tua yang menerapkan pola asuh autoritatif, yaitu memberikan harapan sekaligus batasan (*control*) yang jelas, dapat mengembangkan harga diri positif pada anak. Sebaliknya, orang tua yang terlalu membebaskan atau terlalu membatasi akan membuat anak mengembangkan harga diri negatif yang dapat memunculkan perilaku bermasalah.²⁵

Uraian tersebut menjelaskan bahwa gender, ras, status sosial, peran orang tua dan teman sebaya merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya harga diri seorang remaja. Semua ini bisa sulit untuk diatasi, karena dalam beberapa kasus akan sulit untuk mengubah perilaku seseorang. Orang tua, pelatih atau guru yang selalu mengkritik bisa membuat remaja seakan tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar dan merasa tidak pernah dihargai. Kritik tersebut akan menyebabkan remaja merasa tidak dicintai dan harapan yang ingin dicapainya menjadi tidak realistis karena mereka merasa tertekan dan tidak berani menggali potensi yang ada didalam diri mereka.

²⁴ *Ibid.* h. 29

²⁵ *Ibid.* h. 30.

5. Karakteristik Individu Dengan Harga Diri Tinggi Dan Rendah

Ada perbedaan karakteristik antara individu dengan harga diri tinggi dan rendah. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi berbeda dengan seseorang yang memiliki harga diri yang rendah. Harga diri yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, harga diri rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.²⁶ Senada dengan pendapat menurut Epstein harga diri yang tinggi adalah kekuatan untuk hidup, harga diri tinggi merupakan rangsangan yang menuntut untuk mendapatkan tujuan hidup. Orang yang memiliki harga diri tinggi lebih bahagia, tidak mudah depresi dan lebih bisa memahami orang lain. Orang yang memiliki harga diri rendah ketika ia gagal melakukan sesuatu maka ia akan memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga merasa bahwa hidupnya tidak bermakna, putus asa dan mempengaruhi dirinya dalam berperilaku serta lebih cenderung pada depresi dan kegelisahan.²⁷

Indikator peserta didik dengan harga diri rendah menurut Clemes dan

Bean sebagai berikut :

- 1) menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan;
- 2) merendahkan bakat dirinya;
- 3) merasa tak ada seorangpun yang menghargainya;
- 4) menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri;

²⁶M. Ali & Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta:PT Bumi Aksara, 2014), h. 156

²⁷Maris Laily Safa'ati, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, (Jurnal Prodi BK Universitas Negeri Surabaya 2013), h. 210

- 5) mudah dipengaruhi oleh orang lain;
- 6) bersikap defensif dan mudah frustrasi;
- 7) merasa tidak berdaya; dan
- 8) menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.²⁸

Dan indikator peserta didik dengan harga diri tinggi menurut Williams dan

Demo sebagai berikut :

- 1) menggunakan kualitas suara yang disesuaikan dengan situasi;
- 2) mengekspresikan pendapat;
- 3) bekerja secara kooperatif didalam kelompok;
- 4) memulai kontak yang ramah dengan orang lain;
- 5) memiliki produktivitas yang tinggi;
- 6) kreatif, imajinatif, dan optimis dalam pemecahan masalah;
- 7) tidak takut memimpin dan menghadapi orang lain;
- 8) tidak takut menerima tanggung jawab dan konsekuensi setiap tindakannya;
- 9) peduli terhadap orang lain; dan
- 10) meyakini dirinya sosok yang layak dicintai dan mencintai, layak disayangi dan menyayangi, dan merasa sebagai orang yang baik dan dikenal sebagai orang baik.²⁹

Berdasarkan indikator yang telah disebutkan tersebut, terlihat bagaimana cara menilai taraf harga diri seseorang yaitu dapat dengan memperhatikan kecenderungan seseorang tersebut berperilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Jika harga dirinya tinggi maka ia akan cenderung berperilaku positif dan sebaliknya.

6. Dampak Harga Diri Rendah

Banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan dan disebabkan oleh para peserta didik dengan kecenderungan berperilaku harga diri rendah. Dampak

²⁸ Tri Oktha A.E. *Op.Cit*, h. 3

²⁹ Sisca Marya Susanti, *Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*, (Lampung:Universitas Negeri Lampung, 2014), h. 3-4

utama adalah anak tidak mampu berteman dengan baik karena susah dalam berinteraksi dan mudah takut sehingga peserta didik tersebut merasa tidak nyaman dan gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.³⁰

C. Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri

Harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenal sikap menerima atau menolak.³¹ Akan tetapi harga diri sering kali menjadi salah satu masalah dalam kehidupan peserta didik di sekolah bahkan di lingkungan luar sekolah, karena peserta didik yang sejatinya adalah seorang remaja yang masih mengalami masa transisi, memiliki penilaian terhadap dirinya yang biasanya lebih fokus terhadap kekurangannya dibandingkan dengan kelebihan yang dimilikinya. Bahkan peserta didik menginginkan segala harapannya terwujud dan memiliki kesempurnaan dalam kehidupannya. Untuk

³⁰ Reynold Bean dan Harris Clemes. *Op.Cit*, h. 26

³¹ Hirmaningsih, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h. 65

membentuk harga diri yang baik tidaklah mudah, setiap peserta didik harus dibantu dengan latihan-latihan dan penerapan yang dilakukan secara terus menerus.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka peserta didik membutuhkan bantuan dan latihan agar mampu memiliki harga diri yang baik. Adapun Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok murid dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok murid yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.³²

Konseling kelompok dengan 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. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat digunakan sebagai ketegasan dalam meningkatkan harga diri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan hasil pemikiran dirinya sendiri.

Pada konseling kelompok dengan teknik *assertive training* menekankan pada peserta didik agar mampu berkomunikasi dan mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung sehingga individu dapat mengekspresikan perasaannya

³² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta : Rieneka Cipta, 2008), h. 68

dengan senang tanpa merasa takut, mampu bersikap tegas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku. Maka dari itu, konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dianggap mampu membantu peserta didik dalam meningkatkan harga diri. Hal ini diperkuat dengan pendapat dari Stewart dan Lewis yang mengatakan bahwa *assertive training* itu mampu untuk meningkatkan harga diri.³³

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang telah ada ditemukan penelitian relevan yaitu : Sisca Marya Susanti, dkk, dengan judul “Peningkatan Perilaku *Self Esteem* Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII”. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan perilaku *self esteem* siswa, hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku penelitian sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok intensitas perilaku *self esteem* rendah siswa berkurang dan bergerak kearah *self esteem* tinggi.

Ditambahkan dengan penelitian Mujiyati, dengan judul “Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik *Assertive Training*” menyatakan bahwa konseling dengan teknik *assertive training* dikatakan berhasil melalui model konseling teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying*.

³³ M. Nursalim. *Op.Cit.* h. 142

Berdasarkan hasil tinjauan penelitian-penelitian tersebut memiliki perbedaan. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Sisca Marya Susanti yaitu penelitian ini hanya ingin mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok berhasil atau tidak untuk meningkatkan harga diri pada peserta didiknya. Dan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyati yaitu hanya peserta didik yang memiliki harga diri rendah akibat korban bully yang dijadikan sampel penelitian. Oleh karena itu kajian penelitian yang relevan dijadikan bahan rujukan untuk melakukan penelitian yang lebih baik. Maka peneliti lebih menitik beratkan pada kajian “Konseling Kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Maksud kajian penelitian ini yaitu untuk melihat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik dan melihat pengaruh keduanya, sehingga layanan konseling menjadi lebih efektif dan bermakna bagi peserta didik, khususnya peserta didik di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

E. Kerangka Berfikir

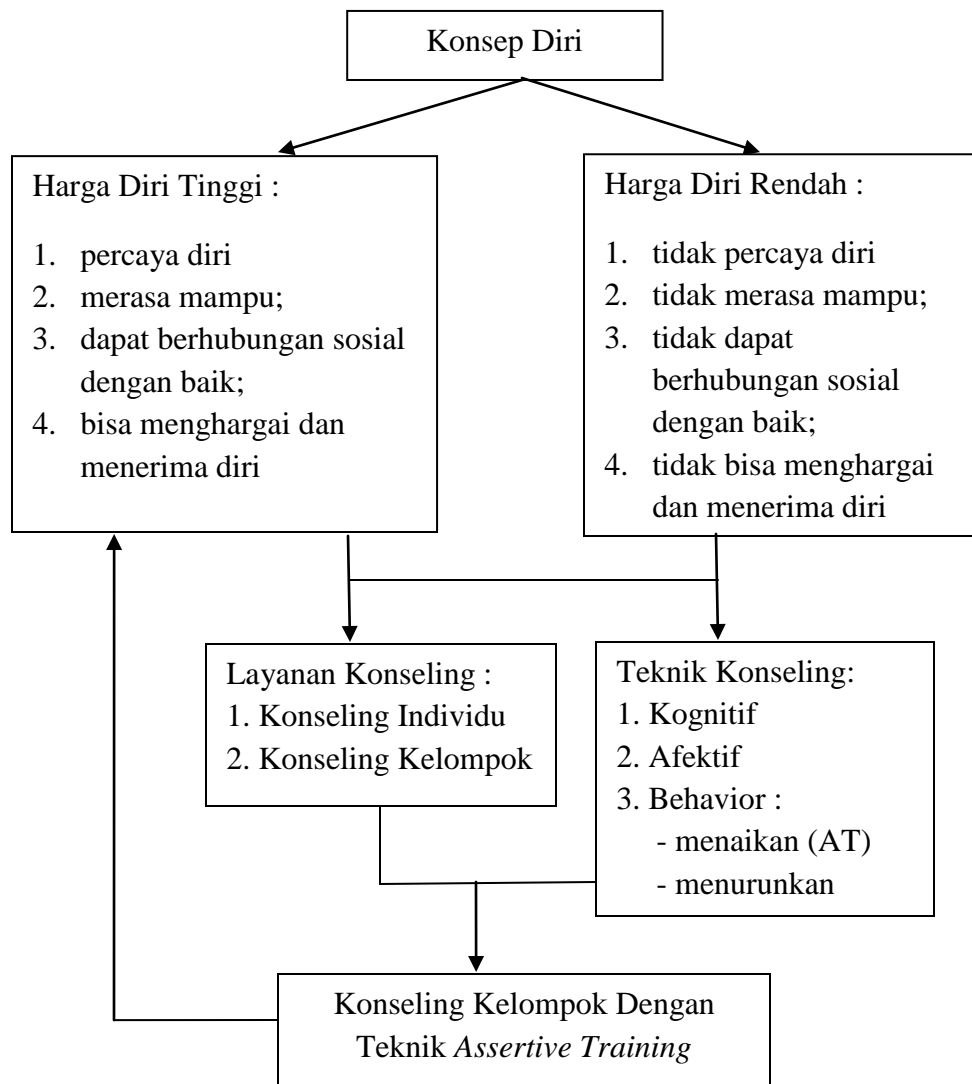
Bussines Research mengemukakan kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.³⁴

Bedasarkan fenomena yang terjadi banyak peserta didik yang memiliki harga diri rendah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal individu dan faktor eksternal individu. Faktor internal meliputi jenis kelamin, pola pikir, status sosial, prestasi, dan nilai keyakinan yang dianut. Sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh, dan pengalaman masa lalu.³⁵ Bimbingan dan konseling memiliki berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik meraih pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan sekitarnya. Maka penggunaan teknik *asertive training* diharapkan dapat meningkatkan harga diri rendah.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan harga dirinya. Berikut ini kerangka berfikir yang dapat digambarkan dalam penelitian ini :

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h.60

³⁵ Evy Nurrahma., “Perbedaan *Self esteem* pada narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasarakatan Klas I Malang” *Jurnal Psikologi*, h. 4



Gambar 1
Kerangka Pikir Penelitian Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training*

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.³⁶ Artinya bisa ditentukan kemungkinan benar atau salahnya lewat pengujian atau pembuktian secara empiris. Itulah yang disebut hipotesis. Jadi, hipotesis adalah pernyataan bisa diuji kebenarannya dan bisa yang menjadi solusi atau jawaban terhadap suatu masalah. Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka fikir yang telah dikemukakan, maka Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018.”

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang di ajukan maka:

Ho: Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ha: Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri rendah peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

³⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta : Rineka Cipta), h. 110

Sedangkan Hipotesis Statistik sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2^{37}$$

Dimana:

μ_1 : efektivitasnya konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

μ_2 : tidak efektivitasnya konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

³⁷ Sugiyono, *Op.Cit*, h. 163

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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 assigment*).¹

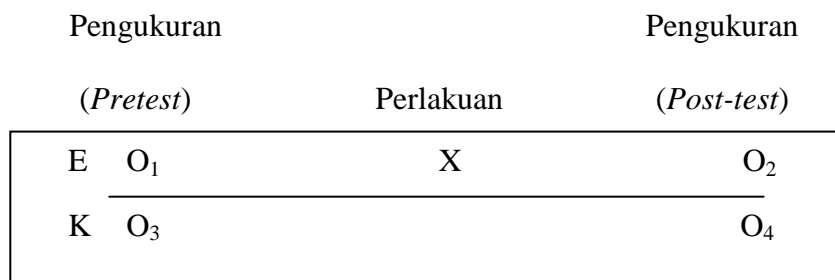
B. Desain Penelitian

Desain *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).² Desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembandingan, 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

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabet, 2011), h. 77

² *Ibid*, h 78

perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2
Pola Non-equivalent Control Group Design

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O1 dan O3 : Pengukuran harga diri pada peserta didik, sebelum diberikan perlakuan *assertive training* akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket harga diri. *Pretest* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki harga diri rendah dan belum mendapatkan perlakuan.

O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur tingkat harga diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana harga diri pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O4 : Pemberian *posttest* untuk mengukur harga diri pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan *assertive training*.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan *assertive training* dalam meningkatkan harga diri peserta didik.³

Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

³ *Ibid*, h. 79.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan mengeksplorasi dan identifikasi peserta didik, peneliti dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan harga diri yang rendah pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Rancangan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan oleh peneliti selama satu bulan dengan ketentuan 6 kali pertemuan, penelitian berlangsung dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu.

Langkah-langkah implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan melalui *Pretest* dan *Posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum penelitian untuk mendapat subjek/sampel penelitian. Selanjutnya observasi dan wawancara dilakukan setelah subjek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Posttest* diberikan setelah pelaksanaan konseling kelompok dalam beberapa langkah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

Garis besar isi setiap langkah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dideskripsikan sebagai berikut :

Langkah-langkah *Assertive training* dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan yang dalam satu minggu dilaksanakan 2 kali pertemuan.

Pertemuan 1: Melakukan *pre test*.

Pertemuan 2 : Membuat kontrak training kepada peserta didik dengan membagikan kuis “Asertifikah Aku?”.

Pertemuan 3: peneliti melakukan praktek *assertive training* dengan *role playing* mengenai situasi yang dirasakannya sulit bersikap asertif.

Pertemuan 4: meminta peserta didik untuk *role playing* kembali mengenai situasi yang menimbulkan ketidak asertifan yang dirasakan. Kemudian peneliti memberikan sebuah relaksasi dengan tujuan membuat peserta didik rileks setelah *role playing*.

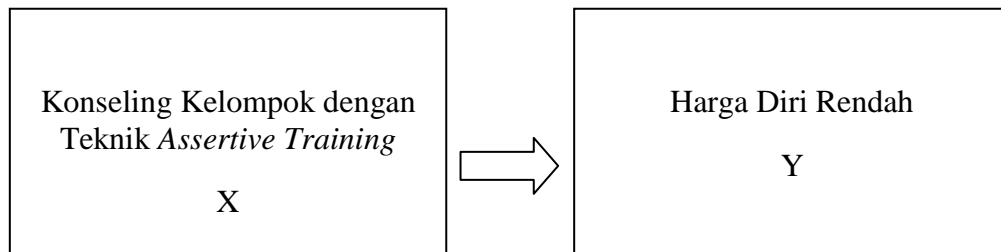
Pertemuan 5: meminta peserta didik untuk menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti *assertive training*. Dan meminta peserta didik memberikan sebuah contoh situasi peran dengan kegiatan *assertive training* berjalan sesuai yang diharapkan. Lalu memberikan penguatan kepada peserta didik agar perilaku asertif yang menimbulkan harga diri tinggi dapat dipertahankan.

Pertemuan 6 : Mengadakan *post test* dengan skala yang sama ketika *pre test*.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu satu objek dengan objek lain .⁴

Dalam penelitian ini terdiri dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel dterikat (Y).



Gambar 3
Variabel Penelitian

⁴ *Ibid* , h. 38

D. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (eksperimental variabel). Adapun variabel terikat penelitian ini adalah harga diri peserta didik. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional;

1. Harga Diri

Harga Diri adalah suatu kemampuan individu melakukan penilaian, penghargaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya, serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya untuk bisa melakukan interaksi sosial dengan melihat sub indikator harga diri yaitu percaya diri, merasa mampu, dapat berhubungan sosial dengan baik, dan menghargai serta menerima diri.

2. Teknik *assertive training*

Teknik *assertive training* merupakan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, mengalami harga diri yang rendah, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain mengrongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 80 peserta didik, berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan hasil permainan pendapat tentang diri *Who Am I ?* pada saat survey pra penelitian yang dilakukan saat pelaksanaan pelatihan lapangan (PPL) hari Sabtu 26 November 2016, dari data awal banyak ditemui peserta didik yang memiliki harga diri rendah di dalam kelas tersebut. Dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

No	Indikator	Jumlah Peserta Didik
1	Percaya diri	30
2	Merasa mampu	18
3	Berhubungan sosial dengan baik	22
4	Menghargai dan menerima diri	10
Jumlah		80

Sumber: Dokumentasi, SMA Negeri 6 Bandar Lampung⁶

⁵ *Ibid*, h. 80.

⁶ *Sumber: Dokumentasi, SMA Negeri 6 Bandar Lampung*

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁷ Penelitian hanya mengambil 16 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 8 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan 8 peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menggunakan *assertive training* namun tetap dikontrol perkembangannya. Sampel ini diambil karena 16 peserta didik tersebut yang memiliki harga diri dikategori rendah.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil sampel dengan adanya kriteria dan pertimbangan tertentu.⁸ Artinya kuisisioner diberikan kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu karakteristik harga diri dan bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket kuisisionernya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperlukan dalam mengungkap permasalahan

⁷ *Op.Cit*, h. 81

⁸ *Ibid*, h. 82

yang diperlukan. Adapun metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode-metode sebagai berikut :

1. Angket (Kuisisioner)

Merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁹ Angket dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur harga diri peserta didik. Instrument ini terdiri dari 20 pertanyaan dan digolongkan kedalam tiga tingkatan harga diri yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Angket ini diadopsi dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nova Violita Nitrisia.¹⁰ Responden memilih satu dari 5 pilihan jawaban yang ada pada kuesioner dengan menggunakan Skala *Likert*, dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban.

Skala *Likert* yang akan dibagikan kepada peserta didik berisikan pernyataan yang mendukung sikap (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung sikap (*unfavorable*) serta memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

⁹ *Ibid*, h. 142

¹⁰ Nova Violita Nitrisia, “Upaya Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 4 Natar” (Skripsi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015)

Tabel 4
Skor alternative jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
<i>Favorabel</i> (+)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorabel</i> (-)	1	2	3	4	5

Penilaian harga diri dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-5 dengan banyaknya item 20.

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel:
skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi
- b. menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel:
skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah
- c. mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel:
rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal
- d. mencari interval skor:
interval skor = rentang skor/3.

Dari langkah-langkah tersebut, kemudian menurut Sudjana didapat kriteria sebagai berikut:¹¹

¹¹ Sudjana, *Metoda Statistika*, (Bandung 2005), h. 47-48

Tabel 5
Kriteria Gambaran Umum Variabel

Kreteria	Rentang
Tinggi	$X > \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Sedang	$\text{Min Ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min Ideal} + \text{Interval}$

Berdasarkan pendapat tersebut maka interval kriteria harga diri dapat ditentukan sebagai berikut:

- a. Skor maksimal ideal : $20 \times 5 = 100$
- b. Skor minimal ideal : $20 \times 1 = 20$
- c. Rentang skor : $100 - 20 = 80$
- d. Interval : $80/3 = 27$

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang dijelaskan pada tabel 6 :

Tabel 6
Kriteria Harga Diri

Interval	Kriteria	Deskriptif
74-100	Tinggi	Pada kategori ini peserta didik sudah dapat menerima dan menghargai diri sendiri, percaya diri, mampu untuk berprestasi, mampu berhubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sosial dan mampu mengendalikan emosi.
47-73	Sedang	Pada kategori ini peserta didik menunjukkan gejala atau ciri yang mempunyai penilaian tentang kemampuan, harapan-harapan dan kebermaknaan dirinya yang bersifat positif, sekalipun lebih moderat dan memandang dirinya lebih baik dari pada kebanyakan orang tetapi tidak sebaik individu dengan harga diri tinggi.
20-46	Rendah	Pada kategori ini peserta didik mulai terlihat percaya diri, merasa mampu, dapat berhubungan sosial dengan baik, menghargai dan menerima diri akan tetapi belum melakukan dikehidupannya.

Sumber : Skripsi Nova Violita Nitrisia 2015 IAIN Raden Intan Lampung

2. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.¹² Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis *interview* tak struktur dalam melaksanakan survey kepada guru pembimbing serta peserta didik yang teridentifikasi harga diri rendah di kelas X IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan judul yang akan diteliti.

¹² Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2012, h. 123

3. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian “observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu”.¹³ Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi *kuasi-partisipan* yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subyek, dimana dari sebagian kegiatan peneliti terlibat langsung. Namun, disebagian kegiatan lagi peneliti tidak terlibat langsung.¹⁴ Jadi peneliti terlibat langsung dalam memberikan program, tetapi saat melihat harga diri peserta didik peneliti tidak terlibat langsung.

4. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden.¹⁵ Metode ini digunakan untuk memperoleh data dalam bentuk satlan, modul, observasi, foto dan untuk memperoleh gambaran pada saat layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*.

¹³ *Ibid*, h. 69

¹⁴ *Ibid*, h. 71

¹⁵ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 112.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *Interview* (wawancara), angket/kuisisioner, observasi, dan metode dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrumen pengumpulan data yang cocok pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan pernyataan/pertanyaan wawancara, menggunakan arsip-arsip dokumentasi yang berhubungan dengan penelitian, dan menggunakan lembar angket harga diri dalam bentuk *Cheklis*.

Dasar teori pengembangan instrument ditinjau dari pengertian dan indikator harga diri. Definisi harga diri menurut Branden “harga diri adalah kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga atau merupakan integrasi dari kepercayaan dan penghargaan pada diri sendiri.

Definisi tersebut mengandung indikator sebagai berikut : (1) percaya diri; (2) merasa mampu; (3) dapat berhubungan sosial dengan baik; dan (4) menghargai dan menerima diri. Adapun kisi-kisi instrumennya sebagai berikut :

Tabel 7
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk
Meningkatkan Harga Diri Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung
Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Item	Ket
1	Harga Diri	1. <i>Perfomance self esteem</i>	Percaya diri	a. (14) Saya merasa percaya diri bahwa saya menguasai sesuatu b. (4) Saya merasa frustrasi terhadap penampilan saya	+ -
			Merasa mampu	a. (1) Saya percaya terhadap kemampuan saya sendiri b. (9) Saya merasa bahwa saya pandai seperti orang lain c. (5) saya merasa pemahaman saya terhadap sesuatu yang saya baca terganggu d. (18) saya merasa kurang mampu dibandingkan orang lain. e. (19) saya merasa sepertinya saya tidak mampu bekerja dengan	+ + - - -

				baik	
		2. <i>social self esteem</i>	Dapat berhubungan sosial dengan baik	a. (8) saya merasa memiliki kesadaran diri b. (2) saya cemas memperhatikan saya berhasil atau gagal c. (10) saya merasa tidak puas dengan diri saya sendiri d. (13) saya mencemaskan apa yang orang lain pikirkan tentang saya e. (15) saya merasa rendah diri dibandingkan dengan orang lain f. (17) saya merasa bermasalah dengan kesan yang saya buat g. (20) saya cemas karena saya kelihatan bodoh	+ - - - - - -
		3. <i>physical self esteem</i>	Menghargai dan menerima diri	a. (6) saya merasa bahwa orang lain menghargai dan mengakui saya b. (7) saya merasa tidak puas dengan berat badan saya c. (3) saya merasa puas dengan tampilan fisik saya saat ini d. (11) saya puas dengan	+ - + +

				penampilan saya e. (12) saya memiliki perasaan yang baik tentang diri saya sendiri	+
				f. (16) saya merasa tidak menarik	-

H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Teknik Pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

- a. *Editing* : *Editing* adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk (*raw data*) atau data terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini, kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).
- b. *Coding* : *Coding* adalah pemberian/pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. kode adalah isyarat yang

dibuat dalam bentuk angka / huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

- c. *Processing* : Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS for windows release 22*.
- d. *Cleaning* : *Cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak.¹⁶

2. Analisis Data

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan harga diri peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test sprated varians* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and service solution*) *For Windows Release 22*. Ada pun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- X_1 : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
 X_2 : nilai rata-rata sampel 2 (kelompok kontrol)
 S_1^2 : varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)
 S_2^2 : varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
 n_1 : banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)
 n_2 : banyak nya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).¹⁷

¹⁶ Sugiyono, *Op.Cit*, h. 85.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, jadwal dalam penelitian ini sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian ini memiliki dua fokus penjabaran yang terdiri dari profil/gambaran harga diri dan efektivitas layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran harga diri peserta didik sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan harga diri peserta didik. Hasil penyebaran instrumen dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan harga diri peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektivan.

1. Profil Umum Penelitian

Pelaksanaan penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018, dimana sebelumnya peneliti telah meminta izin kepada kepala sekolah, guru bimbingan konseling di SMA Negeri 6 Bandar Lampung, sekaligus menjelaskan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil observasi dengan guru bimbingan konseling, diperoleh data peserta didik kelas X IPS yang memiliki harga diri rendah.

Penelitian ini dimulai pada tanggal 21 Juli 2017 sampai dengan 20 Agustus 2017. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi tindakan. Penelitian dilakukan dengan 6 kali pertemuan dengan tujuan agar dapat menghasilkan kesimpulan data yang akurat dan terpercaya terhadap permasalahan penelitian. Dalam setiap pertemuan terdiri dari 1x45 menit, dengan rancangan pada setiap pertemuannya meliputi pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, penilaian dan tindak lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung yang berjumlah 80 peserta didik. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 16 peserta didik yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu 8 kelompok kontrol dan 8 kelompok eksperimen. Pengambilan sampel ini berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 80 peserta didik terdapat 18 peserta didik yang memiliki harga diri pada kategori tinggi, 48 peserta didik yang memiliki harga diri

pada kategori sedang, dan 16 peserta didik yang memiliki harga diri pada kategori rendah. Adapun hasil penyebaran angket dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8
Gambaran Umum Tingkat Harga Diri Peserta Didik
Pada Populasi Penelitian

Kategori	Rentang Skor	Σ/Peserta Didik	Presentase
Tinggi	74-100	18	22,5%
Sedang	47-73	48	60%
Rendah	20-46	16	20%
Jumlah Peserta Didik		80	100%

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa tingkat harga diri peserta didik tergolong sedang, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti terfokus pada peserta didik yang memiliki tingkat harga diri rendah yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Selanjutnya gambaran harga diri peserta didik dapat terlihat dari setiap indikator yaitu (1) percaya diri; (2) merasa mampu; (3) berhubungan sosial dengan baik; dan (4) menghargai dan menerima diri. Hasil penelitian peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung dideskripsikan sebagai berikut :

1. Gambaran Indikator Percaya Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi terdapat 0 peserta didik, pada kategori sedang terdapat 2 peserta didik (12,5%), dan pada kategori rendah terdapat 14 peserta didik (87,5%).

Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9
Gambaran Indikator Percaya Diri

Indikator	Kriteria	Rating Skor	Σ	Persentase
Percaya Diri	Tinggi	35,5 – 50	0	%
	Sedang	16 - 35,5	2	12,5 %
	Rendah	3 – 16	14	87,5 %
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel tersebut persentase indikator percaya diri dalam harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri Bandar Lampung tergolong pada kategori rendah, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sedang. Hal itu ditandai dengan perilaku malu jika disuruh maju kedepan kelas dan malu untuk berbicara terhadap guru.

2. Gambaran Indikator Merasa Mampu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran merasa mampu dalam harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi sebanyak 6 peserta didik (37,5%), pada kategori sedang terdapat 8 peserta didik (50%), dan pada kategori rendah terdapat 2 peserta didik (12,5%). Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10
Gambaran Indikator merasa Mampu

Indikator	Kriteria	Rating Skor	Σ	Persentase
Merasa Mampu	Tinggi	13 - 18,8	6	37,5 %
	Sedang	8,8 - 13	8	50 %
	Rendah	3,6 - 8,8	2	12,5 %
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel tersebut persentase indikator merasa mampu dalam harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri Bandar Lampung tergolong kategori sedang dan tinggi, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori rendah. Hal itu ditandai dengan ketidakpercayaan dengan kemampuannya sendiri dan merasa kurang mampu dibandingkan dengan peserta didik lainnya.

3. Gambaran Indikator Dapat Berhubungan Sosial Dengan Baik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran dapat berhubungan sosial dengan baik dalam harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi sebanyak 2 peserta didik, pada kategori sedang terdapat 9 peserta didik, dan pada kategori rendah terdapat 5 peserta didik. Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11
Gambaran Indikator Dapat Berhubungan Sosial Dengan Baik

Indikator	Kriteria	Rating Skor	Σ	Persentase
Dapat berhubungan sosial dengan baik	Tinggi	9,14 - 14	2	12,5 %
	Sedang	5,85 - 9,14	9	56,25 %
	Rendah	2,14 - 5,85	5	31,25 %
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel tersebut persentase indikator dapat berhubungan sosial dengan baik dalam harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri Bandar Lampung tergolong kategori sedang dan rendah, dan peserta didik lainnya berada pada kategori

tinggi. Hal itu ditandai dengan susahny berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal, dan selalu cemas jika berhubungan dengan yang lain karena takut orang lain tersebut mempunyai kesan yang negatif terhadap dirinya.

4. Gambaran Indikator Menghargai Dan Menerima Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran menghargai dan menerima diri dalam harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi sebanyak 4 peserta didik (25%), pada kategori sedang terdapat 10 peserta didik (62,5%), dan pada kategori rendah terdapat 2 peserta didik (12,5%). Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12
Gambaran Indikator Menghargai Dan Menerima Diri

Indikator	Kriteria	Rating Skor	Σ	Persentase
Menghargai dan menerima diri	Tinggi	10,5 - 16	4	25 %
	Sedang	7,33 - 10,5	10	62,5 %
	Rendah	3 - 7,33	2	12,5 %
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel tersebut persentase indikator menghargai dan menerima diri dalam harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri Bandar Lampung tergolong kategori sedang dan rendah, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori tinggi. Hal itu ditandai dengan ketidak puasan peserta didik dengan berat badannya dan merasa tidak puas terhadap penampilannya sendiri.

Ringkasan hasil penelitian berdasarkan setiap aspek, maka diperoleh gambaran efektivitas harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung sebagai berikut :

Tabel 13
Profil Efektivitas Harga Diri Berdasarkan Indikator

Indikator	Kriteria	Interval	Σ	Presentase
Percaya Diri	Tinggi	35,5 – 50	0	%
	Sedang	16 - 35,5	2	12,5 %
	Rendah	3 – 16	14	87,5 %
Merasa Mampu	Tinggi	13 - 18,8	6	37,5 %
	Sedang	8,8 - 13	8	50 %
	Rendah	3,6 - 8,8	2	12,5 %
Berhubungan Sosial Dengan Baik	Tinggi	9,14 - 14	2	12,5 %
	Sedang	5,85 - 9,14	9	56,25 %
	Rendah	2,14 - 5,85	5	31,25 %
Menghargai Dan Menerima Diri	Tinggi	10,5 - 16	4	25 %
	Sedang	7,33 - 10,5	10	62,5 %
	Rendah	3 - 7,33	2	12,5 %

Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa semua aspek harga diri memiliki perbedaan setiap kategorinya. Berdasarkan persentase tertinggi urutan harga diri adalah sebagai berikut: (a) percaya diri (87,5%); (b) berhubungan sosial dengan baik (31,25); (c) merasa mampu (12,5%); dan (d) menghargai dan menerima diri (12,5%)

Berdasarkan persentase tersebut diketahui berbagai persentase harga diri dari berbagai indikator. Dalam penelitian ini yang akan dibahas hanya indikator yang berada pada persentase paling rendah yaitu: tentang kepercayaan diri.

2. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri

a. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training*

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2017 sampai dengan 20 Agustus 2017. Pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik dilaksanakan selama 1 sampai 2 kali dalam seminggu. keseluruhan kegiatan *assertive training* untuk masing-masing subjek penelitian dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. Pada teori yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya tentang langkah-langkah strategi latihan asertif terdapat 8 langkah yaitu : (1) rational strategi; (2) identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan;(3) membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target; (4) bermain peran; (5) melaksanakan latihan dan praktek; (6) mengulang latihan; (7) tugas rumah; (8) terminasi.¹ Dilapangan saat peneliti melakukan latihan *assertive training*, penelilit memadatkan langkah ke 7 dan 8 dengan cara pada langkah 7 yaitu memberikan tugas rumah, tugas rumah tersebut peneliti berikan setiap kali setelah pelatihan *assertive training* diberikan untuk menumbuhkan semangat peserta didik dalam berperilaku asertif. Dalam tugas rumah, peserta didik diminta mempraktekkan

¹ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013, h. 146

perilaku yang diharapkan agar mampu meningkatkan harga diri pada kehidupan sehari-hari dan memeriksa perilaku peserta didik yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ke 8 diadakan terminasi. Tahap ini dipadatkan pada tahap ke 6 yaitu sesudah mengadakan *posttest* lalu peneliti menghentikan program bantuan pelatihan *assertive training*.

Sebelum memulai konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, peneliti bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan layanan, kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun *rapport* dengan seluruh peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Tahap-tahap pelaksanaan pelatihan *assertive training* pada peserta didik adalah sebagai berikut :

- Pertemuan I : *Pretest* dengan membagikan angket harga diri.
- Pertemuan II : Membuat kontrak training dengan kedelapan peserta didik dengan membagikan kuis “Asertifkah Aku?”.
- Pertemuan II : Menyampaikan materi tentang perilaku asertif, agresif dan pasif. Kemudian mencocokkan jawaban kuis “Asertifkah Aku?”
- Pertemuan IV : Peneliti melakukan praktek *assertive training* dengan *role playing* mengenai situasi yang dirasakannya sulit bersikap asertif.

Pertemuan V : Meminta peserta didik untuk menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti *assertive training*. Kemudian meminta peserta didik memberikan sebuah contoh situasi peran dengan tujuan kegiatan *assertive training* berjalan sesuai yang diharapkan. Lalu peneliti memberikan penguatan kepada peserta didik agar perilaku asertif yang menimbulkan harga diri tinggi dapat dipertahankan.

Pertemuan VI : Mengadakan *posttest* dengan skala yang sama ketika *pretest*.

Adapun deksripsi proses pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, yaitu sebagai berikut.

a) Kelompok Eksperimen

1) Pertemuan Ke 1

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juli 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS

Pretest dengan menggunakan angket harga diri untuk mengetahui tingkat harga diri pada peserta didik sebelum di berikan treatment atau layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

2) Pertemuan Ke 2

Hari/Tanggal : Jum'at, 28 Juli 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dimulai dengan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Peneliti memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Peneliti mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik untuk memperkenalkan diri. Peserta didik yang memiliki harga diri rendah yaitu RES, TSK, IH, AFS, AS, KAP, MPA, RDK.

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, norma, cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya peneliti bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan konseling kelompok pada pertemuan pertama ini.

Selanjutnya peneliti memberikan sebuah permainan agar seluruh peserta layanan tidak merasa tegang. setelah semuanya onduisif dan rileks peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Peneliti menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti membahas materi tentang perilaku asertif dengan memberikan lembar kuis “Asertifikah Aku?”. Kuis ini bertujuan agar peserta didik dapat mengenal diri, mengenal kelebihan-kelebihan diri agar dapat dioptimalkan dan mengenal kelemahan-kelemahan diri untuk dapat diminimalisir.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan pertemuan ini secara umum berjalan lancar, hal ini terlihat dari antusias peserta didik yang dapat memahami maksud dari tujuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Namun pada awal tahapan ini masih terdapat peserta didik yang masih belum berani bahkan malu-malu. Dan masih ada peserta didik yang belum mehamami tentang asertif.

Selanjutnya peneliti menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan layanan konseling kelompok selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

2) Pertemuan Ke 3

Hari/Tanggal : Selasa, 1 Agustus 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Kegiatan konseling kelompok pada tahap ini dibuka dengan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Peneliti membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Selanjutnya peneliti bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan

konseling kelompok sebelumnya. Selanjutnya peneliti menjelaskan materi tentang “Prilaku Pasif, Agresif, dan Asertif” dan disertai dengan bentuk naskah dialog yang kemudian diperankan oleh para peserta layanan. Terlihat jelas para peserta didik semakin bersemangat untuk mengikuti dan menyaksikannya. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini bertujuan agar para peserta layanan lebih memahami perilaku yang ada didalam dirinya.

Selanjutnya agar kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* lebih menarik, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan kesan terhadap peran yang dimainkan. Disini peserta didik terlihat sangat antusias dalam menyampaikan kesan. Selanjutnya peneliti mengajak peserta didik untuk mencocokkan hasil kuis “Asertifkah Aku?”. Peserta didik semakin antusias untuk mengetahui jawaban dari kuis apakah mereka memiliki sikap pasif, agresif, atau asertif. Pada tahap ini diketahui permasalahan yang paling dominan yang dialami peserta didik adalah kurangnya percaya diri karena takut dalam mengungkapkan pendapat dan berbicara dengan orang lain.

Selanjutnya peneliti menyimpulkan seluruh kegiatan layanan konseling kelompok yang telah berlangsung. Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Peneliti mengucapkan terimakasih atas partisipasi para peserta didik ditutup dengan doa dan salam.

3) Pertemuan Ke 4

Hari/Tanggal : Jum'at, 4 Juli 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap ini kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dibuka dengan salam dan berdoa. Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan. Disini para peserta didik terlihat jauh lebih rileks dalam melakukan konseling kelompok. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati untuk membahas tentang harga diri. Dalam pembahasan ini peneliti menjelaskan tentang ruang lingkup harga diri, yang salah satunya mengenai kepercayaan diri. Pada pertemuan keempat ini peneliti meminta kepada peserta didik untuk menuliskan situasi dan perilaku yang dirasakan tidak asertif didalam kepercayaan diri pada selembar kertas yang sudah disiapkan. Kemudian peserta didik diminta untuk mempresentasikan secara singkat mengenai perilaku yang dirasakan tidak asertif dalam dirinya. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwasannya peserta didik memiliki sikap percaya diri yang rendah.

Selanjutnya peneliti mengajak peserta didik untuk mendiskusikan permasalahan yang diungkapkan untuk mencari solusi dalam menyelesaikan permasalahannya. Seluruh peserta layanan memberikan tanggapan terhadap solusi yang didapatkan. Selanjutnya dalam pelaksanaan asertif peserta didik

diminta untuk mengatakan kalimat seperti **“Saya harus percaya dengan kemampuan saya”** kalimat ini diucapkan secara berulang-ulang dengan tujuan supaya peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi.

Dalam pertemuan ini peserta didik terlihat sudah memahami tentang sikap pasif, agresif, dan asertif. Peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. kemudian peneliti meminta kesan dan pesan dari para peserta didik terkait kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Selanjutnya peneliti dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan layanan selanjutnya dan kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

4) Pertemuan Ke 5

Hari/Tanggal : Selasa, 8 Agustus 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Peneliti menjelaskan kembali mengenai kegiatan konseling kelompok kepada seluruh peserta didik. Kemudian peneliti membahas kembali materi yang disampaikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan *role playing* tentang perilaku pasif, agresif, dan asertif yang sesuai dengan text dialog yang telah disiapkan.

Dimana peserta didik dibagi kedalam tiga peran, salah satu peserta didik berperan sebagai wasit yang memiliki sikap asertif yaitu melarai pertikaian antara para pemain bola, peserta didik lainnya berperan sebagai seorang yang memiliki sikap agresif yaitu memarahi teman hanya karena temannya disuruh bermain terlebih dahulu, dan peserta didik yang lainnya berperan sebagai orang yang bersikap pasif yaitu pasrah menerima perlakuan temannya karena rasa takut. Selanjutnya peserta didik mengungkapkan apa yang ia ketahui dari peran yang dipraktikkan tadi dan mereka mengetahui mana sikap yang baik dan tidak, sehingga mereka menyadari apa yang harus ia lakukan yaitu memiliki sikap asertif dalam dirinya untuk dipraktikkan didalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti mengamati seberapa paham para peserta didik dalam menguasai peran yang diperankannya. Terlihat jelas peserta didik sudah mulai percaya diri dan memahami sekali peran yang dimainkan. Setelah semua selesai, mereka membuat kesimpulan apa yang telah dikerjakan selama sesi berlangsung.

Kemudian peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan ini. Peneliti meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik *assertive training* dan diakhiri dengan salam dan doa.

5) Pertemuan Ke 6

Hari/Tanggal : Jum'at, 11 Agustus 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Posttest dengan menggunakan instrument/ angket harga diri untuk mengetahui tingkat harga diri sesudah di berikan treatment atau layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri.

Pada pertemuan ini peserta didik dan peneliti secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan diakhiri dengan salam dan do'a.

b) Kelompok Kontrol

1) Pertemuan Ke 1

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juli 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas X IPS

Pretest dengan menggunakan instrument/angket harga diri untuk mengetahui tingkat harga diri sebelum di berikan layanan.

2) Pertemuan Ke 2

Hari/Tanggal : Kamis, 3 Agustus 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Peneliti menyampaikan sedikit tentang konseling kelompok dan memulai perkenalan. Untuk mencairkan suasana peneliti memberikan permainan kepada para peserta didik. Setelah semuanya sudah terlihat rileks peneliti membahas materi tentang ruang lingkup harga diri. Peneliti memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini dengan teknik diskusi kelompok. Pada pertemuan ini peserta didik cukup antusias mengikuti layanan. Peneliti menjelaskan tentang definisi, manfaat, tujuan, dari materi yang dibahas yaitu harga diri.

Kemudian peneliti menyimpulkan kegiatan layanan konseling kelompok yang telah ditempuh dengan teknik diskusi. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan terkait pelaksanaan layanan konseling kelompok yang telah berlangsung. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan doa.

3) Pertemuan Ke 3

Hari/Tanggal : Jum'at, 11 Agustus 2017

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Peneliti mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang harga diri. Pada tahap ini peneliti memantau hasil akhir peserta didik setelah melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi, guna menghasilkan data yang valid dengan *posttest* dengan menggunakan angket harga diri.

Setiap peserta didik terlihat sangat senang. Hal ini terlihat dari kesan yang disampaikan. Pada tahap akhir peneliti menyimpulkan kegiatan layanan kosenling kelompok yang telah ditempuh. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan diakhiri dengan salam dan doa.

b. Hasil Uji Statistik Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri

Pengujian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Dilakukan dengan teknik uji perbedaan *t-test*. Hipotesis penelitian yang diuji berbunyi : layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

1. Uji Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Harga Diri Secara Keseluruhan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = konseling kelompok teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

H_a = konseling kelompok teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 < \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji *t independen sampel test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap harga diri peserta didik didapat hasil sebagai berikut:

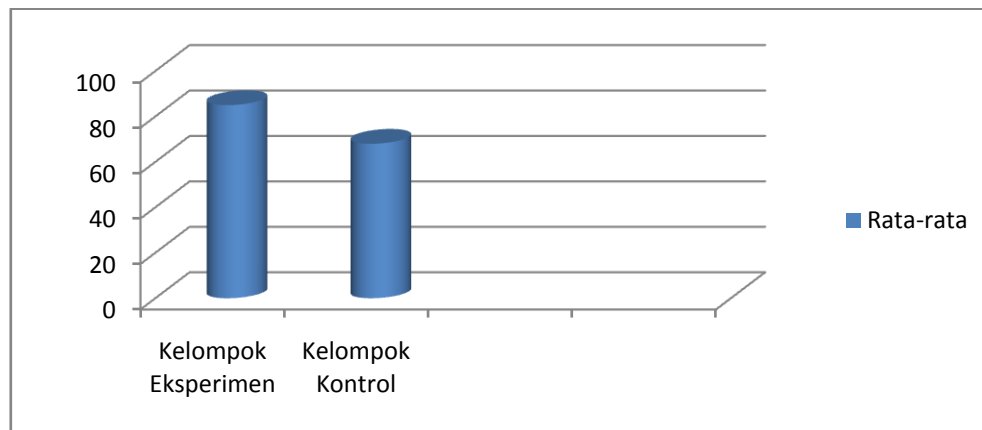
Hasil pengolahan data tersaji pada Tabel berikut :

Tabel 14
Hasil Uji t Independen Harga Diri Peserta Didik
Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	85.0000	3.02962	16.25000	3.984	0,760	0,001	Signifikan
Kontrol	68.7500	2.73045					

Tabel tersebut menunjukkan diperoleh nilai Sig ($0,760 \geq \alpha (0,05)$), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 3,984 pada derajat kebebasan (df) 14 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,120$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,984 \geq 2,120$) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,001 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($85 \geq 68,7$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Gambar 4 menunjukkan rata-rata peningkatan harga diri kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol :



Gambar 4
Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji t ini adalah bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik, menunjukkan rata-rata peningkatan disiplin belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Uji Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Harga Diri Pada Indikator Percaya Diri

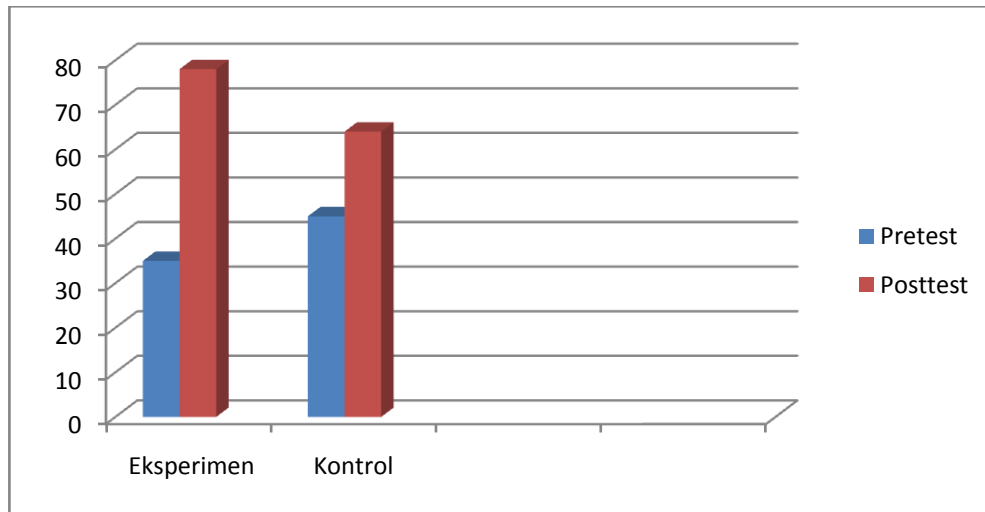
Hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap harga diri pada indikator percaya diri diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 15
Hasil Uji t Independen Efektivitas Harga Diri Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Percaya Diri

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	78.1250	2.41646	14.00000	5.419	0,13	0,000	Signifikan
Kontrol	64.1250	6.89591					

Berdasarkan Tabel 15, tampak bahwa pada indikator percaya diri hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig. 2. Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan percaya diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan aspek percaya diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol.

Gambar 5 berikut menyajikan rata-rata peningkatan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek ketepatan waktu dalam belajar.



Gambar 5
Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Aspek Percaya Diri

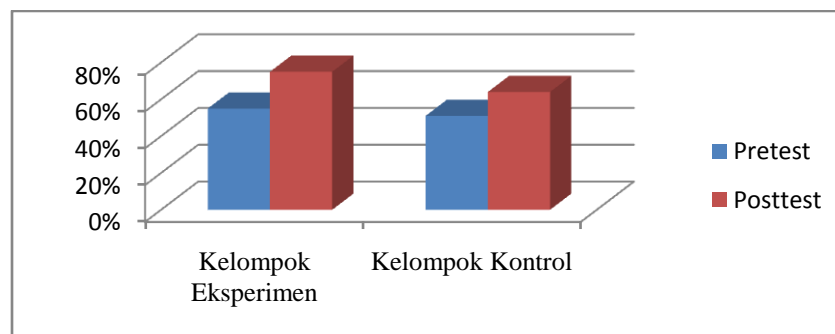
3. Uji Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Harga Diri Pada Indikator Merasa Mampu

Hasil uji efektivitas konseling kelompok dalam menangani masalah harga diri pada aspek merasa mampu diperoleh hasil seperti yang tersaji pada Tabel 16 berikut.

Tabel 16
Hasil Uji t Independen Efektivitas Harga Diri
Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Aspek Merasa Mampu

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	75.5000	3.16228	11.12500	3.960	0,45	0,000	Signifikan
Kontrol	64.3750	7.28869					

Berdasarkan Tabel 16, tampak bahwa pada aspek merasa mampu hasil uji t *Independent-Sampel t tes* adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig} \leq 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan *pre test* dan *post test*, serta mengalami peningkatan harga diri setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Gambar 6 berikut menyajikan rata-rata peningkatan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek merasa mampu.



Gambar 6
Grafik Rata-Rata Peningkatan
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Aspek Merasa Mampu

4. Uji Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Harga Diri Pada Indikator Dapat Berhubungan Sosial Dengan Baik

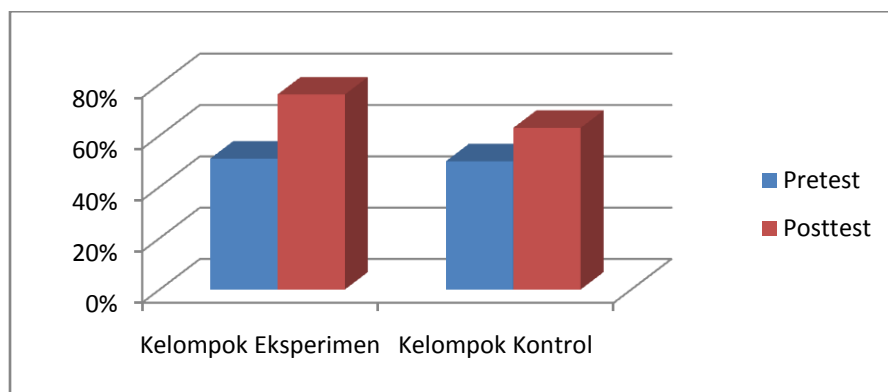
Hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap harga diri pada aspek dapat berhubungan sosial dengan baik diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 17
Hasil Uji t Independen Efektivitas Harga Diri
Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Pada Indikator Dapat Berhubungan Sosial Dengan Baik

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	76.7500	2.86606	13.25000	4.936	0,006	0,000	Signifikan
Kontrol	63.5000	7.03055					

Berdasarkan Tabel 17, tampak bahwa pada aspek dapat berhubungan sosial dengan baik peserta didik hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig. 2. Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan aspek dapat berhubungan sosial dengan baik peserta didik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan aspek dapat berhubungan sosial dengan baik peserta didik pada kelompok eksperimen

lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang dilaksanakan pada harga diri pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan aspek berhubungan sosial dengan baik peserta didik dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 7 berikut menyajikan rata-rata peningkatan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek dapat berhubungan sosial dengan baik.



Gambar 7
Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Pada Aspek Berhubungan Sosial Dengan Baik

5. Uji Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Harga Diri Pada Indikator Menghargai Dan Menerima Diri

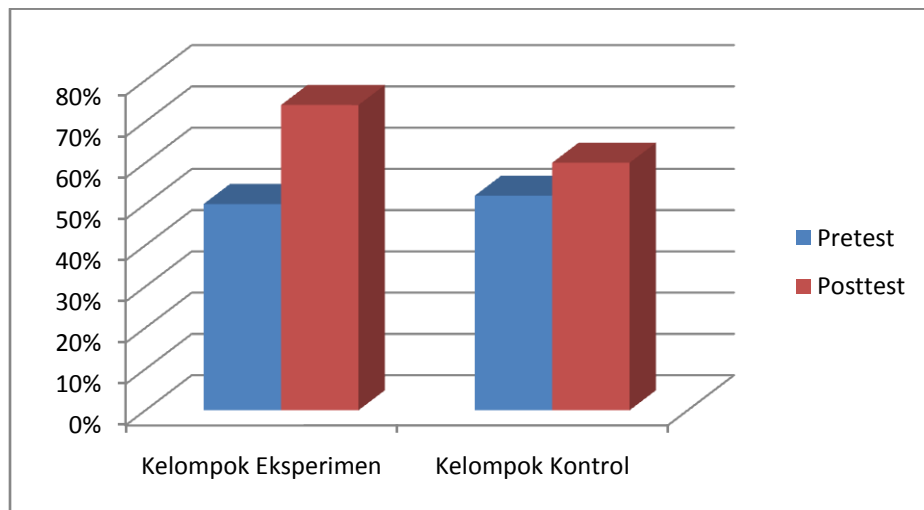
Hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap harga diri pada aspek menghargai dan menerima diri peserta didik diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 18
Hasil Uji t Independen Efektivitas Harga Diri Peserta Didik Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Indikator Menghargai Dan Menerima Diri

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	74.0000	4.00000	13.62500	4.976	0,122	0,000	Signifikan
Kontrol	60.3750	6.63190					

Berdasarkan Tabel 18, tampak bahwa pada aspek menerima dan menghargai diri peserta didik hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig. 2. Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan aspek menerima dan menghargai diri peserta didik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan aspek menerima dan menghargai diri peserta didik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan

konseling kelompok dalam harga diri dengan teknik *assertive training* pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan aspek menghargai dan menerima diri peserta didik dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 8 berikut menyajikan rata-rata peningkatan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek menghargai dan menerima diri.



Gambar 8
Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Pada Aspek Menghargai Dan Menerima Diri

6. Perbandingan Nilai *Pre-test*, *Post-test*, dan *Gain Score*

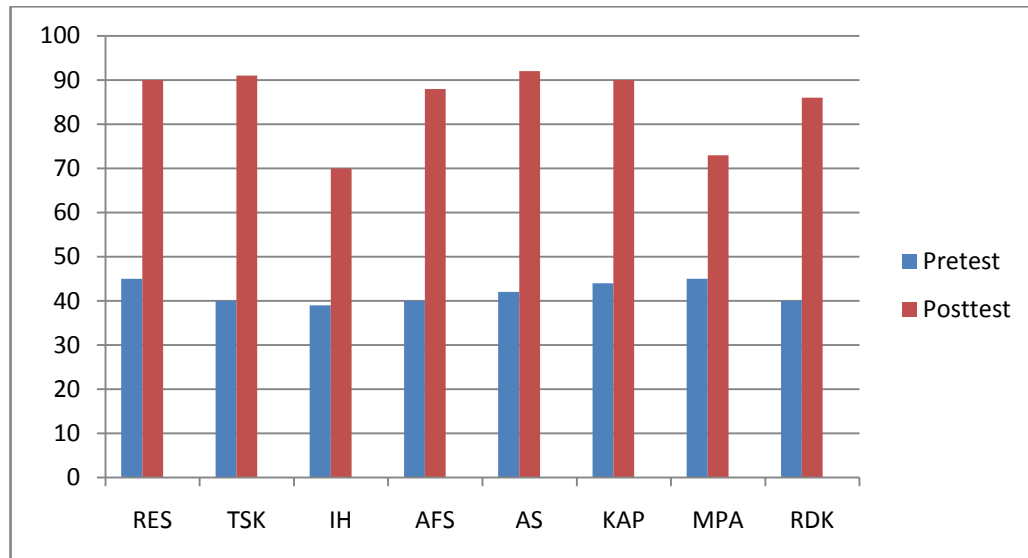
Setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* di dapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* sebagai berikut:

Tabel 19
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score*

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol		
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score
1	45	90	45	40	74	34
2	40	91	51	45	66	21
3	39	70	31	42	69	27
4	40	88	48	40	76	36
5	42	92	50	42	56	14
6	44	90	46	38	60	22
7	45	73	28	43	78	35
8	40	86	46	44	71	27
Jml	335	680	309	334	550	216
Rata-rata	41,87	85	38,62	41,75	68,75	27

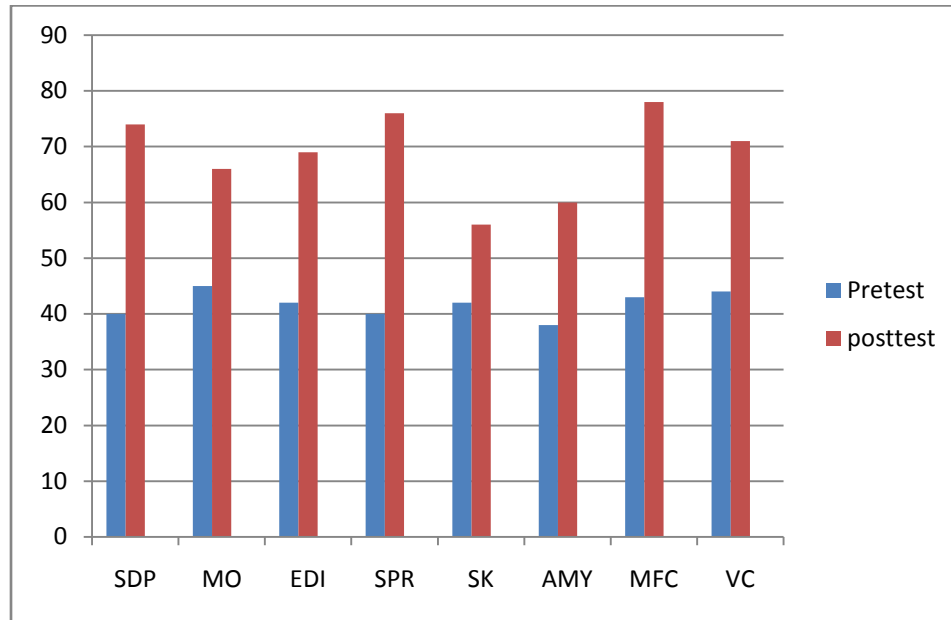
Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelompok eksperimen nilai rata-rata *pretest* 41,87 dan nilai *posttest* 85 sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pretest* 41,75 dan nilai *posttest* 68,75. Meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($85 \geq 68,75$). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik

assertive training untuk meningkatkan harga diri peserta didik. Untuk lebih jelas, peningkatan harga diri peserta didik dapat dilihat pada gambar berikut :



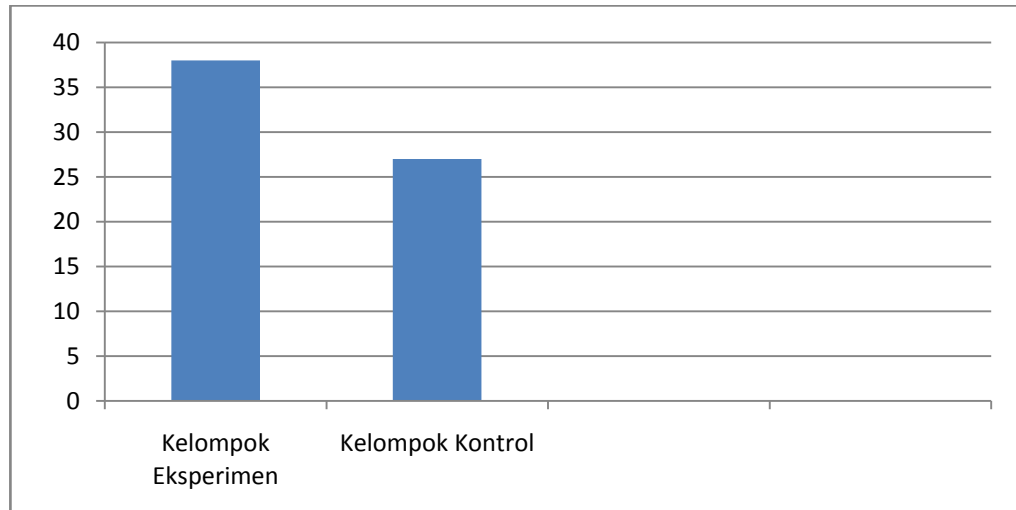
Gambar 9
Hasil Peningkatan Harga Diri *Pretest Posttest* Kelompok Eksperimen

Dilihat dari gambar tersebut peningkatan harga diri pada setiap indikator rata-rata signifikan, maka dengan hal ini konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Dan dapat dilihat peningkatan harga diri peserta didik pada kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 10
Hasil Peningkatan Harga Diri *Pretest Posttest* Kelompok Kontrol

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Pada tabel tersebut terlihat bahwa rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol ($38,62 \geq 27$). Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik. Berikut ini gambar peningkatan dalam harga diri :



Gambar 11
Hasil Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Harga Diri Peserta Didik

Berdasarkan gambar tersebut keduanya sama-sama mengalami peningkatan. Akan tetapi pada kelompok kontrol dengan teknik diskusi peningkatannya tidak sebanyak kelompok eksperimen hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* lebih efektif untuk meningkatkan harga diri sehingga peserta didik dapat memahami dirinya sendiri, dan memahami kelebihan serta kelemahan yang dimiliki khususnya pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Evaluasi keberhasilan dalam meningkatkan harga diri dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *posttest*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *posttest* menunjukkan peningkatan skor pada harga diri. Peserta didik yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah peserta didik yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi

pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis terhadap sikap dan perilaku peserta didik didalam kelas menggunakan format evaluasi setiap langkah dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang ditugaskan kepada peserta didik. Teknik yang digunakan untuk mengetahui meningkatnya intensitas harga diri adalah melalui *posttest* dengan menggunakan angket harga diri.

B. Pembahasan

Pembahasan peneliti diawali dengan profil harga diri, dilanjutkan dengan menganalisis program yang tepat. Adapun pembahasan upaya meningkatkan harga diri dengan teknik *assertive training* peserta didik adalah sebagai berikut :

1. Pembahasan Gambaran Umum Harga Diri Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Harga diri adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi harga dirinya, begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang menilai dirinya maka semakin rendah harga dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa harga diri peserta didik kelas X Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sedang, namun masih terdapat peserta didik yang

berada dikategori rendah. Jika tidak di tindak lanjuti maka dapat menghambat proses berinteraksi sosial dalam kehidupan sehari-hari dalam proses belajar mengajar.

Harga diri dalam penelitian ini terfokus pada harga diri dalam kepercayaan diri. Peserta didik yang memiliki harga diri tinggi diharapkan dapat mempermudah komunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam proses belajar mengajar. Harga diri mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya. Harga diri merupakan pengatur utama pada perilaku peserta didik. Kepadanya bergantung kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri. Untuk itu harga diri perlu diterapkan oleh setiap peserta didik. Hal ini sesuai dengan teori menurut “Coopersmith yang mendefinisikan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat peserta didik dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan peserta didik terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat harga diri adalah “*personal judgement*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap peserta didik terhadap dirinya.”²

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membantu meningkatkan harga diri peserta didik yang berada pada kategori rendah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*,

² Hirmaningsih, *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis*, (Fakultas Psikologi UIN-SUKA, 2015), h. 65

agar peserta didik mampu meningkatkan harga dirinya yang akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Harga diri dapat ditingkatkan dengan mengajarkan kepada peserta didik untuk bersikap tegas terhadap orang-orang yang berusaha menindas dan menghina atau merendahkan. Kesadaran remaja yang mendalam mengenai diri ini membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap diri. Secara umum remaja yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya yang memiliki harga diri tinggi dan lebih sedikit memiliki masalah emosional (seperti depresi atau perasaan keterasingan) dan prestasi sekolah yang baik. Selain faktor teman sebaya terdapat faktor lain yang mempengaruhi harga diri yaitu gender, ras, status sosial, dan peran orang tua.

Pada teori yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya tentang langkah-langkah strategi latihan asertif terdapat 8 langkah yaitu : (1) rational strategi; (2) identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan;(3) membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target; (4) bermain peran; (5) melaksanakan latihan dan praktek; (6) mengulang latihan; (7) tugas rumah; (8) terminasi.³ Dilapangan saat peneliti melakukan latihan *assertive training*, penelilit memadatkan langkah ke 7 dan 8 dengan cara pada langkah 7 yaitu memberikan tugas rumah, tugas rumah tersebut peneliti berikan setiap kali setelah pelatihan *assertive training* diberikan untuk menumbuhkan semangat peserta didik dalam berperilaku asertif. Dalam tugas

³ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013, h. 146

rumah, peserta didik diminta mempraktekkan perilaku yang diharapkan agar mampu meningkatkan harga diri pada kehidupan sehari-hari dan memeriksa perilaku peserta didik yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ke 8 diadakan terminasi. Tahap ini dipadatkan pada tahap ke 6 yaitu sesudah mengadakan *posttest* lalu peneliti menghentikan program bantuan pelatihan *assertive training*.

Berdasarkan hasil kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang dilakukan sebanyak 6 kali pada kedelapan peserta didik dikelompok eksperimen terdapat beberapa kesan dan komitmen para peserta didik yang diungkapkan, yaitu dalam kegiatan konseling kelompok banyak terdapat manfaat, diantaranya dapat menambah wawasan, pengetahuan yang baru, mengakrabkan satu dengan yang lainnya, dan peserta didik akan lebih dapat menghargai kekurangan serta kelebihan diri, menghargai orang lain, mengetahui cara berinteraksi sosial yang baik dan menjadi lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan harga diri pada peserta didik kelas X Di SMA Negeri 6 Bandar Lampung setelah memperoleh pelatihan *assertive training* pada kelompok eksperimen. Adapun peningkatan harga diri dapat dilihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan bahwa masing-masing peserta didik mengalami peningkatan setelah memperoleh pelatihan *assertive training* jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum memperoleh pelatihan *assertive training*. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui

layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Adapun peningkatan harga diri peserta didik dapat dilihat pada indikator berikut ini :

a. Percaya Diri

Berdasarkan hasil data penelitian bahwa pada indikator ini mengalami peningkatan, terlihat pada presentase pada hasil *pretest* yang lebih rendah dibandingkan hasil *posttest*. Naiknya harga diri peserta didik pada indikator ini dapat dilihat peserta didik sudah mulai berani berbicara terhadap guru, dan sudah berani maju kedepan kelas disaat kegiatan belajar mengajar. Pada indikator ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada pesentase percaya diri pada kelompok eksperimen *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($34,75\% \leq 78,12\%$), dan pada kelompok kontrol persentase indikator percaya diri pada saat *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($45\% \leq 64,12\%$).

Didalam kehidupan sehari-hari kepercayaan diri merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang dan menjadi hal dasar yang penting untuk dikuasai anak-anak. Seperti yang dikatakan oleh Pongky bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya.⁴

Jadi percaya diri merupakan hal yang sangat penting didalam kehidupan peserta didik karena dengan adanya percaya diri merupakan langkah awal bagi

⁴ Pongky Setiawan, *Siapa Takut Tampil Percaya Diri?* (Yogyakarta:Parasmu, 2014), h. 46

peserta didik untuk memperoleh harga diri, sehingga peserta didik bisa meningkatkan kemampuan dalam proses belajar mengajar, agar terciptanya kegiatan belajar mengajar yang efektif dan dinamis.

b. Merasa Mampu

Berdasarkan hasil data penelitian bahwa pada indikator ini mengalami peningkatan, terlihat pada presentase pada hasil *pretest* yang lebih rendah dibandingkan hasil *posttest*. Naikannya harga diri peserta didik pada indikator ini dapat dilihat peserta didik sudah mulai meyakini terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan peserta didik mulai meyakini bahwa mereka mampu dan pandai mengembangkan potensi yang mereka miliki. Pada indikator ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada pesentase merasa mampu pada kelompok eksperimen *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($55,37\% \leq 75,50\%$), dan pada kelompok kontrol persentase indikator percaya diri pada saat *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($51,75\% \leq 64,37\%$).

Didalam proses pencapaian harga diri merasa mampu merupakan kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.⁵ Jadi merasa mampu didalam pencapaian proses harga diri merupakan salah satu faktor yang sangat

⁵ Ardyanto. "Definisi Percaya Diri". (On-line), tersedia di : [Http://ardya-web.logspot.co.id/2016/02/devinisi-dan-pengertian-percaya-diri.html?m=1](http://ardya-web.logspot.co.id/2016/02/devinisi-dan-pengertian-percaya-diri.html?m=1). (25 Agustus 2017, 16:41WIB)

penting yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik, agar peserta didik dapat mengembangkan setiap potensi yang dimilikinya.

c. Berhubungan Sosial Dengan Baik

Berdasarkan hasil data penelitian bahwa pada indikator ini mengalami kenaikan, terlihat pada presentase pada hasil *pretest* yang lebih rendah dibandingkan hasil *posttest*. Naikannya harga diri peserta didik pada indikator ini dapat dilihat peserta didik sudah mulai mampu berinteraksi dengan teman-temannya didalam kelas, dan mampu berinteraksi dengan orang yang baru dikenalnya. Pada indikator ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada presentase berhubungan sosial dengan baik pada kelompok eksperimen *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($51,25\% \leq 76,75\%$), dan pada kelompok kontrol persentase indikator berhubungan sosial dengan baik pada saat *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($50,37\% \leq 63,50\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik

Menurut Febriyan hubungan sosial adalah hubungan timbal balik antara individu yang satu dengan individu yang lain, saling mempengaruhi dan didasarkan pada kesadaran untuk saling menolong. Hubungan sosial juga disebut interaksi sosial yaitu proses saling mempengaruhi diantara dua orang atau lebih.⁶

⁶ Febriyan Riyan. "Pengertian Hubungan Sosial". (On-line), tersedia di :[Http://www.febriyan.we.id/2014/01/pengertian-hubungan-sosial-dan-faktor.html?m=1](http://www.febriyan.we.id/2014/01/pengertian-hubungan-sosial-dan-faktor.html?m=1) (Diakses tanggal 25 Agustus 2017 jam 16:51 WIB)

Jadi, jika peserta didik ingin memperoleh harga diri yang tinggi harus dimulai dengan interaksi sosial yang baik.

d. Menghargai Dan Menerima Diri

Berdasarkan hasil data penelitian bahwa pada indikator ini mengalami kenaikan, terlihat pada presentase pada hasil *pretest* yang lebih rendah dibandingkan hasil *posttest*. Meningkatnya harga diri peserta didik pada indikator ini dapat dilihat peserta didik sudah mulai menerima keadaan dirinya, sudah mulai merasa bahwa orang lain itu memang menghargai dan menganggap dirinya ada, serta sudah mulai merasa puas dengan penampilannya saat ini. Pada indikator ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada persentase menghargai dan menerima diri pada kelompok eksperimen *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($50,37\% \leq 74\%$), dan pada kelompok kontrol persentase indikator menghargai dan menerima diri pada saat *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($52,75\% \leq 64,37\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik

Menerima diri adalah ketika kita bisa menyadari bahwa setiap makhluk memiliki kelebihan, kekurangan, dan keterbatasan demikian pula dengan diri kita. Selama kita hanya melihat diri kita ada kelebihan dan tidak memiliki kekurangan maka kita akan menjadi sombong, dan ini hasil dari ketidakjujuran. Sebaliknya, jika kita menjadi seorang yang minder karena merasa bahwa diri kita ini hanya ada kekurangan dan sedikit mempunyai kelebihan maka itu juga bagian dari ketidakjujuran. Orang yang menyadari keseimbangan kelebihan dan

kekurangannya sendiri maka dia akan memiliki batin yang seimbang pula dan akan lebih percaya diri dan inilah hasil dari kejujuran pada diri sendiri.⁷

Jadi, menghargai dan menerima diri juga merupakan salah satu faktor pencapaian harga diri yang tinggi bagi peserta didik, karena dengan menghargai dan menerima diri adalah langkah awal bagi peserta didik agar orang lain bisa menerima dan menghargai keberadaannya didalam lingkungan sekitar.

Tujuan dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik untuk meningkatkan harga diri. Layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagi pengalaman dan bertukar ide/pemikiran serta membantu peserta didik melakukan perilaku yang dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, serta dapat membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik dalam meningkatkan harga diri.

Melalui *assertive training*, perilaku yang kurang asertif dapat diubah menjadi lebih asertif sehingga peserta didik bisa memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang lebih baik serta melatih peserta didik untuk berani mengungkapkan pendapat dan perasaannya, melatih peserta didik berani tampil didepan banyak orang, melatih untuk menanggapi pendapat orang lain dan melatih peserta didik untuk saling menyemangati dan saling memperhatikan satu

⁷ Nassa Motheeryana. "Mengenal Dan Menerima Diri". (On-line), tersedia di : [Http://nassamothreey.blogspot.co.id/2014/06/mengenal-menerima-dan-mengembangkan.html?m=1](http://nassamothreey.blogspot.co.id/2014/06/mengenal-menerima-dan-mengembangkan.html?m=1). (Diakses tanggal 25/08/2017 Jam 17:13 WIB)

dengan lainnya. Sesuai dengan apa yang dituliskan oleh Hartono dalam bukunya menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri”.⁸

2. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 6 Bandar Lampung

Uji efektivitas harga diri diperoleh dengan membandingkan perilaku harga diri peserta didik sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, yang menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap harga diri peserta didik. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil uji efektivitas menggunakan analisis statistik yakni *uji t*, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok eksperimen. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 20:

⁸ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, h. 129

Tabel 20
Harga Diri Peserta Didik Sebelum dan Sesudah
Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*

Harga Diri	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Pre-test	41,8750	2,47487	43,12500	13,676	0,15	0,000	Signifikan
Pos-test	85,0000	8,56905					

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan harga diri peserta didik, sebelum diberi perlakuan/pre-test nilai rata-rata 41,8750 setelah melaksanakan konseling kelompok teknik *assertive training/posttest* nilai rata-rata meningkat menjadi 85,0000, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan harga diri peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan layanan konseling kelompok berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu

dalam mengemukakan pendapatnya. Selain itu intensitas pertemuan antara peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling saja maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam harga diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data membuktikan bahwa efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dari hasil pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Karena peneliti sudah melihat adanya peningkatan pada hasil *posttest*, dan peneliti juga melihat adanya perubahan seperti sikap perilaku dan percaya diri. Penelitian ini menjawab atas hipotesis tersebut.

1. Tingkat harga diri peserta didik pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata *scor* sebesar 41,87%. Setelah mendapatkan treatment menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, tingkat harga diri peserta didik mengalami peningkatan. Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata *scor* peningkatan sebesar 85%. Hal ini menjelaskan bahwa peserta didik telah mendapat peningkatan harga diri pada indikator kepercayaan diri yang cukup baik dengan ditandai :

- (a) peserta didik sudah mulai bersosialisasi yang baik dengan teman yang baru, kemudian mulai berani berbicara dihadapan guru dan teman-teman tanpa merasa gugup dan malu; (b) peserta didik menunjukkan kepercayaan dirinya didalam kelas dengan mulai berani mengungkapkan pendapatnya, maju didepan kelas; dan (c) peserta didik menunjukan potensi yang ada didalam dirinya dengan mengembangkan kelebihan dimilikinya.
2. Sedangkan pada kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata *scor* sebesar 41,75%. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok, tingkat harga diri peserta didik pada kelompok kontrol mengalami peningkatan juga. Terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan rata-rata *scor* sebesar 68,75%.
 3. Walaupun kedua kelompok mengalami peningkatan, namun kelompok eksperimen lebih signifikan meningkat dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($85 \geq 68,75$) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif digunakan untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Peserta didik perlu menindak lanjuti peningkatan harga dirinya dengan mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dengan sungguh-sungguh agar dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri, pemahaman diri atas segala kekurangan dan kemampuan, ketegasan dalam menerima kritik dan memberi kritik serta dapat mengendalikan perasaan dengan baik sehingga harga diri yang ada didalam dirinya dapat ditingkatkan dan dapat menunjang keberhasilan proses KBM.
2. Guru bimbingan dan konseling agar dapat memprogramkan dan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik, karena dengan pendekatan atau teknik ini dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan harga dirinya.
3. Kepada penelti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian mengenai harga diri hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti orang tua maupun guru wali kelas atau mata pelajaran, serta sebelum diadakannya layanan konseling kelompok diharapkan dapat memberikan layanan penunjang seperti, bimbingan kelompok dan konseling individu agar dapat memahami masalah harga diri peserta didik lebih mendalam,

sehingga lebih mudah untuk menentukan langkah-langkah dalam membimbing peserta didik untuk menyelesaikan permasalahannya.