

**THE EFFECT OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES TO
IMPROVE SELF ESTEEM STUDENTS THROUGH GROUP
BIMBING IN VOCATIONAL SCHOOL OF LABOR BINAAN FKIP
UNRI**

Dwi Indah Andini¹, Rosmawati², Siska Mardes³

*E-mail: dwiindah.andini29@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, Siska_mardes@yahoo.co.id
Nomor Telepon: 082283187760*

*Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau*

Abstract: *Self Esteem is an overall evaluation of self, which includes positive and negative judgments. Self Esteem also means how much we like ourselves. But there is a low self esteem that makes students feel inferior about being involved, not confident, blaming themselves caused by being criticized harshly, being ignored, even forcing something to perfect. One way to improve low self esteem is through assertive training techniques through group guidance. The purpose of this study is to describe the self esteem of students, to know the differences in the level of student self esteem, and the effect of the implementation of assertive training techniques in increasing student self esteem in group guidance. This type of research is a quantitative study using experimental methods using one group pretest-posttest design. The measuring instrument used in this study is the scale of self-esteem measurement consisting of 50 items before validation, and after the validity obtained valid items as many as 31 items with a validity of 0.300 and reliability of 0.893. The subjects of this study were 7 students from the Guided Labor Vocational School of the FKIP UNRI Pekanbaru who identified low self esteem. The data analysis technique used is the non-parametric statistical technique using the Wilcoxon test. The results of this study proved the hypothesis was accepted. It can be concluded that there are differences in self esteem of students before and after being given treatment in the form of assertive training techniques through group guidance. From the Spearman rank test obtained 0.847 while the r^2 correlation coefficient is 0.16 thus the effect of assertive training techniques in increasing self esteem is 71%.*

Key Words: *Assertive Training, Self Esteem*

PENGARUH TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI

Dwi Indah Andini¹, Rosmawati², Siska Mardes³

E-mail: dwiindah.andini29@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, Siska_mardes@yahoo.co.id

Nomor Telepon: 082283187760

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: *Self Esteem* merupakan evaluasi keseluruhan diri, yang meliputi penilaian positif dan negatif. *Self Esteem* juga diartikan sebagai seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Namun ada *self esteem* rendah yang membuat siswa untuk minder dari pergaulan, tidak percaya diri, menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh sering di kritik dengan kasar, diabaikan, bahkan memaksakan sesuatu untuk sempurna. Salah satu cara untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah tersebut dengan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa, mengetahui perbedaan tingkat *self esteem* siswa, dan pengaruh pelaksanaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa dalam bimbingan kelompok. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan one group pretest- posttest design. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran *self esteem* yang terdiri dari 50 item sebelum validasi, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sebanyak 31 item dengan validitas sebesar 0,300 dan reliabilitasnya 0,893. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 7 orang siswa SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru yang teridentifikasi *self esteem* rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic non parametrik memakai uji wilcoxon. Hasil penelitian ini terbukti hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok. Dari uji rank spearman di peroleh 0,847 sedangkan koefisien korelasi r^2 adalah 0,16 dengan demikian pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* sebesar 71 %.

Kata Kunci: *Assertive Training, Self Esteem,*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu atau kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, namun belum termasuk golongan orang dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik individu yang disebabkan oleh penambahan hormon yang menyebabkan terjadinya ketidakstabilan emosi. Pada masa ini seorang anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi juga mulai aktif mencapai kegiatan dalam rangka menemukann dirinya (akunya), serta mencari pedoman hidup, untuk bekal kehidupannya mendatang. Dalam menemukan dirinya individu mulai menyadari akan keberadaan dirinya, yang lebih dalam dibanding pada sebelumnya. Serangkaian perubahan psikologis akan menyertai perkembangan fisik seorang remaja. Adanya proses tersebut berdampak pada perubahan sikap dan penyesuaian diri dengan lingkungan, sehingga akan memotivasi remaja untuk melakukan perubahan-perubahan dalam menghadapi kondisi baru agar diterima di dalam lingkungannya (Santrock, 2002).

Sekolah sebagai tempat mempersiapkan remaja untuk dapat hidup lebih baik di masa depannya menyuguhkan materi/pelajaran yang lebih mengedepankan perkembangan kognitif anak. Padahal, mengarungi kehidupan tidak semata-mata bermodalkan kecerdasan akademik. Lebih dari itu, sisi emosional seorang individu bahkan dapat memegang peran lebih dominan daripada intelegensi. Sejalan dengan tujuan sekolah untuk mengembangkan kompetensi siswa dari berbagai macam aspek, perlu disadari bahwa terdapat beberapa sisi psikologis yang hendaknya juga ditumbuhkan dalam proses pembelajaran di kelas, yaitu pengendalian diri, kebutuhan berprestasi dan penguasaan, serta *self esteem*. Hal ini dikarenakan masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian diri ialah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Jahja, 2011). *Self esteem* dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian disfungsi yang terbentuk sangat awal dalam hidup dan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah berorientasi negatif terhadap pemecahan masalah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kemarahan dan permusuhan, selain itu siswa yang memiliki *self esteem* rendah merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak berfungsi normal, selalu berfikiran negatif tentang permasalahan dalam hidup karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekuensi (Mruk, 2006).

Berbicara mengenai *self esteem*, keberadaan *self esteem* mengacu pada harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang disekitarnya. *Self esteem* terbentuk dari masa bayi dan berubah ketika beranjak dewasa. *Self esteem* memiliki peranan yang penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi diri dan perkembangan dirinya sehingga dapat tercapai pula prestasi belajar dan kehidupan yang baik serta dalam perkembangannya individu dapat mengaktualisasikan dirinya. Maslow (Santrock, 2010). Dalam hal ini sudah tentu peran guru bimbingan konseling sangat penting, bagaimana guru bimbingan konseling melakukan usaha-usaha untuk dapat mengembangkan *self esteem* agar siswa melakukan aktivitas belajar dan kehidupan dengan baik.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis menyimpulkan bahwa *self esteem* siswa masih pada kategori rendah. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa di SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru. (2) untuk mengetahui perbedaan *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training*. (3) untuk mengetahui pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru yang berlokasi di jalan Thamrin, Kecamatan Sail Kota Pekanbaru. Adapun penelitian ini dilaksanakan dari bulan januari hingga Maret 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran *self esteem*. Data dianalisis dengan menggunakan statistic non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji rank spearman untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* dapat dilihat pada table 1.1 dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data *Self Esteem* Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok dengan *Assertive Training*

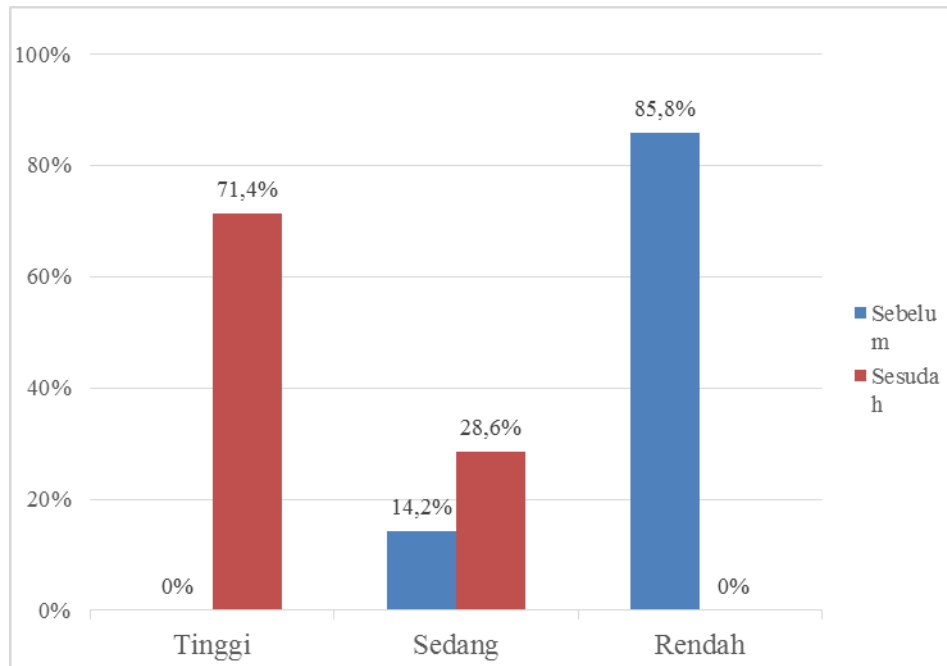
No	Responden	Sebelum	K	Sesudah	K
1	KRF	73	Rendah	110	Tinggi
2	RS	76	Rendah	101	Sedang
3	AG	81	Rendah	129	Tinggi
4	TLT	71	Rendah	101	Sedang
5	RA	83	Sedang	130	Tinggi
6	N	80	Rendah	128	Tinggi
7	AB	75	Rendah	125	Tinggi
Rata-rata		77	Rendah	Rata-rata	Tinggi

Sumber: Data Olahan Peneliti 2019

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa *self esteem* sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *assertive training* seluruhnya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 6 orang siswa, dan kategori sedang 1 orang. Setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *assertive training*, *self esteem* siswa mengalami

peningkatan yaitu 2 orang siswa berada pada kategori sedang, 5 orang siswa berada pada kategori tinggi.

Untuk lebih mengetahui perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik bimbingan kelompok dengan *assertive training* terhadap *self esteem* siswa dapat dilihat pada gambar grafik sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training*.

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan *self esteem* siswa sebelum bimbingan kelompok dengan *assertive training* berada pada kategori rendah 85,8% dan kategori sedang 14,2 % setelah diberikan bimbingan kelompok dengan *assertive training* mengalami perubahan yakni pada kategori tinggi sebanyak 71,4% dan pada kategori sedang sebanyak 28,6%. Artinya terjadi peningkatan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan *assertive training*.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat melakukan latihan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan dalam teknik *assertive training*. Pada pelaksanaan treatment tahap pertama, proses pelaksanaan bimbingan kelompok berjalan baik, dapat dilihat dari antusias anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan pemimpin kelompok.

Peningkatan terjadi pada treatment kedua, ketiga dan keempat, dimana semua anggota sangat aktif, dan lebih berani mempraktekkan sesuai dengan rancangan

pemimpin kelompok. Begitu juga *treatment* terakhir, semua anggota kelompok mengukuhkan untuk selalu *assertive training* sehingga membantu dalam meningkatkan *self esteem* dan pada *treatment* terakhir ini banyak perubahan yang terjadi, sehingga anggota kelompok sangat aktif dan tampil mempraktekkan secara langsung.

Untuk mengetahui perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 25 pada table 1.2 dibawah ini :

Tabel 2. Perbedaan *Self Esteem* Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Assertive Training*

Test Statistics ^a	
	posttest – pretest
Z	-2,371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (0,018) < α (0,05 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* maka dilakukan perhitungan menggunakan uji rank spearman dengan SPSS 25 pada tabel 1.3 dibawah ini.

Tabel 3. Pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa

		pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation	1.000
		Coefficient	,847*
		Sig. (2-tailed)	.016
		N	7
	Posttest	Correlation	,847*
		Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.016	
	N	7	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Olahan data SPSS 25

Berdasarkan uji rank sperman menunjukkan nilai signifikasi $(0,016) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *assertive training* untuk meningkatkan self esteem siswa.

Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,847)^2 \times 100\% \\ &= 0,717 \times 100\% \\ &= 71 \%\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi tersebut menyatakan bahwa besarnya kontribusi *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa sebesar 71 % sedangkan 29 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Self esteem 7 orang siswa sebelum diberikan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori rendah sedangkan setelah diberikan teknik *assertive training self esteem* siswa mengalami peningkatan yaitu 2 orang siswa berada pada kategori sedang dan 5 orang siswa berada pada kategori tinggi. Perbedaan *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat melalui hasil skala pengukuran *self esteem*, hasil observasi peneliti pada masing-masing individu serta aspek-aspek yang sudah berubah dan dapat pula dilihat melalui uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*. Hasil dari uji tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* untuk meningkat *self esteem* melalui bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian septi dwi cahyani (2016) yang menyimpulkan terdapat perubahan yang sangat signifikan. Begitu juga dengan penelitian windaniati (2013) yakni adanya perubahan *self esteem* siswa dengan teknik *assertive training* sebesar 45%.

Perubahan *self esteem* yang dialami oleh setiap individu dikarenakan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dengan baik, sehingga teknik *assertive training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa sebesar 40,8%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap *self esteem* siswa SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *self esteem* sebelum diberikan teknik *assertive training* yaitu siswa merasa ragu dengan kemampuan diri, malu dengan penampilannya, minder dengan orang lain, tidak bisa menilai diri sendiri dan takut mengalami kegagalan, sedangkan sesudah diberikan teknik *assertive training*, siswa sudah yakin dengan kemampuan dirinya, percaya diri dengan penampilan, mampu menghadapi kegagalan, yakin segala suatu yang dikerjakan, mampu disenangi orang lainserta mampu menghargai diri sendiri.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok.
3. Teknik *assertive training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self esteem*, hal ini dilihat berdasarkan manfaat yang diperoleh siswa seperti berani menyampaikan pendapat, tidak gugup saat di depan kelas, berani menjawab pertanyaan dan sudah memahami diri

Rekomendasi

1. Kepada siswa yang *self esteem* berada pada katagori sedang agar dapat meningkatkan *self esteem* sehingga di SMK Labor Pekanbaru memiliki siswa yang memiliki *self esteem* yang sangat tinggi.
2. Kepada pihak sekolah diharapkan untuk memberikan jam khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling sehingga tidak sulit mencari jadwal siswa yang kosong.
3. Bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat lebih memperhatikan perkembangan siswa baik itu dari bidang belajar, pribadi, karir dan sosial serta dapat menggunakan teknik konseling sebagai media dalam melakukan bimbingan kelompok.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti pengaruh teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui bimbingan kelompok pada variabel lain, seperti kepercayaan diri, dapat juga menggunakan jenis konseling kelompok dan teknik yang berbeda seperti teknik reframing, structuring, dan lain lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan. 2005. *Strategi layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Reflika Aditama.
- Asrowi, dkk. 2017. *Implementasi Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Karanganyar*
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama
- Mruk, Christopher J. 2006. *Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem 3rd Edition*. New York: Manufacturing Group
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah Achmad Chusairi & Juda Damanik. Edisi ke-1 Jakarta: PT Erlangga.