

## Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Esteem* siswa

Hana Fatimah, Fadhila Malasari Ardini, Devi Nurul Fikriyani

Universitas Mathla'ul Anwar Banten

### Abstrak

Keberadaan layanan BK di sekolah merupakan fasilitator bagi siswa dalam upaya membantu siswa untuk mencapai tugas-tugas perkembangan sehingga dapat tercapai perkembangan yang optimal. BK di sekolah juga berperan dalam menangani permasalahan-permasalahan siswa, terutama permasalahan terkait pengembangan pribadi. Erickson (Danim, 2013) mengatakan bahwa permasalahan utama yang dihadapi siswa SMA/remaja adalah perubahan emosi, antara lain: agresif, ingin menang sendiri, suka menentang, berdiam diri, pasif, merasa dirinya tidak mampu, tidak berguna, menarik diri dari lingkungan dan memiliki harga diri yang rendah (Azizah, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Jenis penelitiannya *quasi eksperimen*. Desain penelitian *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024 sebanyak 144 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive* berjumlah 24 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 12 orang dan kelompok kontrol berjumlah 12 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif presentase dan analisis statistik uji t (t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penghitungan pada post test kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikan atau  $\text{sig} = 0.004$ , yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  atau dengan kata lain  $p = 0.004 < 0.05$ . Hasil simpulan ada keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa.

Kata Kunci : *Self Esteem*, Bimbingan Kelompok, *Assertive Training*

### Abstract

*The existence of guidance and counseling services in schools is a facilitator for students in an effort to help students achieve developmental tasks so that optimal development can be achieved. Counseling at school also plays a role in dealing with student problems, especially problems related to personal development. Erickson (in Sudarwan, 2013: 84) said that the main problems faced by high school students/adolescents are emotional changes, including: aggressiveness, wanting to win alone, being defiant, silent, passive, feeling incapable, useless, withdrawn. From the environment and have low self-esteem (Azizah, 2013: 302). The aim of this research is to determine the effectiveness of group guidance services using assertive training techniques to increase students' self-esteem. The approach used is a quantitative approach. The type of research is quasi-experimental. The research design is nonequivalent control group design. The population in this study was 144 students in class XI of SMA Negeri 9 Pandeglang for the 2023/2024 academic year. Samples were taken using purposive sampling totaling 24 people, then divided into 2 groups, namely the experimental group totaling 12 people and the control group totaling 12 people. Data collection methods use questionnaires, observation and documentation. The data analysis technique uses descriptive statistical analysis of percentages and t-test statistical analysis. The results of the research show that the calculations in the post test for the experimental group obtained a significant value or  $\text{sig} = 0.004$ , which means it is smaller than  $\alpha = 0.05$  or in other words  $p = 0.004 < 0.05$ . The conclusion is that there is the effectiveness of group guidance services using assertive training techniques to increase students' Self Esteem.*

*Keywords: Self Esteem, Group Guidance, Assertive Training*

## PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah suatu usaha pemberian bantuan secara sistematis kepada individu untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, guna memperoleh kemampuan memahami diri, menerima diri, sehingga mengorientasikan diri serta menjadikan individu sepadan dengan potensi atau kemampuan beradaptasi lingkungan hidup (Masdudi, 2015). Bimbingan dan konseling adalah suatu usaha pemberian pelayanan kepada siswa, baik secara individu maupun kelompok, supaya siswa dapat mandiri dan berkembang dengan baik (Prayitno, 2018).

Salah satu layanan yang kerap diberikan di sekolah adalah bimbingan kelompok. (Tohirin, 2013) berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara pemberian dukungan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok membahas topik-topik umum yang menarik bagi anggota kelompok. (Tohirin, 2013) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok, ada beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam praktiknya, yaitu layanan informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (problem solving), bermain peran (role playing), permainan simulasi (simulation games), karyawisata (field trip), menciptakan situasi bersifat kekeluargaan (home room) dan latihan asertif (Assertive Training).

Assertive Training adalah teknik pendekatan perilaku yang bertujuan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah perilaku baru menjadi perilaku yang lebih baik. Assertive Training (latihan asertif) adalah latihan yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal di mana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar (Corey dalam (Ihsani, 2021)). Asertif berasal dari kata asing “to assert” yang berarti menyatakan dengan tegas, Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain (Nurhikmah, 2019). Adapun tujuan bimbingan 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 non verbal, mengekspresikan kebutuhan dan hak; (5) melatih keterampilan interpersonal dasar seseorang; (6) mempelajari prosedur kognitif, efektif dan berlaku asertif seperti kecemasan, pikiran tidak rasional, perasaan bersalah dan marah (Corey dalam (Ihsani, 2021)).

Keberadaan layanan BK di sekolah merupakan fasilitator bagi siswa dalam upaya membantu siswa untuk mencapai tugas-tugas perkembangan sehingga dapat tercapai perkembangan yang optimal. BK di sekolah juga berperan dalam menangani permasalahan-permasalahan siswa, terutama permasalahan terkait pengembangan pribadi. Erickson (dalam (Danim, 2013)) mengatakan bahwa permasalahan utama yang dihadapi siswa SMA/remaja adalah perubahan emosi, antara lain: agresif, ingin menang sendiri, suka menentang, berdiam diri, pasif, merasa dirinya tidak mampu, tidak berguna, menarik diri dari lingkungan dan memiliki harga diri yang rendah (Azizah, 2013). Padahal harga diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Menghargai diri sendiri tidaklah berarti seseorang akan mengagungkan diri sendiri dan memandang rendah orang lain, Bukan berarti pula orang merendahkan keadaan dirinya dan mengagungkan orang lain. Berawal dari penilaian diri yang kurang memadai inilah, kemudian muncul banyak masalah pada diri seseorang (Coopersmith dalam (Delila, 2013))

Harga diri (self esteem) merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkat self esteem adalah “personal judgement” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya (Coopersmith dalam (Azizah, 2013)). Harga diri merupakan komponen evaluatif dari konsep diri yang meliputi penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri yang dimiliki seseorang (Worchel dkk dalam (Nur'aini, 2017)).

Harga diri adalah bagian dari hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Maslow (dalam (Delila, 2013)) berpendapat bahwa harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang perlu dipenuhi. Maslow menemukan bahwa setiap orang mempunyai dua jenis kebutuhan harga diri, yaitu (1) harga diri meliputi kebutuhan akan rasa percaya diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi dan kebebasan (2) Harga diri orang lain meliputi pengakuan, penerimaan, perhatian, status, reputasi baik, dan penghargaan. Sependapat dengan hal tersebut, (Hanifah & Hartati, 2016) berpendapat bahwa harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Harga diri dapat dipahami sebagai suatu proses yang terjadi sepanjang hidup seseorang untuk mengevaluasi kehidupannya dari segi karakteristik atau perilaku. Evaluasi atau penilaian ini bisa bersifat positif atau negatif, Ini berarti bahwa kita tidak hanya menghargai siapa diri kita tetapi juga kualitas diri kita. Menurut (Ghufron & Risnawati, 2014), banyak faktor yang mempengaruhi harga diri, antara lain jenis kelamin, kondisi fisik, kecerdasan, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

(Ihsani, 2021) mengatakan bahwa self esteem memberikan pengaruh terhadap diri siswa, apabila siswa memiliki tingkat harga diri yang tinggi (high self esteem) maka itu akan membuat siswa merasa bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna. Siswa yg memiliki harga diri yang tinggi juga akan bangga dengan hasil kerjanya, bertindak mandiri, mudah menerima tanggung jawab, mengatasi frustrasi dengan baik, menghadapi tantangan baru dengan antusiasme (Delila, 2013). Sebaliknya, siswa yang memiliki harga diri yang rendah (low self esteem) akan merasa dirinya tidak berguna atau tidak berarti di kehidupan ini. Sejalan dengan hal tersebut (Fadhilah, 2013) juga mengatakan bahwa memiliki harga diri yang tinggi berarti merasa nyaman dengan kehidupan dan penuh keyakinan, mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan.

Menurut (Puluhulawa et al., 2017), harga diri sangatlah penting bagi setiap individu, khususnya bagi siswa. Siswa yang memiliki harga diri yang baik memiliki kendali yang lebih baik terhadap emosinya karena merasa diterima sepenuhnya. Sebagaimana dikemukakan oleh Coopersmith (dalam (Puluhulawa et al., 2017)), siswa dengan harga diri yang tinggi seringkali aktif dan sukses baik dalam kehidupan sosial maupun akademik, mereka suka mengutarakan pendapatnya dalam diskusi dan tidak puas hanya dengan mendengarkan, Mereka tidak mengalami kecemasan atau masalah psikologis yang menyulitkan mereka. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Wibowo, 2016), khususnya mengenai pengaruh harga diri siswa terhadap keberhasilan akademik. Siswa dengan harga diri yang tinggi juga cenderung mencapai hasil akademik yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Awlawi, 2013) di SMA Negeri 1 Kota Padang Tahun Pelajaran 2013/2014 nampak bahwa sebanyak 18,45% siswa memiliki harga diri rendah. Hal ini nampak dari siswa yang tidak percaya diri, siswa juga tidak saling menghargai dan cenderung mengeluarkan emosi-emosi negatif yang merugikan dirinya sendiri, kurang bertanggung jawab sebagai pelajar, hal ini ditampilkan dengan tingkah laku siswa yang tidak membuat tugas, kurang memperhatikan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa.

Fenomena-fenomena di atas juga kerap di temukan di SMA Negeri 9 Pandeglang pada saat peneliti melaksanakan PPL, peneliti melihat dan menerima banyaknya keluhan yang mengidentifikasi siswa memiliki self Esteem rendah seperti; masih ada siswa yang marah ketika di kritik oleh temannya, masih ada siswa yang ketika berjalan masih malu-malu dan tidak percaya diri, masih ada siswa yang memilih menyendiri daripada bergabung dengan temannya, siswa mengejek dan merendahkan siswa lainnya, sebagian siswa masih malu mengeluarkan pendapatnya, sebagian siswa kurang menghargai pendapat dan masukan dari siswa lainnya, siswa kurang peduli dengan permasalahan yang dihadapi teman sekelompoknya. Hal tersebut juga menjadi salah satu hal yang sering dibicarakan oleh guru-guru di sekolah tersebut.

Berdasarkan penjelasan yang telah dibahas diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas layanan bimbingan Kelompok kelompok dengan teknik Assertive Training dalam meningkatkan self esteem siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pandeglang tahun pelajaran 2023/2024". Dengan diterapkannya model pemberian layanan ini diharapkan dapat meningkatkan self esteem siswa.

## METODE

Pendekatan dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data hasil penelitian secara nyata dalam bentuk data angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik (analisis statistik). Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian *quasi eksperiment*. Dalam penelitian *quasi experiment* ada perlakuan (*treatment*), metode penelitian digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2015). Penelitian *quasi eksperimen* merupakan rancangan penelitian eksperimen, yang juga memiliki kelompok control, akan tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Desain penelitian *nonequivalent control group design* dalam desain penelitian ini. observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre test, dan observasi sesudah eksperimen disebut post tes. Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024 dengan jumlah 144 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel berjumlah 24 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 12 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 12 siswa yang memiliki kategori paling rendah. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif presentase dan analisis statistik uji T.

## HASIL

Uji instrumen dilaksanakan sebelum angket diberikan kepada sampel penelitian. Pelaksanaan uji instrumen ditujukan kepada responden lain yang bukan sampel yang kemudian dihitung validitas dan reliabilitasnya. Uji instrumen yang dilaksanakan peneliti yaitu di SMA Bidayatul Hidayah dengan jumlah responden 30 peserta didik kelas XI. Angket diberikan kepada siswa untuk diisi sesuai dengan kondisinya untuk menghitung validitas dan reliabilitas data. Penghitungan validitas angket *self esteem* terdiri dari 61 item dan dihitung menggunakan rumus Koefisien korelasi dapat dinyatakan :Valid, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  : Tidak Valid: jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ .

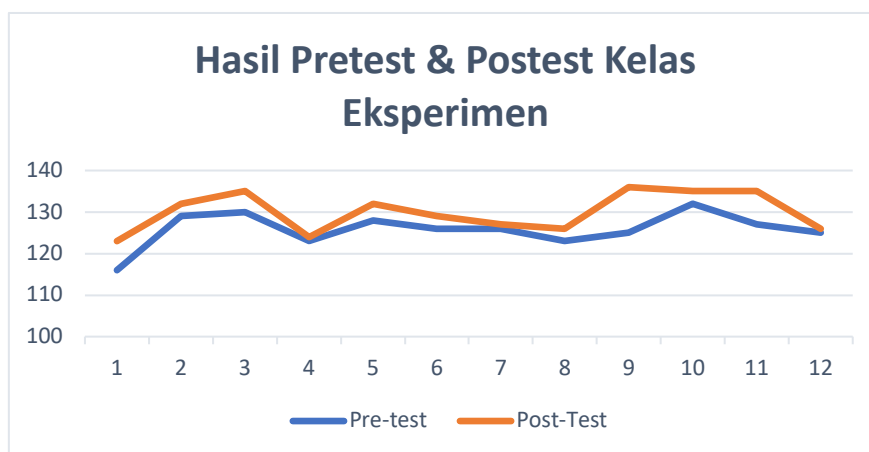
Hasil penghitungan kemudian dibandingkan dengan jumlah responden uji instrumen yaitu  $N=30$  dengan taraf signifikan 5% didapat sebesar 0,361. Setelah dibandingkan antara dengan maka akan diketahui item-item yang valid dan yang tidak valid. Sebelum angket digunakan sebagai alat pengumpul data maka angket tersebut juga perlu diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjukkan keshahihan dari keseluruhan nomor item yang terdapat dalam sebuah angket. Untuk menguji reliabilitas alat pada penelitian ini, penulis menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Dengan kriteria: Jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel X lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$ , maka instrumen tersebut adalah reliabel. Dan jika nilai *Cronbach Alpha* Variabel Y lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  maka instrumen tersebut juga reliabel. Hasil Uji Reliabilitas dengan menggunakan rumus *Cronbach Alfa*, koefisien Reliabilitas senilai 0,921 dengan Interpretasi Sangat tinggi.

**Tabel. 1 Perbandingan Skor Pretest dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

| Responden | Kelas Eksperimen |           | Kelas Kontrol |           |
|-----------|------------------|-----------|---------------|-----------|
|           | Pre Test         | Post Test | Pre Test      | Post Test |
| 1         | 116              | 123       | 82            | 88        |
| 2         | 129              | 132       | 88            | 86        |
| 3         | 130              | 135       | 84            | 90        |
| 4         | 123              | 124       | 85            | 83        |

| Responden | Kelas Eksperimen |           | Kelas Kontrol |           |
|-----------|------------------|-----------|---------------|-----------|
|           | Pre Test         | Post Test | Pre Test      | Post Test |
| 5         | 128              | 132       | 88            | 91        |
| 6         | 126              | 129       | 88            | 89        |
| 7         | 126              | 127       | 81            | 81        |
| 8         | 123              | 126       | 87            | 85        |
| 9         | 125              | 136       | 87            | 91        |
| 10        | 132              | 135       | 79            | 84        |
| 11        | 127              | 135       | 83            | 85        |
| 12        | 125              | 126       | 88            | 85        |

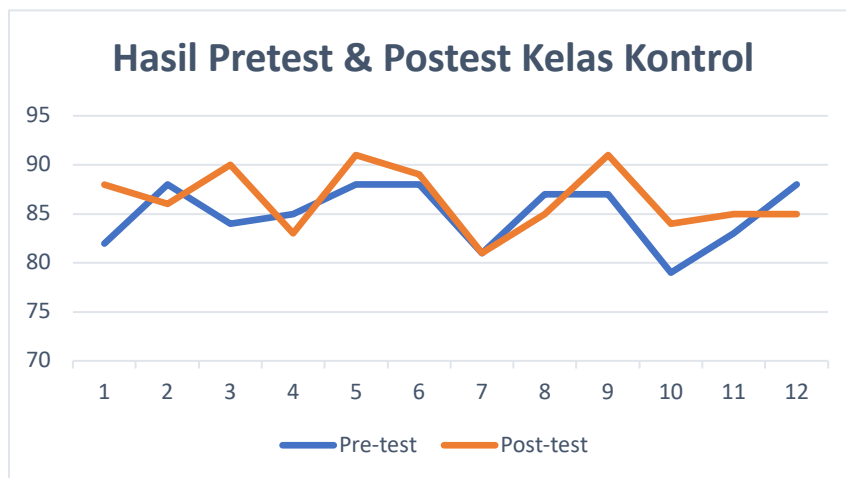
Tabel di atas menunjukkan skor *Self Esteem* siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol pada saat *pre test* dan *post test*. Berdasarkan tabel tersebut maka disajikan gambar hasil pretest & posttest kelompok eksperimen kontrol untuk melihat perubahan skor *Self Esteem* siswa di bawah ini :



**Gambar 1. Hasil Pre Test dan Post Test kelompok Eksperimen**

Grafik di atas menggambarkan kenaikan skor *Self Esteem* siswa pada kelas eksperimen. Garis berwarna biru untuk skor pre test dan garis berwarna oren untuk skor *post test*. Setelah diberikan post test hasil kenaikan skor *Self Esteem* terlihat signifikan. Semua responden attar siswa yang berada pada kelas eksperimen mengalami peningkatan skor *self esteem* sehingga yang semula berada pada kategori rendah

dengan skor di bawah 132 mengalami kenaikan skor diatas 132 dan berada pada kategori sedang. Adapun skor *pre test* dan *post test* pada kelas kontrol disajikan pada gambar di bawah ini :



**Gambar 2. Hasil Pre Test dan Post Test kelompok Kontrol**

Berdasarkan data *pre test* dan *post test* tersebut diketahui bahwa hasil yang diperoleh terdapat perbedaan, *pre test* ditandai dengan garis berwarna biru sedangkan warna oren untuk *post test*. Nilai yang diperoleh oleh kelas eksperimen dan kontrol pada tahap *pre test* berada pada kategori rendah dengan nilai 79-88. Kemudian setelah peneliti memberikan treatment terhadap kelas eksperimen, dilanjutkan dengan melakukan pengujian melalui *post test*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat kenaikan yang signifikan pada kelas eksperimen sehingga naik menjadi kategori sedang. Adapun kelas kontrol yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok, tetap berada pada kategori rendah dengan nilai 81-91. Hal tersebut menunjukkan bahwa kenaikan skor *self-esteem* yang terjadi pada sampel penelitian terbukti lebih efektif ketika siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Layanan tersebut diberikan sebanyak 6 kali pertemuan dengan tema yang berbeda.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan, dilakukan uji t melalui software SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows 25, menggunakan uji Paired T-Test, alasan peneliti menggunakan teknik Paired T-Test karena digunakan untuk menguji perbedaan perkembangan self esteem pada siswa sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Dasar pengambilan keputusan untuk uji t yaitu  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sedangkan  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut :

1) Kelas Kontrol

| Coefficients <sup>a</sup> |                             |            |                           |       |      |
|---------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model                     | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|                           | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1 (Constant)              | 45.545                      | 24.526     |                           | 1.857 | .093 |

|                    |      |      |      |       |      |
|--------------------|------|------|------|-------|------|
| PRETEST<br>KONTROL | .482 | .288 | .467 | 1.671 | .126 |
|--------------------|------|------|------|-------|------|

a. Dependent Variable: POSTEST KONTROL

Berdasarkan table output hasil uji t, diperoleh nilai signifikan atau sig = 0.126, yang berarti lebih besar dari  $\alpha = 0.05$  atau dengan kata lain  $p = 0.126 > 0.05$ . Artinya tidak terdapat perbedaan antara hasil data pretest dan posttest pada kelas kontrol, hal ini menunjukkan tidak terdapat efektivitas terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan Self Esteem siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pandeglang.

## 2) Kelas Eksperimen

| Coefficients <sup>a</sup> |                      |                             |            |                           |       |      |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model                     |                      | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|                           |                      | B                           | Std. Error |                           |       |      |
| 1                         | (Constant)           | 19.529                      | 29.638     |                           | .659  | .525 |
|                           | PRETES<br>EKSPERIMEN | .878                        | .235       | .763                      | 3.729 | .004 |

a. Dependent Variable: POSTEST EKSPERIMEN

Berdasarkan table output hasil uji t, diperoleh nilai signifikan atau sig = 0.004, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  atau dengan kata lain  $p = 0.004 < 0.05$ . Adanya perbedaan antara hasil data pretest dan posttest pada kelas eksperimen, yang mana memperoleh hasil  $0,00 < 0,05$  ini menunjukkan terdapat efektivitas terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan self esteem siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pandeglang Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas XI di SMAN 9 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024”. Pembahasan hasil penelitian diawali dengan gambaran umum Self Esteem, dilanjutkan dengan merancang program layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan self esteem siswa, selanjutnya menganalisis layanan yang tepat. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024 pada kelas XI.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan beberapa temuan yang menyangkut dengan kondisi siswa, diantaranya pada pertemuan pertama dalam pemberian layanan bimbingan kelompok, beberapa siswa yang malu-malu, sulit untuk berkomunikasi dan lebih berdiam diri/pasif. Hal ini disebabkan karena siswa masih perlu penyesuaian dan pendekatan secara intens. Setara dengan penuturan (Dirman & Junarsih, 2014) pada hakikatnya bahwa proses penyampaian pikiran atau gagasan atau perasaan oleh seseorang (komunikator) kepada orang lain (komunikan) dengan selalu membangun komunikasi yang baik. Selanjutnya ada beberapa sikap siswa yang selalu mencuri perhatian dikala melaksanakan pemberian layanan bimbingan kelompok, beberapa siswa selalu rusuh dan tidak mau melaksanakan norma-norma yang sudah ditetapkan. Hal ini dikarenakan kebanyakan siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai harga diri (Self Esteem) rendah yaitu sulit membangun hubungan dengan lingkungan sosial

nya. Sependapat dengan penurunan Frey dan Carlock (dalam (Almaliki, 2019)) mengatakan bahwa salah satu ciri dari harga diri yang rendah adalah adanya kecenderungan seseorang dalam menolak dirinya dan cenderung kurang atau bahkan tidak puas dengan dirinya sendiri. Menurut pandangan tersebut, Berne dan Savary berpendapat bahwa ciri-ciri orang yang memiliki harga diri rendah adalah memiliki citra diri yang negatif dan tidak memahami dirinya dengan jelas sehingga menghambat kemampuan siswa dalam membangun hubungan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “efektivitas layanan bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa di SMA Negeri 9 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024”, maka dapat disimpulkan bahwa *Self Esteem* siswa kelas XI SMA Negeri Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan bahwa dari 144 siswa yang diuji menggunakan angket *self esteem*, sebanyak 18 siswa berada pada kategori tinggi, 97 siswa berada pada kategori sedang, dan 29 siswa berada pada kategori rendah.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* pada siswa dapat dilihat dari hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikan atau sig = 0.004, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  atau dengan kata lain  $p = 0.004 < 0.05$ . Adanya perbedaan antara hasil data pretest dan posttest pada kelas eksperimen, yang mana memperoleh hasil  $0,00 < 0,05$ . Dengan demikian dapat dimaknai bahwa Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 9 Pandeglang Tahun Ajaran 2023/2024 atau hipotesis diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almaliki, M. (2019). *Analisis faktor-faktor pembentuk self-esteem santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Attaqwa Pusat Putera Bekasi)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah.
- Awlawi, A. H. (2013). Teknik bermain peran pada layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-esteem. *Konselor*, 2(1).
- Azizah, A. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja (Penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Danim, S. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Alfabeta.
- Delila, H. (2013). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Self Esteem (harga Diri) Siswa SMA Negeri 1 Dolok Batu Nanggar*. Universitas Negeri Medan.
- Dirman, & Junarsih, C. (2014). *Kegiatan Pembelajaran yang Mendidik*. Rineka Cipta.
- Fadhilah, A. (2013). *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga diri (Self Esteem) Peserta Didik : Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ghufroon, M. N., & Risnawati, S. R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hanifah, A., & Hartati, M. T. S. (2016). Mengatasi Masalah Low Self Esteem Siswa melalui Konseling Individu Model Person Centered Therapy. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(3), 42–47.
- Ihsani, A. (2021). *Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tambang*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



- Masdudi, M. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Nurjati Press.
- Nur'aini, S. (2017). *Peningkatan Self Esteem Pada Peserta Didik Melalui Konseling Realitas Kelas VIII C Di Smp Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. UIN Raden Intan Lampung.
- Nurhikmah. (2019). *Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 33 Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Prayitno. (2018). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*. Ghalia Indonesia.
- Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap self-esteem siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017*, 301–310.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah : (berbasis integrasi)*. Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, S. B. (2016). Benarkah Self Esteem Mempengaruhi Prestasi Akademik? *humanitas*, 13(1), 72.