

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seseorang dimana orang tersebut mampu menyadari kemampuannya, dapat mengelola stress dalam kehidupannya, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitar. Kesehatan mental tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu harga diri, resiliensi, keyakinan dalam nilai personal, hubungan yang harmonis bersama masyarakat, dan lingkungan sosial.

Harga diri merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi pada kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang, karena keyakinan dan evaluasi yang dibuat individu mengenai dirinya menentukan siapa, apa yang dilakukan, dan menjadi individu seperti apa orang tersebut (Mann, dkk, 2004, hlm 357). Harga diri seorang remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhannya dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami (Yadav & Iqbal, 2009, hlm 64). Mann, dkk, (2004, hlm 357) juga menyatakan bahwa tugas terpenting dari kesehatan mental, emosional, dan sosial seseorang yang dimulai sejak masa bayi dan berlanjut hingga ia meninggal, adalah membangun harga diri yang positif pada dirinya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan (Pratitis & Widodo, 2013, hlm 132).

Rosenberg (Murk, 2006, hlm 16) menyatakan bahwa harga diri yang tinggi dapat mengekspresikan perasaan bahwa individu tersebut “cukup baik”. Individu akan merasa bahwa ia adalah orang yang berharga yang dapat menghargai dirinya, mengagumi dirinya tetapi dia tidak berharap orang lain juga mengagumi dirinya. Dia tidak memiliki pemikiran bahwa dirinya lebih hebat dari orang lain. Sebaliknya, Individu dengan harga diri rendah akan memiliki

karakteristik antara lain hipersensitivitas, perasaan tidak aman, tidak percaya diri, lebih peduli untuk melindungi diri dari hal yang menyakitkan dibanding mengaktualisasikan kesempatan dan menikmati hidup, ketidakmampuan mengambil resiko, memiliki gejala-gejala depresi secara umum, pesimis, kesepian, perasaan keterasingan, dan lain-lain.

Harga diri menurut Branden (1992, hlm 8) adalah pengalaman menjadi kompeten untuk mengatasi tantangan dasar kehidupan dan menjadi layak untuk bahagia. Peserta didik dengan harga diri yang rendah mewujudkan ketidakmampuan untuk mengungkapkan pendapat, minat dan kebutuhan secara terbuka sebagai akibat ketakutan akan opini masyarakat tentang mereka, ketidakmampuan untuk membela hak-hak mereka dalam masalah tanpa melanggar hak orang lain. Mereka cenderung menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan karena para peserta didik melihat dunia dengan filter negatif yang membuat ketidaksukaan umum mereka untuk dirinya sendiri mewarnai persepsi mereka terhadap segala sesuatu di sekitar mereka. Mereka menginternalisasi perasaan mereka sehingga cenderung meledak dengan mudah membuat mereka sering agresif dan berjuang melawan provokasi kecil, aturan main sekolah dan peraturan semua dalam upaya untuk tampil tangguh untuk orang, sementara memang mereka hanya menutupi perasaan rendah diri mereka. Semua disfungsi psikologis dan sosial ini berasal dari harga diri yang rendah.

Harga diri yang rendah disebabkan kegagalan individu dalam mengkomunikasikan secara mendalam intra pribadi mereka. Peningkatan harga diri pada remaja dapat terjadi jika mereka mau dan mampu mengatasi masalah-masalah mereka dan bukan menghindarinya. Harga diri juga dipengaruhi oleh komunikasi internal dalam diri individu. Individu melihat diri mereka sebagai sosok yang layak, baik hati dan berharga jika mereka mampu mengaitkan fakta yang diketahui tentang diri mereka sendiri dengan nilai-nilai sesungguhnya yang dimiliki, dan penilaian dari individu lain juga mempengaruhi harga diri remaja.

Harga diri yang rendah dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan yang terkait dengan hubungan interpersonal, masalah dalam sekolah, bahkan menimbulkan dampak secara psikologis dan perilaku yang maladaptif seperti ketergantungan zat, stress atau

gangguan kesehatan mental lainnya. McManus, Waite & Shafran (Sert, 2003, hlm 30) telah membuktikan bahwa harga diri rendah dapat menjadi faktor gangguan mental lainnya seperti : depresi, *obsessive compulsive disorder*, *eating disorder*, ketergantungan zat, *chronic pain* dan psikosis.

Fenomena harga diri rendah yang terjadi pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 12 Bandung. Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menginformasikan bahwa masih terdapat beberapa peserta didik yang memiliki harga diri rendah yang ditunjukkan dengan adanya peserta didik yang menjadi pelaku dan korban *bullying* dari teman sebaya contohnya adalah ada seorang peserta didik di gotong beramai-ramai oleh temannya dan di buang ke tempat sampah, banyak peserta didik yang suka mencontek dan memberi contekan, percaya diri yang rendah, menarik diri dari lingkungan, dan membolos sekolah atau hanya sekedar duduk di kantin. Mereka melakukan ini karena beranggapan dirinya tidak pantas dan tidak layak untuk berteman dengan yang lain, sulit menerima kondisi diri sendiri dan cenderung menginginkan hidupnya seperti orang lain yang dianggap memiliki nasib yang lebih baik dari pada dirinya. Bahkan ada beberapa peserta didik yang melakukan apapun agar memiliki teman dekat sehingga mereka tidak mampu mengutarakan pendapat mereka dengan baik karena takut dijauhi, takut menyinggung perasaan temannya. Selama ini mereka lebih baik mengabaikan pendapat atau perasaan mereka dari pada harus menghadapi konflik dengan orang lain. Mereka kurang mampu mengkomunikasikan keinginan dan perasaan dengan baik yang kedua belah pihak sekiranya tidak merugikan. Selain itu masih banyak peserta didik yang dirugikan oleh temannya karena tidak ada keberdayaan untuk “melawan” sehingga yang terjadi adalah timbulnya masalah di sekolah baik secara individu maupun secara kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada hasil *pre-test* penyebaran instrumen harga diri yang mengatakan bahwa ada 28 peserta didik yang memiliki harga diri pada kategori rendah.

Pada peserta didik yang memiliki harga diri rendah, perlu adanya penanganan atau intervensi untuk meningkatkan harga diri sebelum timbul masalah-masalah psikologis yang lebih berat, bahkan hingga menimbulkan gangguan mental. Terdapat beberapa

jenis teknik untuk meningkatkan harga diri. Ada beberapa dasar yang digunakan oleh para peneliti terdahulu dalam teknik peningkatan harga diri (Mruk, 2006, hlm 105), yaitu : *acceptance* dan *positive feedback*, *modelling* dan *problem solving*, *cognitive restructuring*, dan *assertiveness training*, *natural self esteem moments*, *group*, *individual work*, dan *practice*. Dari berbagai teknik yang ada peneliti tertarik menggunakan salah satu jenis teknik *Assertive training* dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognitif, afektif dan perilaku. Kognitif karena orang tersebut secara sadar berpikir tentang perbedaan *self ideal* dan *real self*. Afektif mengacu pada perasaan atau emosi yang dimiliki seseorang saat mempertimbangkan perbedaan itu dan Aspek perilaku harga diri terwujud dalam perilaku seperti ketegasan, ketahanan, bersikap menentukan dan menghormati orang lain. Oleh karena itu peneliti memandang bahwa intervensi ini sesuai untuk meningkatkan harga diri.

Assertive training merupakan pendekatan behavioral. Pendekatan ini memiliki tujuan untuk memperoleh perilaku baru dengan melakukan penghapusan pada perilaku yang lama (maladaptif), serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Corey (2009, hlm 213) mengatakan bahwa Teknik *assertive training* adalah salah pendekatan yang populer dalam pendekatan behavioral dan suatu metode pelatihan yang sangat terbuka untuk membantu peserta didik memperoleh keterampilan sosial yang akan memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri mereka secara nyaman dan lancar dalam situasi yang sebelumnya membuat mereka merasa cemas dan menghambat (Joyce & Weil, 1980, hlm 135).

Assertive training adalah latihan-latihan keterampilan sosial yang diberikan kepada individu yang diganggu kecemasan, individu yang memiliki kebiasaan respon cemas dalam hubungan interpersonal, yang tidak adaptif, sehingga menghambat untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat. Perilaku asertif adalah perilaku untuk mempertahankan hak-hak yang dimiliki individu untuk dapat berekspresi, maksud dari

pernyataan tersebut adalah individu memiliki kemampuan dalam menguasai atau mengontrol diri, dapat bersikap bebas dan menyenangkan, dapat merespon hal-hal yang disukai atau tidak disukainya secara terbuka, tulus, wajar, serta dapat mengekspresikan cinta dan kasih sayang kepada orang yang sangat berarti dalam hidupnya. *Assertive training* merupakan proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir untuk memperoleh kemahiran dalam merespon atau mengatasi situasi yang bermasalah, serta dapat mempertahankan hak pribadi dan mengekspresikan pikiran, perasaan, keyakinan secara langsung, jujur, dan dengan cara yang sesuai yaitu dengan tidak menyakiti atau merugikan diri sendiri maupun orang lain (Ress & Graham, 1991, hlm 2)

Tujuan dari teknik *assertive training* yaitu untuk mengajarkan strategi yang tepat bagi orang untuk mengidentifikasi dan bertindak atas keinginan, kebutuhan, dan pendapat mereka sambil tetap menghormati orang lain. Bentuk pelatihan ini disesuaikan dengan kebutuhan peserta tertentu dan situasi yang mereka anggap sangat menantang. *Assertive training* adalah pendekatan yang luas yang dapat diterapkan pada berbagai situasi pribadi, akademis, perawatan kesehatan, dan pekerjaan yang berbeda, selain itu tujuan *assertive training* mengajarkan keterampilan seni berkomunikasi secara langsung kepada peserta didik secara lebih mendalam dengan orang lain, teknik ini merupakan pendekatan aktif terhadap kehidupan sehari-hari dan penguasaan diri. Maksud dari tujuan tersebut adalah untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain sehingga dengan hal ini peserta didik sudah belajar untuk melakukan penguasaan terhadap diri sendiri.

Murk (2006, hlm 114) menemukan bahwa teknik *assertive training* terbukti mampu meningkatkan harga diri, menjadi lebih terampil dalam membela hak pribadi sebagai makhluk hidup yang berharga, dan keyakinan pada diri peserta didik. Pemberian keterampilan tersebut dapat mampu bertahan dan tetap produktif dalam menghadapi situasi-situasi sulit dan tidak menguntungkan seperti lingkaran kemiskinan yang dialami remaja berstatus sosial ekonomi rendah. Hal ini di dukung oleh penelitian Akbari, dkk (2012, hlm 2265) yang dilakukan terhadap 40 orang peserta didik

perempuan di Universitas Islam Azad ini menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol dan kelompok yang diberi intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan asertif efektif untuk meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik perempuan. Dalam penelitian Breldenbush melakukan penelitian dengan menggunakan *assertive training* yang melibatkan 50 remaja yang memiliki harga diri rendah; Hasilnya menunjukkan harga diri meningkat secara signifikan. Para remaja melaporkan peningkatan rasa harga diri, dirasakan diri mereka dalam hal yang lebih positif dan merasa cukup. Ini menyiratkan bahwa ketegasan meliputi aspek multidimensi ekspresi manusia, termasuk perilaku dan kognisi. Juga, ditemukan bahwa individu yang bersikap tegas dapat mengekspresikan emosi, mempertahankan tujuan mereka, dan membangun hubungan interpersonal yang baik.

Assertive training dapat meningkatkan harga diri, peningkatan harga diri tersebut menghasilkan rasa dan sikap percaya diri, rasa berharga kuat, perasaan mampu dan berguna”. Hal ini sejalan dengan penelitian Seart (2003, hlm 63) yang menunjukkan bahwa seseorang yang berhasil mengekspresikan diri sendiri akan berdampak pada meningkatnya harga diri dan mengurangi kecemasan dan depresi.

Perilaku asertif dapat meningkatkan harga diri individu yang akan membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri individu tersebut. Dengan bersikap asertif akan membantu melindungi harga diri, akan berusaha melawan jika ada ancaman, tidak mudah menyerah serta memberi perasaan nyaman pada diri sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Branden (1994, hlm 118) yang mengatakan bahwa salah satu dari sumber kekuatan harga diri adalah perilaku asertif (Batmaz, dkk., 2015; Adamisog˘lu, dkk.,2008, hlm 642).

Oleh karena itu peserta didik perlu mengembangkan keterampilan-keterampilan sosial agar dapat berperilaku asertif dalam kehidupannya agar dapat menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya, sehingga baik berhasil maupun gagal tetap memiliki harga diri dan kepercayaan diri. Maka dari itu perlu ada upaya dari sekolah atau pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan harga diri peserta didik agar peserta didik

dapat berkembang secara optimal, dengan mengembangkan harga diri yang positif yang akan membuat mereka berguna untuk diri mereka sendiri dan pada masyarakat pada umumnya. Upaya yang dilakukan khususnya oleh guru bimbingan dan konseling yaitu melalui pemberian layananpelatihan-pelatihan keterampilan-keterampilan sosial dalam berperilaku asertif agar dapat meningkatkan harga diri sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan dan tidak mengganggu tugas perkembangan siswa yang lainnya, baik secara pribadi, sosial, keluarga maupun akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan Harga Diri Peserta Didik SMK Negeri 12 Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Harga diri merupakan salah satu kekuatan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan baik. Efek harga diri dalam kehidupan peserta didik atau masa remaja sangat penting sehingga orang-orang dengan harga diri tinggi cenderung bertahan dalam menghadapi kesulitan dan lebih siap untuk mengatasi tantangan yang timbul dalam kehidupan pribadi mereka tidak seperti mereka yang memiliki harga diri rendah. Harga diri menurut Branden (1992, hlm 8) adalah pengalaman menjadi kompeten untuk mengatasi tantangan dasar kehidupan dan menjadi layak untuk bahagia. Harga diri ada hubungannya dengan evaluasi diri yang mungkin negatif atau positif dan bila dirasakan negatif, menggambarkan rendahnya harga diri maka akan mengakibatkan disfungsi psikologis.

Knapp (Pratitis & Widodo, 2013, hlm 135) mengatakan harga diri adalah salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut melalui keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan

dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan.

Mruk (2006, hlm 114) menyimpulkan ada beberapa teknik dasar yang digunakan oleh para peneliti terdahulu dalam peningkatan harga diri. *acceptance, positive feedback, modelling, problem solving, cognitive restructuring, assertiveness training, natural self esteem moments, group, individual work, dan practice.*

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan terdapat beberapa peserta didik yang memiliki harga diri yang rendah, maka dari itu perlu ada upaya untuk meningkatkan harga diri peserta didik di sekolah khususnya dari guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling dalam hal ini penting untuk menyelenggarakan layanan responsif. Layanan responsif merupakan layanan bagi peserta didik yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan dengan segera. Intervensi yang dapat digunakan untuk menangani masalah peningkatan harga diri peserta didik salah satunya melalui teknik *assertive training*.

Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang bahwa intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti *assertive training* lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Kabatas, dkk (2012, hlm 2238) yang mengatakan bahwa sangat penting menerapkan program untuk meningkatkan harga diri dengan cara hidup asertif. Penelitian Haghghi (Naderifar,dkk, 2013, hlm 886) meneliti dampak pelatihan keterampilan hidup tentang kesehatan mental dan harga diri pada peserta didik SMA menunjukkan bahwa pelatihan kecakapan hidup dapat meningkatkan kesehatan mental dan harga diri peserta didik.

Pertanyaan utama dalam penelitian ini yakni, “Apakah teknik *Assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 12 Kota Bandung?”

Pertanyaan utama tersebut kemudian dijabarkan dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil harga diri remaja peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung?
2. Bagaimana rumusan teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri remaja peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung?
3. Apakah *Assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri remaja peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian bertujuan menghasilkan layanan dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik di SMKN 12 Bandung. Lebih khusus, tujuan penelitian adalah memperoleh data empiric mengenai :

1. Profil harga diriremaja peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung.
2. RumusanTeknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri remaja peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung.
3. Efektivitas teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri remaja peserta didik SMKN 12 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian adalah memperkaya khasanah teori tentang harga diri peserta didik dan melengkapi berbagai bentuk intervensi konseling maupun psikoterapi untuk meningkatkan harga diri remaja, khususnya yang sesuai digunakan di lembaga pendidikan baik formal maupun non-formal.

Secara praktis, penelitian ini mengandung manfaat:

1. Peserta didik dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk program intervensi konseling dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri remaja agar dapat membangun kepercayaan diri sehingga dapat pulih kembali setelah mengalami kemalangan dan bertahan menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan sekitar.
2. Lembaga sosial, LSM, sekolah, dan institusi pendidikan lainnya, dapat menjadikan hasil penelitian sebagai salah satu referensi untuk menyusun kebijakan, materi pelatihan dan

Riesa Rismawati Siddik, 2018

EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- seminar, ataupun pengembangan program-program lainnya yang terkait dengan peningkatan harga diri remaja.
3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor di sekolah menengah, dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait berbagai teori dan pendekatan konseling, memahami dinamika harga diri dalam diri peserta didik/konseli, sebagai referensi untuk mengembangkan materi layanan responsif yang difokuskan pada peningkatan harga diri, atau sebagai referensi untuk menyusun satuan kegiatan layanan bimbingan dan konseling (SKLBK).
 4. Sivitas akademika program studi Bimbingan dan Konseling, dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk menambah khasanah pengetahuan dan wawasan di bidang bimbingan dan konseling bagi populasi khusus dan di bidang konseling perilaku, serta sebagai data acuan dan informasi awal bagi penelitian di masa mendatang terkait peningkatan harga diri.