

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini secara runtut disajikan paparan mengenai hasil penelitian dan pembahasan tentang profil harga diri remaja khususnya peserta didik SMKN 12 Bandung, gambaran aspek harga diri remaja khususnya peserta didik SMKN 12 Bandung, dan efektivitas *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

A. Hasil Penelitian

1. Profil Harga Diri Peserta Didik kelas XI SMKN 12 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018

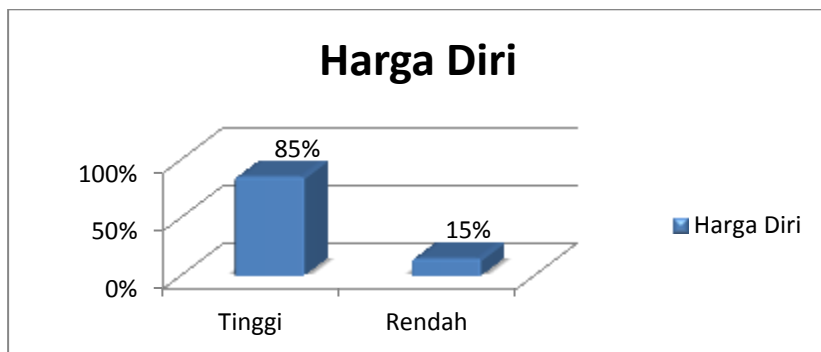
a. Harga Diri

Data penelitian menunjukkan bahwa profil harga diri remaja yakni sebesar 85,34% dari keseluruhan peserta didik yang menjadi sampel penelitian memiliki harga diri pada tingkatan tinggi dan 14,66% memiliki harga diri pada tingkatan rendah. Secara lebih rinci profil harga diri remaja, yang diwakili oleh peserta didik SMKN 12 Bandung, disajikan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Profil Harga Diri Peserta Didik Kelas XI
SMKN 12 Bandung
Tahun Akademik 2017-2018

Kategori	Jumlah Peserta didik	Presentase
Harga Diri Tinggi	163	85,34%
Harga Diri Rendah	28	14,66%
JUMLAH	191	100%

Apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik, profil harga diri remaja yang diwakili oleh peserta didik SMKN 12 Bandung dapat dilihat pada Grafik 4.1.



Grafik 4.1
Profil Harga Diri Peserta Didik Kelas XI
SMKN 12 Bandung
Tahun Akademik 2017-2018

b. Profil Harga Diri berdasarkan Aspek

Selain profil harga diri secara umum, dikaji pula profil tingkat kecenderungan masing-masing aspek harga diri. Sampel penelitian menunjukkan tingkat kecenderungan masing-masing aspek harga diri remaja sebagaimana tersaji dalam Tabel 4.2.

Tabel 4.2
Tingkat kecenderungan aspek harga diri remaja
yang ditunjukkan oleh peserta didik SMKN 12 Bandung
Tahun Akademik 2017-2018

Kategori	Aspek 1 (Harga diri Umum)		Aspek 2 (Harga Diri Keluarga)		Aspek 3 (Harga Diri Sosial)		Aspek 4 (Harga Diri Akademik)	
	f	%	F	%	F	%	f	%
	Tinggi	15	80,63	13	68,59	14	78,01	15
Rendah	4	%	1	%	9	%	0	%
	37	19,37	60	31,41	42	21,99	41	21,47
		%		%		%		%

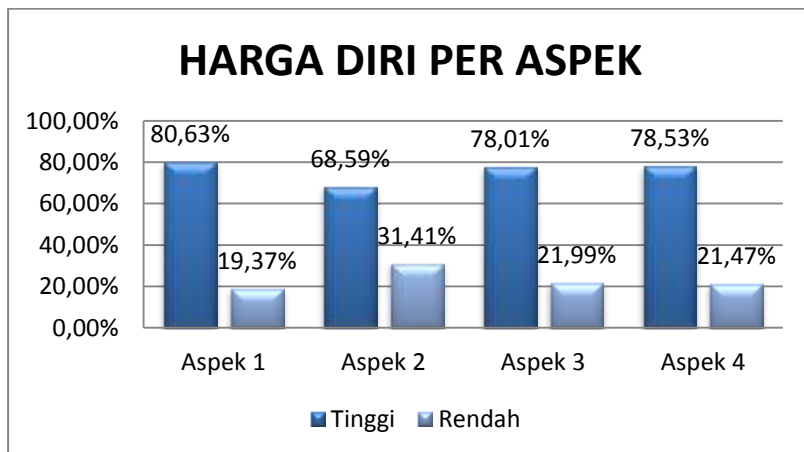
Riesa Rismawati Siddik, 2018

EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

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

Jumlah	19	100%	19	100%	19	100%	19	100%
	1		1		1		1	

Apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik, profil aspek harga diri remaja, yang diwakili oleh peserta didik SMKN 12 Bandung, pada tiap tingkatan dapat dilihat pada Grafik 4.2.



Grafik 4.2
Profil Harga Diri Remaja Per Aspek yang Diwakili oleh
Peserta Didik SMKN 12 Bandung
Tahun Akademik 2017-2018

Data penelitian memperlihatkan, sebanyak 80,63% dari keseluruhan sampel penelitian menunjukkan aspek harga diri nomor satu yakni harga diri secara umum pada tingkat kecenderungan tinggi, dan sebanyak 19,37% berada pada tingkatan rendah.

Terkait dengan aspek harga diri nomor dua yakni harga diri keluarga, sebanyak 68,59% dari keseluruhan sampel penelitian menunjukkan penilaian harga diri keluarga pada tingkat kecenderungan tinggi, dan sebanyak 31,41% berada pada tingkatan rendah.

Terkait aspek harga diri nomor tiga yakni harga diri sosial, sebanyak 78,01% dari keseluruhan sampel penelitian menunjukkan

Riesa Rismawati Siddik, 2018

EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

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

harga diri sosial pada tingkat kecenderungan tinggi, dan sebanyak 21,99% berada pada tingkatanrendah.

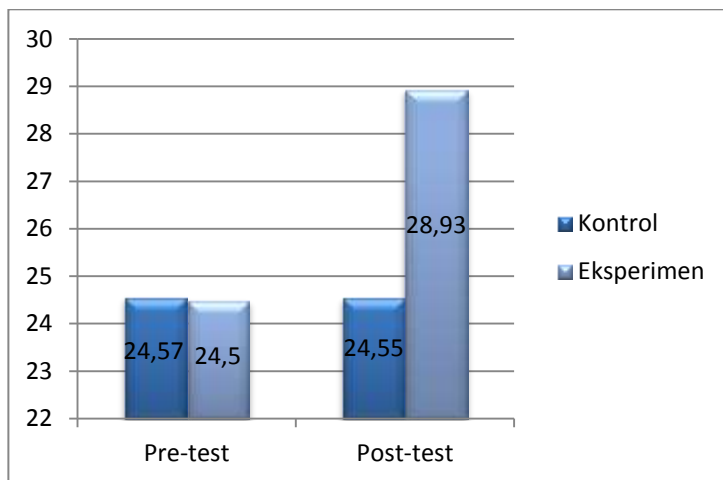
Terakhir, terkait dengan aspek harga diri nomor empat yakni harga diri akademik, sebanyak 78,53% dari keseluruhan sampel penelitian menunjukkan harga diri akademik pada tingkat kecenderungan tinggi, dan sebanyak 21,47% berada pada tingkatanrendah.

2. Gambaran Efektivitas Teknik *Assertive training* untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja

a. Uji *Mann Whitney*

1) Perbandingan skor *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dapat diambil kesimpulan bahwa salah satu sampel tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, karena salah satu sampel tidak berdistribusi normal, maka tidak dilakukan uji homogenitas, tetapi langsung diuji kesamaan dua rata-ratanya menggunakan uji statistik non parametrik *Mann-Whitney*. Sebelum menjelaskan hasil penelitian ini berupa uji efektivitas teknik *Assertive training* dalam meningkatkan harga diri peserta didik, maka terlebih dahulu akan dijelaskan mengenai perubahan skor *Pre-test* dan *Post-test* secara umum pada kelas kontrol dan eksperimen.



Grafik 4.3

Perbandingan skor *Pre-test* dan *Post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol

Dari grafik tersebut dapat dilihat perbandingan skor *Post-test* dan *Pre-test* pada setiap kelas tidaklah berbeda signifikan. Kelas eksperimen menunjukkan peningkatan skor yang lebih besar dibandingkan kelas kontrol. Setelah dilakukan intervensi teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri kelas XI SMKN 12 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018.

Setelah dilaksanakan serangkaian kegiatan layanan berupa layanan intervensi dengan teknik *Assertive training* pada kelas eksperimen, diperoleh data yang disajikan pada Tabel 4.6 dan Tabel 4.7 berikut.

Hipotesis Postest yang diuji pada penelitian adalah:

H_0 = Tidak terdapat perbedaan harga diri peserta didik sebelum dan sesudah intervensi Teknik *Assertive training*.

H_a = Terdapat perbedaan harga diri peserta didik sebelum dan sesudah intervensi Teknik *Assertive training*.

Tabel 4.3 Output Uji Mann-Whitney Postest

Riesa Rismawati Siddik, 2018

EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

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

Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Assertiv e Training	Eksperimen	14	19,64	275,00
	Kontrol	14	9,36	131,00
	Total	28		

Test Statistics^b

	Assertiv e Training
Mann-Whitney U	26,000
Wilcoxon W	131,000
Z	-3,321
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,001 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelas

Skor rata-rata teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik memiliki daya pengaruh yang baik, yaitu dapat meningkatkan harga diri peserta didik. Peningkatan harga diri pada peserta didik terlihat pada perubahan skor rata-rata. Berdasarkan output “*Test Statistics*” diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2 tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan harga diri peserta didik sebelum dan sesudah intervensi Teknik *Assertive training*. Hal ini di dukung dari data jurnal harian yang di isi oleh peserta didik, ada beberapa peserta didik yang mengatakan saya akan mencoba mengungkapkan apa yang saya rasakan, saya mengetahui kelemahan dan kelebihan saya, dan saya menjadi lebih percaya diri.

Guna memperoleh gambaran yang lebih jelas dalam pengujian keefektifan, berikut disajikan pengujian perbedaan rerata *Mann-Whitney* setiap aspek harga diri.

Tabel 4.4

Hasil Uji Harga Diri Peserta Didik Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol Berdasarkan Aspek pada *Post-test*

Riesa Rismawati Siddik, 2018

EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

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

No.	Aspek	Asymp. Sig (2-tailed)	A	Keterangan
1.	Aspek 1	0,002	0.05	Signifikan
2.	Aspek 2	0,809	0.05	Tidak Signifikan
3.	Aspek 3	0,112	0.05	Tidak Signifikan
4.	Aspek 4	0,981	0.05	Tidak Signifikan

Keterangan:
 Nilai Sig (2-tailed) < α (0,05) = signifikan
 Nilai Sig (2-tailed) > α (0,05) = tidak signifikan

Hasil uji *Mann-Whitney* pada *Post-test* seperti yang tertera pada Tabel 4.4, menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor *Post-test* aspek satu 1. Akan tetapi, tidak ada perbedaan skor yang signifikan pada aspek 2,3 dan 4.

Dijelaskan secara rinci aspek pada tiap sesi kegiatan intervensi Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik. Pelaksanaan kegiatan intervensi Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik dilaksanakan dua kali dalam satu minggu. Pelaksanaan dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan peneliti dengan peserta didik. Adapun deskripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi Teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik yaitu sebagai berikut.

Sebelum memasuki sesi pertama, pada tanggal 27 November 2017 dilaksanakan kontrak awal untuk penelitian terlebih dahulu. Kontrak awal dihadiri oleh 14 peserta didik kelompok eksperimen. 14 peserta didik terdiri dari beberapa kelas yang berbeda. Kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun rapport dengan seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Adapun deskripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri yang rendah pada peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018, yaitu sebagai berikut:

a) Sesi pertama

Riesa Rismawati Siddik, 2018

EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

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

1) **Pelaksanaan**

Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2017 dihadiri oleh 14 peserta didik yang terpilih berdasarkan hasil *Pre-test*. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 13.00-14.15 di ruang kelas. Kegiatan dibuka dengan berdoa bersama. Selanjutnya peneliti mengecek kehadiran peserta didik. Peneliti memberikan *ice breaking*.

Pada sesi ini, peserta didik diberi kegiatan “Pengenalan sesi intervensi”. Peneliti menjelaskan materi tentang perilaku agresif, pasif dan asertif. Peneliti membagikan materi yang sudah peneliti siapkan kepada setiap kelompok, peneliti menyuruh peserta didik untuk mendiskusikan materi yang telah disampaikan dan menyuruh setiap kelompok untuk menunjukan perwakilan dalam menyampaikan hasil diskusi yang mereka lakukan. Dari hasil diskusi yang mereka sampaikan oleh masing-masing kelompok, setiap anggota kelompok berhak untuk menanggapi apa yang telah disampaikan oleh temannya, peneliti memperhatikan dengan seksama proses diskusi yang terjadi, dari pengamatan peneliti memperhatikan dengan seksama proses diskusi yang terjadi, dari pengamatan peneliti seluruh peserta didik dapat memahami perilaku asertif. Peneliti dan peserta didik menyimpulkan secara bersama-sama hal-hal penting yang harus dilakukan terkait dengan perilaku asertif. Kemudian setelah peserta didik benar-benar memahami akan perilaku asertif peneliti membagikan jurnal harian yang harus di isi oleh peserta didik sesuai dengan apa yang peserta didik pahami dan peroleh selama proses kegiatan berlangsung dalam sesi tersebut.

2) **Reinforcement (Penguatan)**

Reinforcement sesi berlangsung selama 10 menit. Pada sesi ini peneliti mengecek pengalaman-pengalaman yang dituliskan oleh peserta didik pada jurnal dan perubahan apa saja yang dirasakan.

3) **Refleksi**

Refleksi pada sesi pertama ini adalah, pertama peserta didik sudah mampu membedakan perilaku agresif, pasif dan asertif dilihat dari lembar kerja yang diberikan oleh peneliti.

Kedua, peserta didik dapat menganalisis apakah perilakunya itu termasuk agresif, pasif atau asertif. Respon peserta didik dalam kegiatan ini cukup antusias

b) Sesi kedua

1) Pelaksanaan

Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2017 dihadiri oleh 14 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 10.00-11.30 di luar ruang. Sebelum memulai kegiatan pada sesi kedua, peneliti terlebih dahulu mengabsen peserta didik untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam mengikuti sesi ini, setelah itu peneliti menanyakan akan materi yang disampaikan pada sesi sebelumnya. Pada sesi ini diharapkan peserta didik mampu menunjukkan penilaian kemampuan dirinya secara umum. Peneliti menyebutkan nama kegiatan pada sesi kedua ini yaitu "*Believe in yourself*". Pada sesi ini peserta didik diminta untuk menuliskan pengalaman keberhasilan dan pengalaman kegagalan yang pernah dicapai dalam hidupnya. Setelah itu peneliti meminta satu peserta didik untuk berbagi pengalaman kepada teman-temannya, setelah itu kita semua diskusi tentang apa yang dirasakan ketika merasa berhasil dan gagal. Secara umum peserta didik lebih banyak mengingat pengalaman kegagalan dibandingkan dengan pengalaman keberhasilannya namun masih ada dari peserta didik yang masih malu-malu. Pada umumnya dari seluruh peserta didik dapat menganalisa dirinya dengan pengalaman kegagalan seperti nilai ulangan jelek, dimarahi oleh guru, pernah bertanya tetapi disalahkan dan ditertawakan oleh teman-teman akhirnya timbul penilaian terhadap diri sendiri seperti merasa bodoh, tidak disukai oleh teman-teman. Hasil kegiatan ini kemudian digunakan untuk tahap identifikasi pikiran negatif atau irrasional, lalu peneliti mengajak peserta didik untuk membuat pengidentifikasian perilaku yang akan dirubah.

Setelah itu peserta didik akan disuruh bermain peran. Pemeranan situasi atau bermain peran ini perlu dilakukan agar peserta didik mempelajari perilaku mana yang perlu diubah. Setelah diskusi tentang bermain peran mungkin dimodifikasi sehingga ekspresi perasaan akan menjadi baik memadai dan

dapat diterima secara sosial, pemeran memberlakukan situasi kembali, kali ini dengan beberapa ekspresi perasaan. Setelah bermain peran selesai teman-teman yang lain memberikan tanggapan apakah perilaku baru temannya itu sudah asertif atau belum.

2) **Reinforcement (Penguatan)**

Reinforcement sesi dua berlangsung selama 10 menit. Pada kegiatan ini peneliti mengecek pengalaman-pengalaman yang dituliskan oleh seluruh peserta didik dan perubahan apa saja yang dirasakan. Pada sesi ini belum optimal dan masih kesulitan melakukan pertentangan pikiran negatif dan peserta didik menyatakan tidak semua yang dialami dan dirasakan bisa dituliskan.

3) **Refleksi**

Secara umum sesi dua dapat terlaksana sesuai dengan SKLKB yang telah dirancang dalam program. Peserta didik dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi ini yaitu peserta didik sulit untuk menuliskan pengalaman-pengalaman hidupnya yang ada pada diri masing-masing.

c) **Sesi ketiga**

1) **Pelaksanaan**

Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2017 dihadiri oleh 14 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 14.00-15.30 di luar ruang. Sebelum memulai kegiatan pada sesi ketiga, peneliti terlebih dahulu mengabsen peserta didik untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam mengikuti sesi ini, setelah itu peneliti menanyakan akan materi yang disampaikan pada sesi sebelumnya. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait konsep harga diri keluarga, agar peserta didik dapat memahami, mendekatkan diri dan menerima kondisi keluarganya secara utuh. Konselor meminta peserta didik itu mengikuti simulasi dengan cara peserta didik mengikuti perintah peneliti, peserta didik di bagi 2 kelompok, yaitu kiri dan kanan. Peneliti mengatakan siapa yang orang tuanya perhatian silahkan ke kelompok kanan dan siapa yang orang tuanya cuek silahkan ke

kelompok kiri. Peneliti mengatakan siapa yang orang tuanya kaya ke kelompok kanan, siapa yang orang tuanya kurang mampu ke kelompok kiri, dan seterusnya. Peserta didik nampak antusias mengikuti perintah konselor, namun disini juga ada peserta didik yang merasa kebingungan apakah dia masuk kelompok kiri atau kelompok kanan, adapula peserta didik yang malu untuk berada di kelompok tertentu karena kondisi keluarganya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah simulasi selesai peneliti menanyakan bagaimana perasaan kalian setelah mengikuti kegiatan ini, apakah ada kendalanya, kenapa kalian malu berada di kelompok tertentu. Dalam kegiatan ini peneliti dan peserta didik membahas pikiran-pikiran irasional yang dirasakan peserta didik sehingga peserta didik malu dengan keadaan keluarganya. Peneliti mengajak peserta didik untuk berpikir apa yang seharusnya dilakukan agar kita dapat menerima dan tidak malu dengan kondisi keluarga. Setelah peserta didik menunjukkan pemahaman terhadap konsep atau pemikiran barunya tentang kondisi keluarga peserta didik diberikan waktu untuk mempraktekannya dan teman-teman yang lainnya memperhatikan dan memberikan respon terhadap temannya, apakah dia sudah berperilaku asertif atau belum, sebagai cara untuk menghapuskan keyakinan irasional yang muncul dari pandangan peserta didik terhadap kondisi keluarga yang tidak sesuai dengan harapan sehingga penerimaan kondisi keluarga yang menghambat penilaian diri secara positif., dalam hal ini juga peserta didik diharapkan dapat menerima apa adanya tentang kondisi keluarganya masing-masing tanpa rasa malu.

4) **Reinforcement (Penguatan)**

Reinforcement sesi kedua berlangsung selama 10menit. Pada kegiatan ini peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif, lalu membuat pikiran baru lalu mempraktekannya. Indikator keberhasilan dari sesi kedua ini adalah peserta didik memahami pikiran, perasaan dan tindakan saat berhadapan pada situasi yang membuat peserta didik tidak percaya diri dalam hal ini khususnya pada situasi keluarga.

5) **Refleksi**

Riesa Rismawati Siddik, 2018
EFEKTIVITAS TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PESERTA DIDIK

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

Secara keseluruhan sesi kedua dapat dilaksanakan sesuai dengan SKLBBK yang telah dirancang dalam program intervensi. Pada sesi ini seluruh peserta didik mulai terlihat lebih dekat dan tidak canggung lagi dengan peneliti. Adapun hambatan pada sesi ini adalah jadwal belajar peserta didik yang diakhir, hingga peserta didik merasa lelah dan cape.

d) Sesi keempat

1) Pelaksanaan

Sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2017 dihadiri oleh 14 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00-10.30 di luar ruang. Sebelum memulai kegiatan pada sesi keempat, peneliti terlebih dahulu mengabsen peserta didik untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam mengikuti sesi ini, setelah itu peneliti menanyakan akan materi yang disampaikan pada sesi sebelumnya. Peneliti menyebutkan nama sesi yang akan dilaksanakan, yaitu “Penghargaan dan Pujian”. Pada sesi keempat ini peserta didik diminta membuat lingkaran besar, dan ada satu orang yang mau duduk di tengah lingkaran. Peserta yang ditengah diminta duduk dan diam, sedangkan peserta yang membuat lingkaran diminta untuk menilai sifat kebaikan temannya yang berada di tengah. Janganlah memberikan pujian kosong atau menjilat. Pada setiap orang pasti ada yang dapat dihargai. Setiap orang diminta berkata jujur tentang apa yang disukai dari orang yang sedang duduk ditengah lingkaran tersebut. Selanjutnya peneliti mengeksplorasi perasaan peserta yang duduk di tengah, dalam sesi ini ada peserta didik yang tidak mengakui sifat baik yang temannya bilang dikarenakan dia merasa bahwa pujian dan penghargaan itu berlebihan. Dalam hal ini teridentifikasi pikiran negatif tentang dirinya sendiri sehingga berpengaruh terhadap perilakunya sehari-hari seperti minder atau tidak percaya diri. Disinilah peneliti meminta peserta untuk memikirkan pikiran alternatif agar perasaan itu tidak terjadi, setelah itu peserta diminta untuk bermain peran atas apa yang dia pikirkan, sedangkan teman-temannya yang lain

memperhatikan dan memberi respon terhadap perilaku baru temannya.

2) **Reinforcement (Penguatan)**

Reinforcement sesi empat berlangsung selama 10 menit. Pada kegiatan ini konselor mengecek pengalaman-pengalaman dan perubahan peserta didik yang dirasakan. Pada sesi ini belum optimal dan masih merasa kesulitan mengakui pujian-pujian yang diberikan satu sama lain.

3) **Refleksi**

Secara umum sesi empat dapat terlaksana sesuai dengan SKLBK yang telah dirancang dalam program. Peserta didik dapat mengikuti kegiatan konseling dengan baik. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi empat ini yaitu peserta didik bingung harus memberikan pujian atau menerima pujian, hal ini dimungkinkan karena peserta didik berada pada kelas yang berbeda-beda. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi empat yaitu peserta didik dapat memberikan dan menerima pujian.

e) **Sesi Kelima**

1) **Pelaksanaan**

Sesi kelima dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2017 dihadiri oleh 14 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00-10.30 di ruang kelas. Sebelum memulai kegiatan pada sesi kelima, peneliti terlebih dahulu mengabsen peserta didik untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam mengikuti sesi ini, setelah itu peneliti menanyakan akan materi yang disampaikan pada sesi sebelumnya. Peneliti menyebutkan nama sesi yang akan dilaksanakan, yaitu “*My Choice*”. Pada sesi ini peserta didik diminta untuk menonton video marshmellow, setelah itu peserta didik diberi jurnal tugas yang isinya tentang video yang telah ditonton, setelah itu peneliti dan peserta didik mendiskusikan hasil jurnalnya. Pada jurnal tugas kedua peserta didik diberikan sebuah kasus dan diminta untuk mengisi kolom-kolom pertanyaan sesuai dengan apa yang dirasakannya. Dari hasil jurnal ke satu dan kedua diidentifikasi

ada beberapa peserta didik yang memiliki pemikiran negatif atau tidak dapat bertindak sesuai dengan perasaannya. Disini peserta didik diminta oleh peneliti untuk membuat pemikiran baru atau tindakan baru agar dapat mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Setelah itu peserta didik diminta untuk bermain peran atau mempraktekan hasil pemikiran atau perilaku baru dihadapan teman-temannya, lalu teman-temannya dapat mengomentari memberi masukan apakah itu sudah termasuk perilaku asertif atau belum.

2) **Reinforcement (Penguatan)**

Reinforcement sesi lima berlangsung selama 10 menit. Pada kegiatan ini konselor mengecek pengalaman-pengalaman dan perubahan peserta didik yang dirasakan . Pada sesi ini belum optimal dan masih merasa kesulitan untuk memerankan pemikiran atau perilaku yang baru, dalam hal ini peserta didik masih belum percaya diri, takut mengungkapkan dan masih merasa malu-malu.

3) **Refleksi**

Secara umum sesi lima dapat terlaksana sesuai dengan SKLKB yang telah dirancang dalam program. Peserta didik dapat mengikuti kegiatan konseling dengan baik. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi lima ini yaitu peserta didik masih merasa malu, takut dan tidak percaya diri, hal ini dimungkinkan karena peserta didik berada pada kelas yang berbeda-beda. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi lima yaitu peserta didik dapat memahami maksud dari kegiatan ini dilihat dari jurnal hariannya.

f) **Sesi Keenam**

1) **Pelaksanaan**

Sesi keenam dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2017 dihadiri oleh 14 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 10.00-11.30 di luar ruang. Sebelum memulai kegiatan pada sesi keenam, peneliti terlebih dahulu mengabsen peserta didik untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam mengikuti sesi ini, setelah itu peneliti menanyakan akan materi yang disampaikan pada sesi sebelumnya. Peneliti menyebutkan nama sesi yang akan dilaksanakan , yaitu “*My Choice*”. Pada

sesi ini peserta didik diberikan contoh kasus, peserta didik membaca kasusnya lalu peneliti memberikan stimulus-stimulus agar dapat mengidentifikasi apa yang menjadi pikiran negatif atau irrasional itu muncul, setelah itu peserta didik diminta oleh peneliti untuk membuat pemikiran baru atau tindakan baru agar dapat mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Setelah itu peserta didik diminta untuk bermain peran atau mempraktekan hasil pemikiran atau perilaku baru dihadapan teman-temannya, lalu teman-temannya dapat mengomentari memberi masukan apakah itu sudah termasuk perilaku asertif atau belum.

2) **Reinforcement (Penguatan)**

Reinforcement sesi enam berlangsung selama 10 menit. Pada kegiatan ini konselor mengecek pengalaman-pengalaman dan perubahan peserta didik yang dirasakan. Pada sesi ini sudah cukup optimal, dilihat dari perubahan dan jurnal harian yang mereka rasakan.

3) **Refleksi**

Secara umum sesi enam dapat terlaksana sesuai dengan SKLBK yang telah dirancang dalam program. Peserta didik dapat mengikuti kegiatan konseling dengan baik. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi enam yaitu peserta didik dapat memahami maksud dari kegiatan ini dilihat dari jurnal hariannya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian meliputi: 1) profil harga diri peserta didik; dan 2) gambaran efektivitas teknik *Assertive training* untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

1) Profil Harga Diri Peserta Didik

Data hasil penelitian mengindikasikan profil harga diri peserta didik yakni bahwa mayoritas peserta didik memiliki kecenderungan pada tingkat tinggi atau termasuk ke dalam kategori harga diri tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada peserta didik pada sampel penelitian ini belum mencapai tahap optimal atau berada dalam kategori rendah dalam arti masih perlu ditingkatkan.

Peserta didik dengan harga diri yang tinggi memiliki penerimaan yang nyaman terhadap kenyataan, mereka tidak akan menyalahkan kesalahan tentang masalah-masalah yang ada pada diri mereka, percaya pada akhirnya apa yang terjadi pada dirinya terjadi karena pilihan dan keputusan-keputusannya bukan dari faktor luar dari dirinya, mereka dapat menetapkan tujuan dan mampu memiliki harapan yang realistis. Sedangkan peserta didik dengan harga diri rendah adalah sebaliknya dari harga diri tinggi.

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.

Apakah harga diri seseorang tinggi atau rendah itu memiliki dampak yang luar biasa pada kemampuan mereka untuk mendapatkan sukacita dan kepuasan dari kehidupan. Bila harga diri seseorang tinggi, dia merasa percaya diri, mempercayai penilaiannya dan tahu apa kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, dia menghormati dirinya sendiri atas apa yang dia lakukan dan bila seseorang tidak memiliki harga diri, dia merasa lemah dan tidak berdaya dan menjadi tidak yakin dengan nilai apapun yang dia lakukan. Lebih jauh lagi, dia tidak percaya diri atau sulit untuk percaya pada orang lain dan tidak yakin siapa dirinya. Ini adalah sebuah pengalaman umum yang dapat mengakibatkan kesulitan dalam membuat hubungan yang memuaskan. Harga diri rendah dikaitkan dengan depresi, kecemasan dan maladjustment. Anak-anak yang memiliki harga diri negatif, mengalami perasaan tidak

mampu dan takut akan penolakan. Mereka juga cenderung tidak objektif tentang kapasitas mereka. Anak semacam itu memiliki sedikit harapan untuk mempengaruhi orang lain dan sulit berinteraksi. Akibatnya, mereka ragu untuk mengekspresikan pendapat, tidak memiliki kebebasan dan cenderung merasa terisolasi atau sendirian (Coopersmith, 1967, hlm 4). Harga diri yang rendah menurunkan kualitas hidup seseorang dan membuat eksistensi bahagia sulit dicapai.

Oleh karena itu, harga diri sangat penting bagi peserta didik mengingat latar belakang peserta didik yang berada pada fase remaja atau masa transisi. Penyesuaian pada situasi baru selalu sulit dan selalu disertai bermacam-macam tingkat ketegangan emosional. Rogers (Jarvis, 2008, hlm 88) mengemukakan aspek terpenting dalam konsep diri adalah harga diri. Harga diri dapat didefinisikan sebagai seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Rogers meyakini bahwa kita memiliki citra diri dalam pikiran kita seperti keadaan diri kita sekarang, sekaligus citra diri yang ideal, yaitu citra diri yang diinginkan. Jika kedua citra diri itu kongruen (sama), kita akan mengembangkan harga diri yang baik. Perkembangan yang kongruen dan harga diri bergantung pada penghargaan tak bersyarat dari orang lain berupa penerimaan, cinta dan kasih sayang.

Menurut Schiraldi (2007, hlm 255) mengatakan bahwa harga diri didasarkan pada tiga faktor utama yang membentuknya, yaitu *unconditional worth* (Penghargaan tanpa syarat), *unconditional love* (Cinta tanpa syarat) dan *growth* (perkembangan). Rogers (Jarvis, 2008, hlm 88) mengemukakan bahwa perkembangan harga diri bergantung pada *unconditional positive regard* (penghargaan positif tak bersyarat) dari orang lain. Tanpa penghargaan positif tak bersyarat dalam tingkat tertentu, individu tidak dapat mengaktualisasikan dirinya.

Sheaford & Horejski (Fitriyati, 2016, hlm 15) menyatakan bahwa harga diri berhubungan dengan kepercayaan seseorang tentang yang bernilai dalam dirinya. Seseorang yang tidak menghargai atau menghormati dirinya sendiri akan merasa kurang percaya diri dan banyak berjuang dengan segala keterbatasan dirinya, sehingga mereka sering terlibat dalam tingkah laku yang salah atau rentan untuk dieksploitasi dan disalahgunakan oleh orang

lain. Harga diri rendah atau negatif muncul dikarenakan persepsi yang subjektif dan tidak selalu sama dengan pandangan orang lain. Harga diri yang rendah seringkali berasal dari perbandingan yang tidak menyenangkan tentang dirinya sendiri.

Individu yang merasa tidak berdaya, lemah dan rentan, seperti korban tak berdaya yang tidak mampu menghadapi tantangan bahkan dari hal-hal terkecil dari kehidupan sehari-hari. Karena sering merasa tidak pantas atau layak banyak individu mencoba untuk menutupi perasaannya.

Sebuah studi yang dilakukan pada 1.190 individu yang mengikuti layanan psikiatri, menyimpulkan bahwa semua pasien kejiwaan mengalami beberapa persen penurunan harga diri, dengan diagnosis gangguan depresi, gangguan makan, dan penyalahgunaan zat (Fitriyati, 2016, hlm 3). Mereka menemukan sebuah siklus yang merugikan antara harga diri yang rendah dengan terjadinya gangguan jiwa. Dengan demikian, harga diri yang rendah meningkatkan kerentanan dalam pengembangan gangguan kejiwaan, dan kehadiran gangguan kejiwaan dapat menurunkan harga diri.

2) Gambaran Efektivitas Teknik *Assertive training* Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik.

Dari hasil perhitungan *Mann-Whitney* antara teknik *Assertive training* dan harga diri, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh efektifitas antara kedua variabel tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa teknik Assertivitas Training dapat meningkatkan harga diri peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung. Dari hasil beberapa penelitian ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan Assertivitas (Yastiananda, 2013; Rosita, 2007 dan Anindyajati & Karima, 2004).

Definisi perilaku Assertive adalah tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk mengatakan secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal termasuk tekanan yang datang dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok. Menurut Coopersmith (1967, hlm 5) harga

diri adalah evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian kesuksesan dan keberhargaan. Munculnya asertivitas pada remaja disebabkan adanya penghargaan diri yang positif terhadap dirinya yang dapat menumbuhkan keyakinan bahwa apa yang dilakukan itu sangat berharga dan apa yang diharapkan oleh remaja dapat dipenuhi dengan cara mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Apabila remaja tidak asertif justru tidak mampu mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinan akan dirinya, karena mereka cenderung tidak mampu keluar dari masalah mereka dan di dalam dunia pendidikan agar semua tujuan dapat tercapai, maka dari itu sebaiknya ada upaya peningkatan perilaku asertif pada peserta didik kelas XI SMKN 12 Bandung.

Teknik *assertive training* yang dilakukan pada penelitian ini dengan layanan bimbingan kelompok, dengan jumlah anggota besar (14 siswa) mampu mengembangkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok ini memotivasi masing-masing peserta didik untuk terbuka dan berkembang, sehingga dalam *Assertive training* mampu menumbuhkan dan meningkatkan dengan baik komponen-komponen harga diri berikut: (1) *Power* menunjukkan suatu kemampuan untuk bisa mempengaruhi dan mengontrol perilakunya sendiri dan tingkah laku orang lain yang didasari oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain. (2) *Significance* menunjukkan adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. (3) *Virtue* menunjukkan adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika. (4) *Competence* menunjukkan adanya suatu kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam tugas dengan baik.

Dengan berkembangnya komponen-komponen tersebut dengan baik, diharapkan seluruh peserta didik (subyek) memiliki harga diri yang tinggi. Individu dengan harga diri yang tinggi akan mampu membina relasi yang baik dan sehat dengan orang lain, bersikap sopan dan menjadikan dirinya menjadi orang yang berhasil, serta menampakkan ciri-ciri perilaku sebagai berikut : (1)

Percaya diri, yaitu menghadapi segala sesuatu dengan penuh percaya diri dan tidak mudah putus asa. (2) *Goal oriented* (mengacu hasil akhir), yaitu ketika ingin melaksanakan sesuatu selalu memikirkan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuannya itu dengan memikirkan segala konsekuensi yang diperkirakan akan muncul.

Berdasarkan komponen yang telah dipaparkan, ada empat faktor utama yang memberi kontribusi pada perkembangan harga diri menurut Coopersmith (1967, hlm 37) , yaitu :

Pertama, *Respectful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *Significant Other*. pada dasarnya, seseorang menilai dirinya sebagaimana seseorang dinilai oleh orang lain. Lebih luas lagi diri memusatkan terhadap pengalaman tentang citra diri. Mrukmenyatakan meskipun penerimaan dan penolakan bervariasi seiring bertambahnya usia, penerimaan maupun penolakan mempengaruhi perasaan remaja melalui hubungannya dengan orang tua, saudara kandung, teman sebaya, akademik dan lingkungan sepanjang hidup remaja. Penerimaan merupakan sumber harga diri karena pada saat remaja dihargai dengan cara diterima oleh orang lain, berarti keberhargaan remaja sebagai individu diakui oleh orang lain, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap harga diri.

Kedua, *History of succes and the status and position we hold in the world*. Sukses yang diperoleh seseorang pada umumnya mengantarkan seseorang pada penghargaan dan pengakuan yang terkait status seseorang dalam sebuah komunitas masyarakat. Kesuksesan dan status sosial membentuk dasar dari harga diri dalam kehidupan nyata dan diukur dari manifestasi materi dari kesuksesan serta dari indikasi penerimaan sosial.

Ketiga, *Aspirations and values*. Sukses dan kekuasaan yang dimiliki diinterpretasikan dan dimodifikasi oleh individu sesuai nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi yang dimiliki. Keberhasilan dan kekuatan tidak secara langsung dirasakan tetapi disaring melalui tujuan dan nilai-nilai pribadi.

Keempat, *Individual's manner of responding to devaluation*. Faktor keempat adalah cara individu menanggapi devaluasi. Individu mungkin meminimalkan, mendistorsi, atau seluruhnya menekan tindakan merendahkan oleh orang lain serta

kegagalan yang dialami. Individu mungkin menolak atau membatasi hak orang lain untuk menghakimi atau sebaliknya mungkin sangat sensitif atau menyadari penilaian orang lain. Kemampuan untuk mempertahankan harga diri dapat mengurangi kecemasan dan membantu menjaga keseimbangan individu. Kemampuan untuk mempertahankan diri dalam menghadapi penilaian negatif mengacu kepada kemampuan individu dalam memaknai pengalaman yang penuh dengan implikasi dan konsekuensi negatif sedemikian rupa sehingga tidak mengurangi rasa keleyakan keberhargaan, kemampuan, atau kekuatan.

Menurut Lazzarus (Yasdiananda, 2013, hlm 3) bahwa pembentukan asertif tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan. Pada saat lingkungan memberikan kesempatan bagi individu untuk memunculkan asertivitasnya, maka individu tersebut akan mampu mengembangkan asertivitasnya, maka dari itu perilaku asertif sendiri harus di kembangkan dengan lingkungan yang baik juga dan dari individu itu sendiri.

Perilaku asertif dalam harga diri saling mempengaruhi dalam banyak hal. Orang yang tegas dapat mengembangkan kepercayaan diri dan kepuasan dalam kemampuan mereka berinteraksi secara efektif dengan orang lain. menurut pendapat Alberti & Emmons (Sert, 2003, hlm 105) mereka yang tidak dapat berperilaku asertif kepada diri sendiri maka mereka kurang percaya diri pada perasaan dan pendapatnya, Orang seperti ini tidak menyenangkan dalam hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang berhasil mengekspresikan diri sendiri akan berdampak pada meningkatnya harga diri dan mengurangi kecemasan dan depresi.

Rees & Graham (2006, hlm 113) mengatakan bahwa perilaku asertif adalah memiliki harga diri dan menghormati diri sendiri, mengenali kekuatan dan keterbatasan diri sendiri, menilai apa yang dipikirkan dan dirasakan, serta mempunyai kemampuan untuk dapat mengekspresikan diri dengan jelas, secara langsung dan tepat. Asertif mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dan menganjurkan gagasan, minat, dan perasaan mudah, tepat dan tanpa kecemasan. Menurut Alberti dan Emmons (Abdi, Shahraray, & Paezy, 2010, hlm 1448), Asertif dipandang

sebagai keterampilan dan kapasitas dalam komunikasi interpersonal.

Meningkatkan harga diri dan hubungan asertif yang positif itu melibatkan bagaimana kita mengeksplorasi apa yang sebenarnya penting dan kemauan untuk melihat sesuatu secara berbeda. Harga diri yang positif memberi individu keberanian untuk bertindak berdasarkan intuisi mereka. Tanpa harga diri yang positif orang tidak akan bertindak berdasarkan intuisi mereka karena mereka takut dikritik atau dinilai oleh orang lain. Ketakutan ini adalah sering didasarkan pada masa lalu yang mereka anggap negatif. Sebagai hasilnya orang menahan diri untuk tidak kreatif, mengambil resiko, atau bagaimana menawarkan bantuan.

Individu dalam kehidupannya harus dapat menempatkan diri ditengah-tengah realitas. Cara menempatkan diri pun berbeda satu sama lainnya. adapula individu yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya (takut). Individu yang menghadapi dengan realitas dan ketidakberdayaannya, maka hal ini merupakan tanggapan negatif terhadap diri. Individu tersebut akan selalu hidup dalam ketakutan, dan ketakutan tersebut akan mempengaruhi perasaannya sehingga terjadilah keguncangan dalam keseimbangan kepribadiannya, yaitu kondisi emosi yang labil.

Perasaan bersalah memiliki dua macam hal, yaitu (1) perasaan bersalah yang dialami individu karena melanggar nilai-nilai moralnya sendiri, (2) individu merasa bersalah terhadap hal-hal yang menimbulkan ketakutan, misalnya orang tua. Perasaan bersalah pada individu yang memiliki pegangan hidup berdasarkan kesadaran dan keyakinan diri atau dengan kata lain individu sendiri telah menentukan kriteria mengenai mana yang baik dan mana yang buruk baginya.

Orang dengan perilaku asertif dan harga diri tinggi menunjukkan perilaku yang sama, mereka bisa mencapai tujuan mereka sendiri dengan terbuka, optimis, fleksibel, bahagia, dapat menangani masalah dan lebih memilih komunikasi langsung dan terbuka. mereka dapat memiliki hubungan yang intim, mampu menerima diri sendiri dan orang lain, menerima dan mendengarkan kritikan dan masukan dari orang lain, mampu mengungkapkan semua perasaan yang dimiliki, yang mereka butuhkan adalah dukungan, bantuan dan nasihat. Semua karakteristik ini adalah

bagian umum dari perilaku asertif dan harga diri seseorang (Seart, 2003, hlm 104).

Ada hubungan erat antara konsep harga diri dengan perilaku asertif, karena harga diri dapat menghasilkan perilaku asertif dan perilaku asertif juga dapat mempengaruhi harga diri. Ada hubungan timbal balik antara mereka (Seart, 2003, hlm 105).

Assertif training pada dasarnya adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu yang tidak tepat. Pengaruhnya terhadap harga diri adalah tingkat harga diri ditentukan oleh seberapa cocok *self-image* seseorang dengan *self-ideal*. *Assertive training* diberikan kepada subjek penelitian agar makin mendekatkan *self-ideal* dengan *self image*. Subjek dilatih untuk merespon situasi dengan bersikap atau melakukan sesuatu (*self-image*) sesuai dengan apa yang seharusnya (*self-ideal*). Dengan *assertive training* dapat melatih subjek untuk mengetahui seberapa besar subjek mengetahui dirinya sendiri yang didasarkan pada evaluasi yang dibuat oleh subjek dan kebiasaan subjek dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan subjek terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesan dan keberhargaan.

Selain itu ada aspek-aspek harga diri yang muncul ketika teknik *Assertive training* dengan metode bimbingan kelompok diterapkan. **Pertama**, *Sense of safe/security* adalah sejauh mana individu merasa aman dalam bertingkah laku agar sesuai dengan apa yang diharapkan oleh orang lain dan tidak takut disalahkan. Individu merasa yakin terhadap perilaku yang dimunculkan sehingga individu tidak merasa cemas terhadap apa yang terjadi pada dirinya. **Kedua**, *sense of identity*, adalah kesadaran individu akan potensi, kemampuan dan keberartian diri. Apakah individu merasa berarti, dicintai dan dapat diterima oleh orang lain, menyadari potensi dan keunikan yang dimiliki seklaigus menyadari adanya keterbatasan yang ada pada diri. Individu dengan *sense of identity* yang kuat akan dapat menerima diri secara positif, merasa layak dan berharga untuk mendapatkan pujian. **Ketiga**, *sense of belonging* adalah perasaan yang muncul karena individu merasa dirinya sebagai sosok yang penting dan dibutuhkan oleh orang lain dan mendapat pengakuan dari kelompok atau orang lain. Individu

dengan *sense of belonging* dapat berteman dengan baik, dapat bekerjasama dengan baik, dan memiliki perasaan nyaman dalam suasana kelompok/teman sebaya. **Keempat**, *sense of purpose* adalah memiliki keyakinan bahwa individu akan berhasil mencapai tujuan yang dicita-citakan dan memiliki motivasi tinggi. Hal ini akan membuat individu memiliki kekuatan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan mampu mengarahkan tingkah laku yang ingin dicapainya. Individu mampu mengambil inisiatif dan melaksanakan rencana-rencana yang telah disusun sebelumnya. Dan yang **kelima**, *sense of competence* adalah individu memiliki kesadaran bahwa individu mampu mengatasi segala tantangan dan rintangan yang dihadapi dengan kemampuan secara mandiri. Individu juga memiliki sikap yang pantang menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan dan rintangan.

Smelser (Guindon, 2010, hlm 10) menjelaskan aspek-aspek yang terdapat dalam harga diri antara lain : kognitif, afektif dan evaluatif. Aspek kognitif menyatakan suatu bagian dari diri dalam deskriptif, seperti : keyakinan, kepercayaan diri dan kecakapan. Aspek afektif adalah aspek positif atau negatif dari masing-masing atribut atau valensi. Hal ini menentukan apakah harga diri tinggi atau rendah yang dapat ditunjukkan dengan perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri. Aspek evaluatif adalah tingkat kelayakan untuk tiap atribut. Hal ini didasarkan pada standar yang ideal, ditunjukkan dengan menerima dan menghargai diri sendiri, serta berusaha meningkatkan martabat diri.

Oleh karena itu, penghargaan terhadap diri individu akan sangat berarti untuk kehidupan mereka kedepannya nanti. Penghargaan seorang ayah, ibu, keluarga, teman dan lingkungan akan membentuk harga diri seseorang. Pembentukan harga diri tersebut menjadi tinggi atau rendah akan dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitarnya, baik dari pola asuh, lingkungan, pengalaman, dan sosial ekonomi dari keluarga anak tersebut.

Hasil penelitian tentang ketegasan dan harga diri menekankan karakteristik positif umum manusia. Jadi, untuk memunculkan rasa percaya diri dan harga diri tinggi pada individu, perlu dipelajari interaksi antara dua dimensi ini. Telah dilakukan banyak penelitian yang menyelidiki interaksi antara ketegasan dan

harga diri. Namun, sedikit dari mereka menyelidiki efek dari kelompok latihan asertif tentang harga diri dengan remaja.

Menurut Humpreys (Sert, 2003, hlm 76) orang dengan ketegasan dan harga diri tinggi menunjukkan perilaku yang sama. Mereka bisa mencapai tujuan mereka sendiri. Mereka terbuka, optimis dan fleksibel, senang hidup dan menangani masalah, dan lebih memilih komunikasi langsung dan terbuka. Apalagi mereka bisa memiliki hubungan yang lebih intim lebih dari satu orang dan mampu menerima diri sendiri dan orang lain. Selanjutnya, mereka mendengarkan orang lain dan mempertimbangkan kritik dan umpan balik. Mereka mampu mengekspresikan semua perasaan yang berbeda dengan yang orang lain miliki. Selain itu, mereka menghormati perbedaan orang lain. Semua karakteristik ini menunjukkan kepada bagian umum dari ketegasan dan harga diri seseorang.

Dalam definisi ketegasan dan harga diri, kedua variabel ini sering ada bersama. Misalnya, Rees dan Graham (1991, hlm 113) mendefinisikan ketegasan dan menggunakan harga diri dalam definisi ini. Menurut mereka, untuk dapat bersikap asertif berarti bisa mengekspresikan diri secara jelas, secara langsung dan tepat untuk menghargai apa yang dipikirkan dan rasakan.

Zuker (Sert, 2003, hlm 77) mengidentifikasi ketegasan bukanlah sesuatu yang sudah kita miliki secara tiba-tiba, melainkan suatu rangkaian keterampilan yang bisa dikuasai seseorang dengan sedikit praktek. Ketegasan dan harga diri juga saling mempengaruhi dalam banyak hal.

Ada hubungan erat antara konsep harga diri dan ketegasan. Karena harga diri bisa menghasilkan ketegasan juga sebaliknya, ketegasan bisa mempengaruhi harga diri. Ada hubungan timbal balik antara mereka.

Orang bisa mengembangkan perasaan harga diri dan kekuatan batin dengan bertindak tegas. Menurut Nelson-Jones (Sert, 2003, hlm 78), saat dihadapkan dengan pikiran atau tindakan negatif, disarankan menggunakan *Assertive training* untuk mengubah hal negatif tersebut., ada keuntungan menggunakan keterampilan assertion. Perilaku asertif mencerminkan kepercayaan diri dan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain.

Menurut Onur (Seart, 2003, hlm 78) rendahnya harga diri bisa menyebabkan agresif dan pasif sedangkan harga diri yang tinggi dapat menghasilkan sifat kepribadian yang asertif. Pelatihan asertif dapat menghasilkan efek positif jangka pendek dan jangka panjang, baik pada individu tersebut maupun orang-orang penting dalam hidupnya.

Jelas bahwa ketegasan dan harga diri memiliki banyak kesamaan. Keduanya penting untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain.

Crandall, McCown dan Robb (Sert, 2003, hlm 80) melakukan *assertive training* di kalangan mahasiswa, menekankan perbedaan antara ketegasan, agresi, dan harga diri, hubungan antara ketegasan dan masalah sehari-hari, perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas meningkatkan harga diri dan tingkat aktualisasi diri secara signifikan dengan efek yang bertahan selama satu tahun.

Galassi, Delo, Galassi dan Bastien (Sert, 2003, hlm 80) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki skor rendah pada ukuran ketegasan menunjukkan evaluasi diri negatif, perasaan inferioritas, kecenderungan untuk cemas, sifat emosional yang berlebihan. Sebaliknya siswa yang memiliki skor tinggi menunjukkan sikap yang percaya diri, ekspresif, spontan, berpendirian baik, berprestasi berorientasi dan mampu untuk mempengaruhi orang lain.

Pelatihan ketegasan telah mengidentifikasi harga diri sebagai komponen keterampilan sosial, dan dalam program *assertive training* latihan pernyataan positif adalah termasuk sebagai sarana untuk meningkatkan harga diri anak dan konsep diri.

Indikator ketercapaian dalam penelitian ini terlihat dari perubahan keyakinan peserta didik yang menimbulkan kesadaran baru tentang pola-pola atau beberapa keputusan hidup yang dianggap keliru atau salah di masa lalu. Peserta didik jadi tersadarkan bahwa di masa lalu, dirinya selalu memandang negatif terhadap dirinya sendiri, kurang menghargai diri, tidak mengetahui kekuatan.kemampuan diri, tidak berani berkompetisi dan memiliki motivasi yang rendah terhadap kesuksesan hidup. Teknik *assertive training* ini membantu mengembalikan kesadaran peserta didik

terhadap hak-hak dirinya untuk dapat hidup bahagia, berharga dan layak akan haknya dalam menyatakan kebutuhan dan keinginan, dan hak pribadinya untuk menikmati hasil dari semua yang telah diusahakan. Teknik *assertive training* juga membantu memperbaharui keyakinan peserta didik terhadap keberfungsian pikiran dan keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan hidup.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian harga diri memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya di lapangan. Peneliti di lapangan tidak melakukan bimbingan secara berkelanjutan di sekolah. Disamping itu juga penelitian ini tidak tahu seberapa lama pengaruh layanan bertahan terhadap perubahan peserta didik. Pelaksanaan kegiatan yang sudah mendekati ujian akhir semester, menyebabkan peserta didik kurang maksimal dalam mengikuti kegiatan penelitian. Serta pelaksanaan kegiatan berada di luar jam pelajaran sehingga menyebabkan munculnya gangguan seperti rasa lelah pada peserta didik, ruangan yang tidak kondusif dan intervensi dari teman diluar partisipan.