

## **MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA MELALUI TEKNIK *ASERTIF TRAINING* PADA SISWA KELAS XI TMO 1 SMK NEGERI 7 SEMARANG**

**Windaniati**

Guru BK SMK Negeri 7 Semarang

**Abstract.** *SMK Negeri 7 Semarang is a Technology and Industry Vocational School and is one of favourite vocational schools. Various backgrounds and abilities of students cause various levels of self-esteem possession. Based on the spread psychological scales, there were about 25% (12 of 36) of students of Class XI TMO 1 had self-esteem with low and less categories. This research was aimed to know (1). the effectivity of the training assertive technique in improving the self-esteem of students of Class XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang; (2). the level of students' self-esteem improvement through Assertive Training Technique for Students of Class XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. This is a counselling guidance action research. The subjects were 8 students of Class XI TMO 1. The hypothesis was that through Assertive Training Technique, the self-esteem of students of Class XI TMO 1 could be improved. Data were collected using observations, psychological scales, and interviews. The quantitative dan qualitative data were analyzed descriptively and comparatively, by comparing the conditions in precycle, cycle 1, and cycle 2. The result showed that (1) **good** self-esteem indicator increased from 23.75% in cycle 1 to 68.75 in cycle 2, or 45%, subjects with **enough** category decreased from 70% to 31.5%, whereas subjects with **less** category in cycle 1 (6.25%) did not appear in cycle 2 (0%); (2) **high** category increased from 0% in cycle 1 to 37.5% in cycle 2, **medium** category increased form 0% in precycle to 70% in cycle 1 but it decreased to 62.5 in cycle 2. The subjects in the **less** category in precycle were 87.5, in cycle 1 they decreased to 12.5% and they became 0% in cycle 2. The subjects in **low** category were 12.5%, no changes in cycle 1, but in cycle 1 they became 0%; (3). Students' self-esteem, in average, increased 14,32% from the early condition to cycle 1. From cycle 1 to cycle 2, students' self-esteem increased 14.96%. It was proven that Assertive Training Technique could increase students' self-esteem (31.42%). Thus, generally this technique was good to be implemented for a big number of students.*

**Keywords:** *self-esteem, group counselling, training assertive*

## PENDAHULUAN

Siswa SMK Negeri 7 Semarang, diterima dari persaingan yang ketat antar calon peserta didik ketika mengikuti seleksi masuk. Banyaknya pendaftar, menuntut hanya calon siswa dengan nilai bagus yang berani bersaing. Di samping itu rumitnya proses seleksi menuntut siswa untuk memiliki mental yang tangguh untuk bersabar, menahan emosi dan mengendalikan diri. Strategi cerdas untuk menentukan jurusan juga menjadi sisi yang menegangkan bagi calon siswa. Oleh karena itu, siswa yang diterima berarti telah memenangkan kompetisi baik dari segi kompetensi akademik, bakat, minat, maupun kesehatan, baik yang diterima dalam pilihan I (pertama) maupun ke II (dua). Siswa-siswa tersebut semestinya mampu menyelesaikan kompetensi-kompetensi keahlian yang dituntut dari jurusan masing-masing, mampu menyelesaikan tahap demi tahap, tingkat demi tingkat hingga berhasil menuntaskan keseluruhan kompetensi tanpa banyak kesulitan, yang akhirnya mampu bekerja sesuai dengan karier/jurusan yang dipilihnya. Disamping itu, siswa yang terpilih dan diterima diantara ribuan pendaftar yang lain idealnya memiliki *self-esteem* yang tinggi, yang mampu memberikan rasa percaya diri yang tinggi, kemampuan penyesuaian diri yang positif dalam belajar dan praktiknya.

Layanan yang diberikan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa seharusnya diberikan dengan layanan konseling kelompok, yang di dalamnya memuat dan memanfaatkan dinamika kelompok, agar dapat membantu siswa mampu mengungkapkan apa yang difikirkan, rasakan dan inginkan tanpa mengganggu hak-hak-hak orang lain.

Sejauh ini layanan untuk meningkatkan *self-esteem* diberikan melalui layanan informasi dan layanan penguasaan konten. Dari ke dua layanan tersebut ternyata di kelas XI TMO 1 rata – rata siswa masih memiliki *self-esteem* yang rendah. Dari skala psikologis

yang disebarakan diperoleh data ada sekitar 25% ( 12 dari 36 ) siswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah.

Oleh karena itu Penelitian Tindakan Kelas ini akan menggunakan Teknik *Asertif training* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Dari hasil penelitian ini diharapkan siswa memiliki *self-esteem* yang tinggi dan guru bimbingan konseling memiliki kompetensi yang meningkat tentang teknik-teknik intervensi yang dilakukan.

Teori utama yang digunakan untuk membahas variabel – variabel dalam penelitian ini adalah teori *Asertif training* dari Alberti dan Emmon yang dialihbahasakan oleh Eko Darminto, terutama dalam mengadopsi manual atau langkah-langkah *Asertif training* , sementara teori utama dan instrument *Self-esteem* dari Coopersmith.

Menurut Coopersmith (1967:5 dan 1984:5) *self-esteem* didefinisikan sebagai berikut:

*In short, self esteem is a personal judgment of worthiness that is expressed in the attitudes the individual holds toward himself. It is a subjective experience which the individual conveys to other by verbal report and other overt expressive behavior.*

Dan lebih lanjut Coopersmith (1967:40) menjelaskan bahwa *If we apply these concept to the conditions that affect the development of self esteem, we may inquire as to the particular behavior associated with experiences of significane, power, competence and virtue.*

*Self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat *self-esteem* adalah penilaian pribadi yang dilakukan individu mengenai perasaan berharga atau berarti dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. *Self-esteem* merujuk pada

bagaimana seseorang merasakan tentang diri sendiri, apa saja yang membangun dan membuat perasaan-perasaan itu baik yang khusus maupun yang umum tergantung pada 4 (empat) aspek. (1) *Behavior: self-regard* melibatkan perilaku. Bagaimana seseorang merespon untuk kuatnya perilaku akan mempengaruhi *self-worth*. Misalnya anak laki-laki berusia 2-4 tahun memiliki tingkah laku yang berbeda, yang satu bermain boneka yang satu bermain sepak bola. Tingkah laku mereka mempengaruhi yang lain dalam lingkaran pengaruh mereka. (2) *Attitudinal*. Adalah komponen sikap yang berkembang selanjutnya. Anak laki-laki yang bermain boneka mendapatkan perasaan bahwa ada sesuatu yang salah dengan tingkah lakunya. Dan konsekuensinya mulai merasa ada sesuatu yang salah dengan dirinya. Sementara anak laki-laki yang menyukai sepak bola merasa baik-baik saja, dan direfleksikan pada diri sendiri dan orang lain. (3) *Evaluations*. Progres perkembangan yang normal dari bagaimana mengevaluasi diri sendiri adalah berpindah dari kepentingan opini orang luar ke dalam diri yang lain. Tetapi sebagai orang dewasa seseorang bertanggung jawab pada bagaimana melihat diri sendiri. (4) *Motivational*. Ketika usia bertambah individu dimotivasi untuk memelihara perasaan-perasaan yang telah berkembang. Individu mencari untuk memelihara perasaan yang benar tentang diri, baik itu seberapa tinggi atau seberapa rendahnya perasaan

*Self-esteem* memiliki empat (4) area keberhasilan, yaitu: *power, significance, virtue, dan competence*. Bila *power, significance, virtue, dan competence* ada dalam diri individu dan berada dalam tingkatan yang tinggi, maka kecenderungannya akan menunjukkan *self-esteem* yang tinggi pula.

Untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sesuai dengan kondisi siswa yang sedang kita layani. Jika layanan informasi dan penguasaan konten belum bias meningkatkan

*Self-esteem* siswa seperti yang diharapkan maka digunakan layanan konseling kelompok dengan teknik yang sesuai yaitu *Asertif training*.

*Asertif training* merupakan suatu strategi terapi dari pendekatan perilaku yang digunakan individu untuk dapat memecahkan masalah dalam proses konseling. Agar dapat memahami tentang pengertian *Asertif training* berikut akan penulis uraikan pendapat dari beberapa ahli.

Menurut Houston dkk yang dialih bahasakan oleh Eko Darminto (1997:25) mengemukakan bahwa "*asertif training* merupakan suatu program belajar mengekspresikan perasaan dan pemikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain terancam".

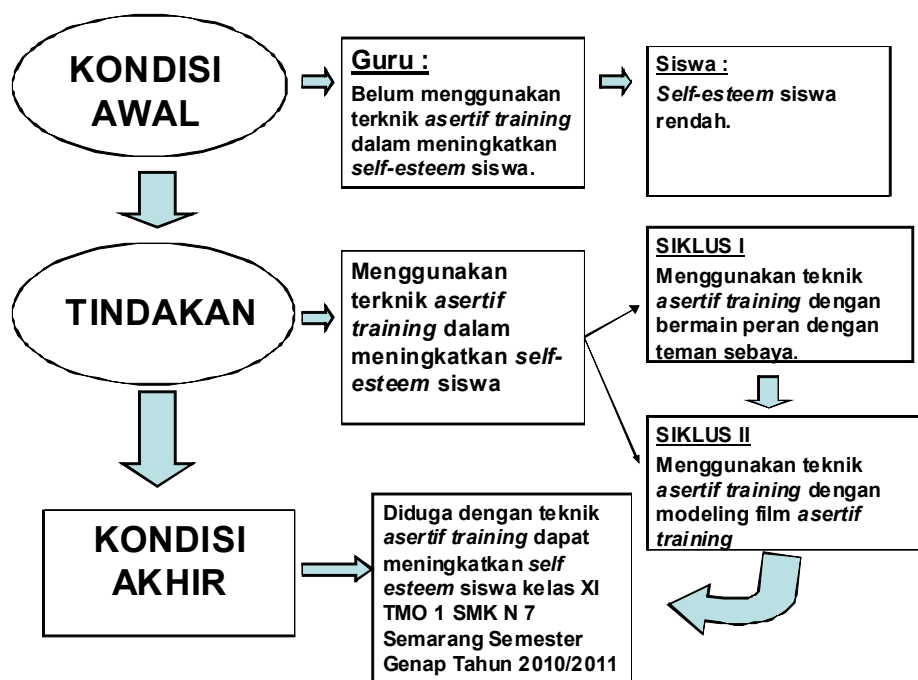
Teknik *asertif training* pada dasarnya digunakan dalam konseling kelompok, demikian juga dalam penelitian ini menggunakan konseling kelompok dimana subjek penelitian dikumpulkan dalam sebuah ruangan. Dan agar subjek penelitian dapat mempraktekkan perilaku asertif secara langsung dalam proses konseling.

Alberti dan Emmon yang dialihbahasakan oleh Eko Darminto (1997:31), mengemukakan tentang langkah-langkah *asertif training*, yang kemudian diadaptasi sebagai langkah-langkah prosedur dasar latihan asertif, yaitu: (a) Menegaskan situasi khusus dimana perilaku tidak asertif terjadi, (b) Mengidentifikasi target dan perilaku tujuan, (c) Menetapkan perilaku yang tepat agar tidak terjadi, (d) Membantu klien untuk membedakan perilaku tepat dan tidak tepat, (e) Mengeksplorasi ide, sikap dan konsepsi irrasional, (f) Mendemonstrasikan respon yang tepat, (g) Melaksanakan latihan, (h) Mempraktekan perilaku asertif, (i) Memberikan tugas rumah, (j) Memberikan penguat.

Dengan data kelas yang masih banyak siswa yang *self-esteem* nya rendah. Berikutnya diberikan layanan informasi dan penguasaan konten dengan tema *self-esteem*. Dari ke dua

layanan tersebut belum diperoleh hasil yang maksimal. Oleh karena itu diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif training* yang diharapkan mampu mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan kerangka pikir di atas dapat digambarkan bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan kerangka pikir

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*) bimbingan konseling. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI TMO 1 yang dari hasil DCM yang memiliki *self-esteem* rendah berjumlah 8 (delapan) siswa.

Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Psikologis *Self-Esteem* dari Coopersmith, untuk mengukur skor tinggi rendahnya *Self-Esteem* siswa, di samping itu juga menggunakan observasi untuk mengamati peningkatan indikator yang dilakukan juga penilaian dan pengamatan

dan guru kolaborator. Teknik pengumpul data juga dilengkapi dengan wawancara terhadap s u b y e k .

Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis diskriptif komparatif yaitu membandingkan skor skala psikologis kondisi awal, skor skala psikologis setelah siklus

1 dan skor skala psikologis setelah siklus 2. Analisis data yang berbentuk data kualitatif hasil pengamatan maupun wawancara dianalisis dengan menggunakan analisis diskriptif kualitatif dengan membandingkan hasil observasi dari proses *asertif training* dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2. Pada tahap akhir akan dilakukan komparasi terhadap kategori *self-esteem* subyek, dengan membandingkan kategori pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data awal terdapat 25% dari 36 siswa



yang memiliki *self-esteem* dengan kategori kurang dan rendah, 1 (satu) siswa dengan skor sangat rendah, 7 (tujuh) siswa dengan skor kurang dan ada 4 (empat) siswa walaupun termasuk dalam kategori sedang tapi skor nilainya hanya 64. Peneliti memfokuskan pada 12 (siswa) yang memiliki skor *self-esteem* yang harus ditingkatkan, tapi mengingat layanan yang akan peneliti gunakan adalah layanan konseling kelompok, sesuai dengan paradigmanya jumlah anggota konseling kelompok antara 6-10, maka peneliti mengambil subyek penelitian siswa yang ada pada kategori rendah dan kurang yang berjumlah 8 orang. Dari 8 subyek tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor individual pada pra siklus adalah 58,50, sedangkan untuk kategorisasi sebanyak 87% subyek memiliki *self-esteem* yang **kurang** dan 13% subyek memiliki *self-esteem* yang **rendah** serta tidak ada subyek yang memiliki *self-esteem* kategori **sedang** dan **tinggi**.

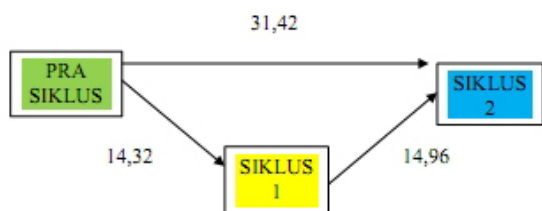
Dari hasil tindakan pada siklus I, dari data observasi yang dilakukan oleh rekan sejawat (kolaborator) menggambarkan bahwa keterlibatan subyek dalam *asertif training* yang ditandai dengan munculnya indikator-indikator *self-esteem*, menunjukkan 24% indikator subyek dalam kategori **baik**, 70% kategori **cukup** dan masih 6% kategori **kurang**. Dari pengukuran Skala Psikologis *Self Esteem* diperoleh data rata-rata skor individual siklus 1 meningkat menjadi 67,25. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata skor yang signifikan. Secara keseluruhan subyek mengalami peningkatan *self-esteem* akibat layanan konseling kelompok dengan teknik *asertif training* yang diberikan pada siklus 1. Dari kategori kepemilikan *self-esteem* menunjukkan, **belum ada** ada subyek yang memiliki kategori *self-esteem* yang tinggi, 75% subyek pada kategori **sedang**, 12% subyek pada kategori **kurang**, serta masih 13% subyek berada pada kategori **rendah**.

Dari hasil tindakan pada siklus II, dari

data observasi yang dilakukan oleh rekan sejawat (kolaborator) menggambarkan bahwa keterlibatan subyek dalam *asertif training* yang ditandai dengan munculnya indikator-indikator *self-esteem*, menunjukkan 69% indikator subyek dalam kategori **baik**, 31% kategori **cukup** dan 0 % kategori **kurang**. Hasil penelitian pada siklus II menunjukkan Dari pengukuran Skala Psikologis *Self Esteem* diperoleh data rata-rata skor individual meningkat dari 67,25 pada siklus I menjadi 76,88 pada siklus II. Dari kategorisasi menunjukkan bahwa, subyek pada posisi *self-esteem* rendah dan kurang adalah 0%, terdapat 63% subyek pada kategori sedang dan 37% subyek pada kategori tinggi.

Dengan demikian dapat dirangkum Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa: (1) dari hasil observasi peningkatan indikator *Self-Esteem* menunjukkan bahwa indikator *self-esteem* **baik** meningkat dari siklus 1 23.75% menjadi 68.75%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 45%, subyek dengan kategori **cukup** menurun dari 70% menjadi 31.25 %, sedangkan subyek dengan kategori **kurang** yang pada siklus 1 sebesar 6.25% pada siklus 2 sudah tidak tampak lagi (0%). (2) dari peningkatan kategori *self-esteem* menunjukkan terjadi peningkatan kategori *self-esteem* dalam kategori **tinggi** pada siklus 2 yaitu sebesar 37.5% dari pra siklus dan siklus 1 yang 0%, dalam kategori **sedang** terjadi peningkatan dari 0% pada pra siklus menjadi 70% pada siklus 1 dan mengalami penurunan menjadi 62.5% pada siklus 2. Subyek dalam kategori **kurang** pada pra siklus 87,5%, mengalami penurunan pada siklus 1 menjadi 12.5% dan menjadi 0% pada siklus 2. Subyek dalam kategori **rendah** pada pra siklus 12.5 %, belum mengalami perubahan siklus 1 tetapi pada siklus 2 menjadi 0%. (3) dari prosentase peningkatan rata-rata skor *self-esteem* terjadi peningkatan *self-esteem* siswa secara rata-rata dari kondisi awal menuju siklus 1 sebesar 14,32 %. Dari siklus 1 ke siklus 2 meningkatkan *self-esteem* siswa

sebesar 14,96% . Dengan demikian melalui teknik *asertif training* secara rata-rata subyek penelitian ini mampu meningkatkan *self-esteem* siswa sebesar 31,42 %, seperti nampak dalam bagan berikut:



**Gambar 2. Diagram Prosentase Peningkatan Rata-Rata Skor *self-esteem***

## Pembahasan

Pada penelitian ini, penulis membagi distribusi skor *self-esteem* dalam 4 kategori yaitu tingkat *self-esteem* rendah, kurang, sedang dan tinggi. Dari skala psikologis yang disebarakan pada pra penelitian diperoleh data ada sekitar 25% ( 12 dari 36 ) siswa yang memiliki *self-esteem* yang kurang dan rendah. Sedang siswa yang peneliti tetapkan sebagai subyek penelitian berjumlah 8 orang, dengan pertimbangan agar kelompok yang dibentuk lebih efisien sebagaimana persyaratan jumlah anggota konseling kelompok.

Dari hasil observasi peneliti 8 siswa yang mempunyai *self-esteem* rendah rendah menunjukkan gejala selalu pasif, tidak berani memulai pembicaraan, kurang percaya diri, kurang motivasi, tidak menyukai iklim kompetisi, kurang toleran terhadap teman dan kurang mampu menerima dirinya apa adanya.

Pembentukan *self-esteem* terjadi sejak masa kanak-kanak dan terbuka untuk senantiasa mengalami perubahan. Burns (dalam Barualogo 2004:33) menjelaskan pembentukan *self-esteem* mencakup psikologis yaitu: evaluasi diri (*self-evaluation*) dan keberhargaan diri (*self-worth*). Evaluasi diri (*self-eval-*

*uation*) mengacu pembuatan penilaian mengenai pentingnya diri. Sedangkan keberhargaan diri (*self-worth*) merupakan perasaan bahwa diri itu berharga. Tingkat *self-esteem* menentukan banyak hal yang akan terjadi di dalam hidup seseorang. Tingkat *self-esteem* ditentukan oleh seberapa cocok *self-image* seseorang yaitu performa dan perilaku saat ini dengan *self-ideal* seseorang yaitu gambaran mengenai tingkah laku seseorang jika berada dalam kondisi terbaik

Individu dengan *self-esteem* tinggi adalah individu yang puas atas karakter dan kemampuan dirinya. Individu akan menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga akan menumbuhkan rasa aman dalam atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu dengan *self-esteem* tinggi mengharapkan masukan verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Individu memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga. Individu dengan *self-esteem* tinggi adalah individu yang aktif dan berhasil serta tidak mengalami kesulitan untuk membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapat.

*Asertif training* pada dasarnya adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu yang tidak tepat. Pengaruhnya terhadap *self-esteem* adalah sebagaimana diuraikan diatas bahwa tingkat *self-esteem* ditentukan oleh seberapa cocok *self-image* seseorang dengan *self-ideal*. *Asertif training* diberikan terhadap subyek penelitian agar semakin mendekatkan *self-ideal* dengan *self-image*. Subyek dilatih untuk merespon situasi dengan bersikap atau melakukan sesuatu (*self-image*) sesuai dengan apa yang seharusnya (*self-ideal*). Dengan *asertif training* dapat melatih subyek untuk mengetahui seberapa besar subyek menyukai dirinya sendiri yang didasarkan pada evaluasi yang dibuat oleh subyek dan kebiasaan subyek dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasi-

kan besarnya kepercayaan subyek terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesan dan keberhargaan.

Teknik *asertif training* yang dilakukan dengan layanan konseling kelompok, dengan jumlah anggota sedang (8 siswa) mampu mengembangkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok ini memotivasi masing-masing anggota kelompok untuk terbuka dan berkembang, sehingga dalam asertif training mampu menumbuhkan dan meningkatkan dengan baik komponen-komponen *self-esteem* berikut: (1) *Power* menunjukkan suatu kemampuan untuk bisa mempengaruhi (*influence*) dan mengontrol (*controll*) 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 anggota kelompok (subyek) memiliki *self-esteem* yang tinggi. Individu dengan *self-esteem* 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) *Self-confidence* (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 serta memikirkan alternatif lainnya untuk mencapai

tujuan tersebut. (3) *Appreciative* (menghargai), yaitu merasa cukup dan selalu bisa menghargai yang ada di sekelilingnya serta dapat membagi kesenangannya dengan orang lain. (4) *Contented* (puas/senang), yaitu bisa menerima dirinya apa adanya dengan segala kelemahan dan kelebihanannya serta mempunyai toleransi yang tinggi atas kelemahan orang lain dan mau belajar dari orang lain. Penelitian ini mendukung penelitian Iriani, N. 1995 membuktikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan pelatihan asertivitas, penelitian Suyono, 2007, dalam pelatihan keterampilan Asertif dapat meningkatkan aspek membangun harga diri sebesar 8.52 %, Penelitian Mariaty Sipayung, 2007, menunjukkan bahwa ada perbedaan harga diri subyek kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $P=0,02$ ), hal ini disebabkan kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan asertivitas sedangkan kelompok kontrol tidak, serta penelitian Steward dan Lewis (dalam Nursalim, 2005) yang membuktikan bahwa latihan asertif dengan kulit putih dapat meningkatkan *self-esteem*, *self-confidence* dan mengurangi ketakutan dan kecemasan.

## SIMPULAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil observasi peningkatan indikator *Self-Esteem* menunjukkan bahwa indikator *self-esteem* **baik** meningkat dari siklus 1 23.75 % menjadi 68.75%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 45%, subyek dengan kategori cukup menurun dari 70 % menjadi 31.25 %, sedangkan subyek dengan kategori kurang yang pada siklus 1 sebesar 6.25% pada siklus 2 sudah tidak tampak lagi (0%). Dari peningkatan kategori *self-esteem* menunjukkan terjadi peningkatan kategori *self-esteem* dalam kategori tinggi pada siklus 2 yaitu sebesar 37.5% dari pra siklus dan siklus 1 yang 0%, dalam kategori **sedang** terjadi peningkatan dari 0% pada pra siklus menjadi 70% pada siklus 1 dan mengalami penurunan menjadi 62.5%

pada siklus 2, penurunan ini dikarenakan pada siklus 2 ada subyek yang masuk dalam kategori tinggi. Subyek dalam kategori **kurang** pada pra siklus 87,5%, mengalami penurunan pada siklus 1 menjadi 12.5% dan menjadi 0% pada siklus 2. Subyek dalam kategori **rendah** pada pra siklus 12.5%, belum mengalami perubahan siklus 1 tetapi pada siklus 2 menjadi 0%. Dari prosentase peningkatan rata-rata skor *self-esteem* terjadi peningkatan *self-esteem* siswa secara rata-rata dari kondisi awal menuju siklus 1 sebesar 14,32 %. Sedangkan penyempurnaan yang dilakukan pada siklus 2 mampu meningkatkan *self-esteem* siswa sebesar 14,96% pada siklus 2. Dengan demikian secara rata-rata subyek penelitian ini mampu meningkatkan *self-esteem* siswa sebesar 31,42 %. *Asertif training* pada dasarnya adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu yang tidak tepat. *Asertif training* membantu subyek untuk mendekati *self-ideal* dengan *self-image*.

### Saran

Atas dasar kesimpulan tersebut di atas dapat disarankan sebagai berikut : Dengan pesatnya perkembangan Iptek, selain berdampak positif, juga membawa dampak negatif (merokok, narkoba, pergaulan tidak sehat,dll). Oleh karena itu siswa perlu dibekali kemampuan untuk bersikap asertif untuk menanggulangi dampak negatif. Bersikap asertif tidak terbatas di sekolah, tetapi di rumah dan juga dalam kalangan yang lebih luas, karena pada prinsipnya bersikap asertif mengandung kemampuan untuk menghargai hak-hak orang lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung : Refika Aditama.
- Barualogo, Ihsana Sabriani.2004. *Hubungan Antara Persepsi Tentang Figur Attachment Dengan Self-Esteem remaja Panti Asuhan Muhammadiyah*. Jurnal Psikologi Vol.13. 2: 29-49
- Calhoun, James F Dan Joan Ross Acocella. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. RS Satmoko-Penerjemah*. Semarang : University Press IKIP Semarang.
- Coopersmith,Stanley. 1984. *Self-Esteem Inventories. College Avenue, Palo Alto,California : Counsulting Psychologists*
- Darminto, Eko. 1997. *Makalah Teknik Laboratorium Konseling II : Asertif training*. Surabaya. : U.P. IKIP Surabaya.
- Iriani, Niken. 1995. *Pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan harga diri*. <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=6357> ( 11 – 03 – 2011 jam 19.00 WIB)
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press
- Sipayung, Mariati. 2007. *Pengaruh Pelatihan Asertivitas Terhadap Peningkatan Harga Diri*. Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains Vol 2 (I) : 33-37
- Suyono. 2004. *Pengembangan Paket Pelatihan Ketrampilan Asertif*. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/8242> ( 12 -02-2011 jam 09.00 WIB)