

**TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* SECARA DARING UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2
SOREANG**

Nanin Rahmatyana¹, Heris Hendriana², Riesa Rismawati Siddik³

¹naninrahmatyna@gmail.com, ²herishen@ikipsiliwangi.ac.id, ³riesa@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Self-esteem is a form of individual assessment of himself as an individual who has the ability, meaning, value and competence. Stepping on the transition period from elementary school to junior high school, every individual needs an adjustment to the new environment, one of which is that each individual must be able to show good behavior in the community, but if the individual has not been able to assess how far the individual assesses himself then will have an impact on the emergence of conflicts that come from within him and judge something irrationally which will have an impact on emotional disturbances that can affect his relationships with other people. The purpose of this study is that students are able to assess themselves, be able to socialize and be able to communicate well. This study uses descriptive qualitative by analyzing existing data by describing in detail. This study uses respondents totaling 6 seventh grade students at SMP Negeri 2 Soreang by looking at the results of observations that have been made tend to have self-esteem low. For this reason, it is necessary to provide BK services with techniques assertive training for 3 meetings via video calls media WhatsApp which are supported by the results of interviews and observations showing changes from within students who are able to assess themselves, are able to think positively and can adapt well.

Keywords: *Assertive Training Techniques, Self Esteem*

Abstrak

Self esteem merupakan bentuk penilaian individu akan dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten. Menginjak masa peralihan dari jenjang Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama setiap individu perlu yang namanya penyesuaian terhadap lingkungan yang baru, salah satunya setiap individu harus mampu menunjukkan perilaku yang baik di dalam lingkungan masyarakat, namun jika individu belum mampu menilai seberapa jauh individu tersebut menilai dirinya maka akan berdampak pada munculnya konflik yang berasal dari dalam dirinya dan menilai sesuatu secara irasional yang akan berdampak pada gangguan emosional yang bisa mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Tujuan penelitian ini yaitu agar siswa mampu menilai akan dirinya, mampu bersosialisasi dan mampu berkomunikasi dengan baik. Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan menganalisis data yang sudah ada dengan mendeskripsikan secara terperinci. Penelitian ini menggunakan responden yang berjumlah 6 siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Soreang dengan melihat hasil dari pengamatan yang telah dilakukan cenderung memiliki *self esteem* rendah. Untuk itu perlu diberikannya layanan BK dengan teknik *assertive training* sebanyak 3 kali pertemuan melalui *video call* media *whatsapp* yang didukung hasil dari wawancara dan observasi menunjukkan adanya perubahan dari dalam diri siswa yang mampu menilai dirinya, mampu berpikir positif serta dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Kata Kunci: Teknik Assertive Training, Self Esteem

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu wadah untuk membentuk kepribadian dan juga karakter anak-anak bangsa, melalui pengajaran akan melahirkan anak-anak negeri yang berbakat, berintelektual, dan mandiri, tentunya sebagai seorang guru perlu memiliki pemahaman dan berbagai macam kemampuan yang harus dikuasai (Atsani, 2020, hal. 84). Sebagai salah satu tugas pengajar dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang memiliki perbedaan dengan materi pelajaran lainnya. Seorang guru, khususnya dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa harus menyajikan jenis layanan melalui format yang bermakna bagi peserta didik (Putri, 2020, hal. 10).

Melihat keadaan dunia saat ini yang sedang dilanda wabah Covid mulai Januari 2020 yang hampir menginfeksi seluruh negara di dunia yang menghambat berbagai jenis kegiatan masyarakat, khususnya kegiatan siswa di sekolah yang perlu melakukan pembelajaran secara daring. Oleh karena itu, guru harus memanfaatkan media teknologi secara inovasi serta mahir dalam menyampaikan informasi kepada siswa, antara lain dapat menggunakan *google classroom*, *zoom meeting*, televisi edukatif dan lain-lain serta memiliki opsi untuk menyaring siswa dalam mengembangkan kemampuan dasar atau kemampuan dasar sehari-hari (Atsani, 2020, hal. 82).

Masa remaja merupakan fase dimana adanya peralihan dari masa kanak-kanak menuju kondisi kedewasaan, sehingga menginjak fase remaja membutuhkan *effort* lebih dalam menjalani fase ini (Irmayanti, 2017, hlm. 120). Apabila remaja sulit melewati masa ini, mereka akan mengalami kekacauan atau kesulitan meninggalkan kecenderungan-kecenderungan yang terjadi di masa lalu (Riska, Krisnatuti, dan Yuliati, 2018, hlm. 207). Salah satu kecenderungan yang sulit diubah adalah remaja sering mengalami masalah yang datang dari dalam, tanpa disadari mereka membuat bentrokan yang datang dari dalam diri mereka sendiri dan menilai segala sesuatu secara tidak masuk akal tanpa menemukan kenyataan terlebih dahulu, mereka tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari dalam dirinya dan menilai semuanya secara irasional tanpa mencari tahu terlebih dahulu kebenarannya, hal tersebut akan menjadi gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain dan menimbulkan ketidakmampuannya untuk menghadapi secara positif situasi sosial yang dapat menyebabkan rendahnya *self esteem* (Ikbal & Nurjannah, 2016, hlm. 73).

Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara dari salah satu guru BK di SMP Negeri 2 Soreang, dimana pada jenjang kelas VII H di sekolah tersebut terdapat siswa-siswa yang

memiliki *self esteem* yang rendah dan sulit untuk berbaur dalam lingkungan sekolahnya. Dalam proses wawancara berlangsung guru BK mengatakan hal tersebut terjadi dikarenakan adanya perubahan antara peralihan masa sebelumnya dengan masa yang mereka rasakan sekarang. Mengatasi hal tersebut guru BK menggunakan pendekatan agar siswa-siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah akan mengalami peningkatan setelah diberikannya pendekatan tersebut. Terlebih didukung oleh hasil *assesment* yang telah dilakukan melalui penyebaran angket yang diberikan kepada 31 responden, diketahui bahwa dari hasil *assesment* tersebut terdapat 6 siswa yang terindikasi memiliki *self esteem* yang rendah. Melihat bahwa *self esteem* itu sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan dan juga mempengaruhi terhadap lingkungan yang mengakibatkan siswa kesulitan dalam penyesuaian dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang di dapat tentunya perlu dilakukannya upaya untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa-siswa tersebut, salah satunya menggunakan latihan asertif. Latihan asertif atau teknik *assertive training* merupakan sarana untuk memperbaiki hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, latihan asertif ini merujuk pada cara untuk berkomunikasi yang diinginkan dengan baik, mengubah pola pemikiran yang negatif, mampu menghargai pendapat diri sendiri, mampu menolak dan menyampaikan kritik serta mampu membangun harga diri. Pemberian latihan asertif ini akan membuat seorang siswa mampu menolak apa yang tidak sesuai dengan dirinya yang sehingga dapat meningkatkan *self esteem* siswa (Audina, Bakar, & Nurbaity, 2019, hlm. 3).

Peserta didik yang terindikasi memiliki *self esteem* rendah merupakan hal yang perlu ditindaklanjuti oleh guru BK agar siswa dapat memiliki *self esteem* yang positif sehingga dapat bersosialisasi dengan memiliki cara berkomunikasi yang baik. Untuk itu dalam membantu siswa memiliki *self esteem* yang baik dapat menggunakan pembelajaran daring dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sugiyono (2010) Metode penelitian deskriptif kualitatif ini dilakukan sesuai dengan kondisi objektif yang alamiah dengan memahami fenomena yang dialami oleh objek penelitian. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Tohirin, 2013). Adapun jenis pendekatannya adalah deskriptif, penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data.

Pendekatan dengan menggunakan penelitian kualitatif ini dianggap tepat untuk kajian penelitian ini, karena fokus masalah ini melihat bagaimana teknik *assertive training* dapat membantu siswa dalam *self esteem* yang meningkat di SMP Negeri 2 Soreang, penelitian ini akan menjelaskan secara apa adanya tentang bagaimana pembelajaran daring dengan menggunakan teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas VII H di SMP Negeri 2 Soreang.

Teknik atau pengumpulan data diperoleh melalui wawancara dan observasi kepada guru BK. Tujuannya agar diperolehnya informasi yang relevan serta memperkuat data-data secara lengkap yang diperoleh dari hasil penelitian melalui pengamatan oleh peneliti dari hasil yang telah di dapat oleh guru BK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh bersama guru BK mengenai siswa yang memiliki *self esteem* rendah di dapat dari hasil angket yang mana terdapat 6 siswa yang memiliki kategori *self esteem* rendah. Selanjutnya langkah untuk membantu siswa yang memiliki *self esteem* rendah dengan diberikannya layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *assertive training* melalui media *video call whatsapp*. Proses pemberian layanan tersebut disepakati 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dimaksudkan untuk membangun serta menciptakan harga diri pada siswa tersebut melalui bertukar pengalaman yang di dalamnya terdapat pemecahan masalah melalui dialog sehingga dari proses diskusi tersebut siswa senantiasa memiliki harga diri yang baik dan sadar akan kemampuan yang mereka miliki bisa menjadi kekuatan untuk masa depan mereka yang akan datang. Selanjutnya pada pertemuan kedua dimaksudkan untuk mengendalikan diri dengan baik,

siswa terlebih dulu harus mengenal siapa dirinya sehingga mereka akan mudah dalam mengendalikan dirinya, tentunya jika siswa yang kesulitan dalam mengenal dirinya akan dilakukan proses diskusi dengan bertukar pengalaman melalui sebuah dialog pemecahan masalah, dialog tersebut untuk membantu siswa agar dapat mengendalikan dirinya dengan baik. Pertemuan terakhir yaitu pertemuan ketiga dimaksudkan siswa dapat menilai dirinya dengan baik, dimana siswa harus sudah mampu menghargai dirinya secara matang walaupun dengan berbagai kekurangan yang ada, pertemuan ketiga ini siswa harus mampu menyingkirkan pikiran negatif agar jika memiliki penilaian akan dirinya akan lebih mudah dalam menghargai dan menilai orang lain.

Setelah pemberian layanan bimbingan dan konseling melalui *video call whatsapp* dengan teknik *assertive training*, langkah terakhir untuk memperkuat apakah ada perubahan dalam *self esteem* nya. Guru BK memberikan sebaran angket yang sebelumnya telah diberikan untuk melihat apakah ada perubahan kategori ataukah belum ada perubahan. Hasil yang didapat dari pemberian layanan kepada 6 siswa yang sebelumnya memiliki *self esteem* rendah setelah diberikannya layanan dengan teknik *assertive training* bahwa terdapat 1 siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi, 4 siswa memiliki *self esteem* sedang, dan 1 siswa memiliki *self esteem* rendah.

Selain itu, dari hasil wawancara untuk memperkuat data bahwa dari 6 siswa memperoleh informasi baru tentang diri mereka sendiri, mereka dapat menempatkan diri mereka untuk menjadi orang yang lebih baik dan berpikir positif dan selanjutnya siswa merasa senang jika mereka diberi layanan bimbingan dan konseling, terlebih mereka dapat bertemu dengan para guru dan juga teman-temannya, karena mereka masih duduk di bangku SMP, mereka hanya mengikuti pembelajaran secara online.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil wawancara dan juga observasi kepada guru BK, hasil dari sebaran angket serta wawancara secara keseluruhan siswa-siswa yang sebelumnya memiliki *self esteem* rendah senantiasa dapat memahami dirinya dengan baik dengan berpikir positif, walaupun masih ada siswa yang memiliki *self esteem* kategori rendah setelah diberikannya layanan BK dengan teknik *assertive training*. Hal tersebut sebagai bahan evaluasi yang harus ditindaklanjuti agar siswa-siswa kedepannya mampu memiliki penghargaan diri yang baik.

Pembahasan

Self esteem atau harga diri yaitu perasaan bangga yang diperoleh dari keberhasilan yang dilakukan dengan usaha sendiri (Baihaqi dalam Mardhatillah, 2017). Santrock dalam (Mardhatillah, 2017) mengatakan bahwa *self esteem* yaitu evaluasi global dari diri, yaitu harga diri, nilai diri dan citra diri yang ditampilkan individu yang menganggap bahwa dirinya tidak sekedar menjadi sebagai seorang manusia, melainkan sadar bahwa dirinya adalah manusia yang baik. Harga diri mengacu pada seorang individu yang mampu mengevaluasi harga dirinya sendiri serta dianggap memiliki ciri kepribadian yang relatif stabil (Waterman dalam Pepping, O'Donovan, & Davis, 2013, hlm. 2). Individu dengan harga diri rendah pada umumnya akan memiliki pemikiran yang berasal dari pengalaman masa lalu dan memiliki keyakinan mendalam tentang harga dirinya yang sering bertentangan (Ryan, Brown dan Creswell dalam

(Pepping et al., 2013, hlm. 3). Dengan individu yang memiliki *self esteem* yang baik mereka memiliki penguatan dan apresiasi dalam diri yang baik, yang dibentuk dari diri sendiri dengan menampilkan sikap yang selalu positif dan menampilkan perasaan bangga terhadap apa yang telah dilakukannya.

Untuk membantu orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah diperlukan strategi atau teknik yang tepat agar individu dapat meningkatkan citra dirinya dan juga *self esteem* baik untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungannya. Namun melihat kondisi saat

ini sekolah belum bisa melakukan pembelajaran tatap muka secara langsung, untuk itu khususnya dalam proses layanan bimbingan dan konseling para guru memerlukan pendekatan yang sesuai agar proses pemberian layanan yang dapat diikuti dengan nyaman mungkin dan mudah untuk dipahami oleh peserta didik melalui layanan secara daring. Melihat kondisi beberapa siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah guru BK menyiapkan satu teknik

assertive training agar siswa saling berdiskusi mengungkapkan dirinya dengan berbagai macam pandangan dan dapat menemukan penyelesaian yang tepat dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya yang disesuaikan dengan keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah dari hal tersebut dapat dianggap untuk menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas dari perasaan orang lain.

Diperkuat pula oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Audina et al (2019) bahwa untuk melihat apakah siswa sudah menghargai dirinya atau belum hal ini cenderung diketahui dari seberapa ia mengenal dirinya, dengan secara rutin menilai kecenderungannya, keyakinan pada kemampuannya, memperhatikan dirinya sendiri, hal ini dianggap mengetahui secara hakiki tentang dirinya sendiri sebagaimana kehormatan yang dimilikinya. Jika dikaitkan dari hasil penelitian tersebut dengan hasil penelitian ini bahwa 6 siswa yang diberikan layanan mampu menghargai pendapat orang lain, mampu mengenal dirinya dengan baik serta sadar bahwa selama ini apa yang mereka tunjukkan merupakan sesuatu yang kurang sesuai untuk dilakukan.

SIMPULAN

Self esteem atau harga diri tentunya harus dimiliki setiap individu sebagai bentuk penilaian terhadap diri akan kemampuan yang dimilikinya. Tentunya dengan menerapkan harga diri yang positif akan berdampak pula terhadap perilaku diri sendiri ataukah kepada individu lain.

Tujuannya agar setiap individu dapat mampu menilai dirinya dengan baik serta memiliki pikiran yang positif terhadap diri sehingga akan dengan mudah dapat menilai individu lain dengan penghargaan yang baik pula.

Teknik *assertive training* merupakan teknik bimbingan dan konseling yang dapat membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi individu dalam proses layanan bimbingan dan konseling dengan memecahkan suatu permasalahan dengan proses diskusi yang di dalamnya dipecahkan oleh siswa di dalam proses layanan dan bimbingan berlangsung dengan melakukan sebuah dialog. Tujuannya agar siswa dapat memecahkan permasalahannya sendiri khususnya mengenai *self esteem* yang dibantu oleh guru BK yang memberikan ruang kepada siswa untuk dapat berkomunikasi, bersosialisasi dan membuka jalan keluar sendiri dengan baik dan tepat sesuai pemecahan yang mereka sendiri temukan. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP tepat digunakan dalam salah satu pemberian proses layanan bimbingan dan konseling.

REFERENSI

- Atsani, K. L. G. M. Z. (2020). Transformasi media pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *Al Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 82-93.
- Audina, W. A., Bakar, A., & Nurbaity. (2019). Efektifitas teknik latihan asertif untuk meningkatkan self esteem pada siswa (MTsN 2 Aceh Besar). *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(3), 55.
- Irmayanti, R. (2018). *Teknik bimbingan dan konseling*. Bandung: Prodi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi.
- Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73-86.
- Mardhatillah, N. (2017). Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan self esteem. *Prosiding Seminar Nasional*, 140-148.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Putri, V. D. (2020). Layanan bimbingan dan konseling daring selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 7-16.
- Riska, H. A., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2018). Pengaruh interaksi remaja dengan keluarga dan teman serta self-esteem terhadap perilaku prososial remaja awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 206-218.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2013). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.