

MENGURANGI KONSEP DIRI NEGATIF MENGGUNAKAN ASSERTIVE TRAINING PADA SISWA KELAS X SMA

Agnes Tiarmy (Agnes_Tiarmy@yahoo.com)¹

Giyono²

Diah Utaminingsih³

ABSTRACT

The purpose of this study was to know whether the use of assertive training techniques can reduce negative self-concept in students. Method used was pre-experimental method with one group pretest and posttest design. Data collection techniques in this study used self-concept scale. Results which were obtained indicated that a negative self-concept in students can be reduced after activity of assertive training techniques. It was shown from the results of data analysis using the Wilcoxon test, pretest and posttest results it obtained that z output $-2,805_b$ and z table $= 0.05 = 1$. Because z output $< z$ table then, H_0 is rejected and H_a accepted, it means that there is significant increase between the negative self-concept before and after assertive training technique.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa. Masalah dalam penelitian ini konsep diri negatif pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen dengan menggunakan *one group pretest and posttest design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala konsep diri. Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa konsep diri negatif siswa dapat dikurangi setelah kegiatan teknik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $Z_{hitung} = -2,805_b$ dan $Z_{tabel} = 0,05 = 1$. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan konsep diri negatif yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan *assertive training*.

Kata kunci : konsep diri negatif, teknik *assertive training*, bimbingan dan konseling.

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, sering kita jumpai siswa ber-IQ (*Intelligence Quotations*) tinggi gagal dalam menempuh ujian. Tetapi sering kita dengar pula bahwa banyak peserta didik yang memiliki IQ sedang-sedang saja ternyata mereka berhasil dalam menempuh ujian.

Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan ia memandang seluruh tugasnya sebagai sesuatu yang sulit diselesaikan. Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya inilah yang dikenal dengan konsep diri. Konsep diri merupakan pandangan menyeluruh individu tentang totalitas dari diri sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip kehidupan, moralitas, kelemahan dan segala yang terbentuk dari segala pengalaman dan interaksinya dengan orang lain (Burns, 1993:50)".

Masalah dan kegagalan yang dialami peserta didik disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti. Perilaku siswa yang menyimpang dari aturan yang berlaku di sekolah disebabkan oleh pandangan negatif terhadap dirinya, yaitu dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi siswa untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Ketegasan diri atau disebut juga sikap asertif adalah perasaan dan pikiran yang diungkapkan seseorang secara langsung melalui ekspresi verbal yang jujur dan merupakan proses penegakan hak diri sendiri. Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara yang jujur dan tepat, (Lange dan Jakobowaki, 1976:7)

Untuk menumbuhkan sikap tegas dalam diri individu (khususnya remaja) metode konseling behavioral dengan tekniknya yaitu *assertive training* tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa untuk mengubah konsep diri negatif pada siswa. Teknik *assertive training* merupakan terapi perilaku yang dirancang untuk membantu orang berdiri untuk dirinya sendiri dan memperkuat dirinya sendiri. Tujuannya adalah untuk mengajarkan remaja strategi yang tepat untuk

mengidentifikasi dan bertindak terhadap kebutuhan dan pendapat sendiri sementara tetap menghargai orang lain. Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antar individu.

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa kelas X di SMA PGRI 1 Tumijajar.

Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif merupakan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. Individu tersebut tidak mampu menerima dirinya, tidak mampu mengevaluasi diri, dan bersikap pesimis. Konsep diri negatif muncul karena pandangan seseorang tentang dirinya benar-benar tidak teratur.

Ada dua jenis konsep diri negatif (dalam Calhoun, 1995:72) yaitu, pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang tidak teratur dan dia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dia hargai dalam hidupnya.

Dari teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri terdiri dari dua jenis yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif. Individu dengan konsep diri positif dapat mengetahui dirinya, menghargai dirinya dan menilai dirinya sendiri, dapat merancang tujuan dan memiliki keinginan besar untuk mencapai suatu pengharapan. Sedangkan individu dengan konsep diri negatif cenderung tidak bisa menerima dirinya, cemas dan takut menghadapi kegagalan, tidak mampu mengevaluasi diri dan bersikap pesimis. Individu yang memiliki konsep diri negatif bisa memiliki perasaan tidak stabil dan tidak teratur atau bahkan terlalu teratur.

Assertive Training

Satu solusi dari pendekatan behavior yang notabene cepat mencapai popularitas adalah *assertive training*. *Assertive* itu sendiri berarti kemampuan untuk mengekspresikan/mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan kebutuhan secara langsung, terbuka serta terus terang dengan tetap menghargai perasaan dan

hak-hak orang lain. Sehingga dapat dikatakan jika sikap asertif ini terletak diantara submisif dengan agresif. Oleh karena itu perilaku asertif biasanya terdiri dari beberapa tingkat agresif tetapi juga mengandung unsur ramah, kasih sayang, dan berbagai macam ketidakcemasan pikiran yang memicu tingkah laku kecemasan.

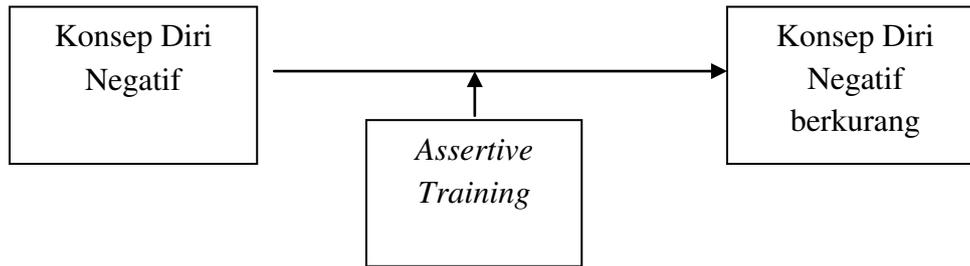
Menurut berbagai teori maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan suatu teknik pemberian ijin seseorang untuk belajar menyatakan perilaku yang sesuai dan efektif, dimana sebelumnya dilarang oleh kecemasan yang salah atau suatu teknik yang digunakan untuk melatih individu bersikap asertif.

Assertive training merupakan salah satu teknik dalam terapi behaviorial. Menurut Willis (2004:69) terapi behaviorial berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Mula-mula terapi ini dikemabangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan kata lain perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Assertive training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung (Corey, 2009).

assertive training (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu (Corey, 2009:215)

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:



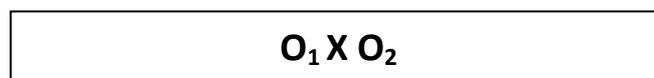
Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian.

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki konsep diri negatif yang dikategorikan tinggi kemudian peneliti mengatasi masalah konsep diri siswa yang negatif tersebut dengan penggunaan *assertive training* yang memiliki tujuan berkurangnya konsep diri negatif siswa.

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa kelas X di SMA PGRI 1 Tumijajar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan *pre-experimental* dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. *Pre-test and Post-test design*

Keterangan:

O₁ : pengukuran awal konsep diri negatif siswa dengan memberikan skala konsep diri negatif.

X : pemberian perlakuan dengan layanan teknik *assertive training* kepada siswa yang memiliki konsep diri yang negatif kelas X di SMA PGRI 1 Tumijajar

O2 : pengukuran kedua konsep diri negatif siswa dengan memberikan skala konsep diri negatif.

Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah 10 siswa kelas X SMA PGRI 1 TUMIJAJAR yang memiliki konsep diri negatif, siswa-siswa tersebut di dapat dari penjarangan subyek menggunakan skala konsep diri negatif, yang memiliki skor tinggi.

Prosedur Penelitian

Subjek penelitian ini didapat berdasarkan penjarangan menggunakan skala konsep diri. Pengambilan subjek ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya kriteria tertentu yaitu konsep diri negatif yang tinggi. Setelah itu didapat 10 orang yang akan dijadikan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, perlakuan dilakukan sebanyak empat kali. Diawali dengan pengukuran awal yaitu pemberian *pretest* menggunakan skala konsep diri dan setelah perlakuan keempat peneliti memberikan *posttest* menggunakan skala konsep diri sebagai pengukuran akhir.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel terikat yaitu konsep diri negatif dan variabel bebas yaitu teknik *assertive training*.

Definisi Operasional

a. Konsep diri negatif

Konsep diri negatif adalah cenderung tidak bisa menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, cemas dan takut menghadapi kegagalan, terlalu mudah mengalah/lemah, mudah tersinggung, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain, kurang mampu mengevaluasi diri, tidak menyadari keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang dimiliki setiap orang dan bersikap pesimis atau kurang yakin pada diri sendiri. Individu yang memiliki

konsep diri negatif bisa memiliki perasaan tidak stabil dan tidak teratur atau bahkan terlalu teratur. Ciri-ciri inilah yang akan diteliti sebagai tolak ukur penelitian.

b. Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan penegasan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pokok

Teknik pokok yang digunakan pada penelitian ini adalah skala konsep diri, yang termasuk dalam skala model *Linkert*.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas kunstruk. Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgment expert*.

Realibilitas Instrumen

Peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach* untuk menguji tingkat reliabilitas. Hasil analisis relibilitas yang dilakukan adalah skala yang dibuat memiliki tingkat realibilitas tinggi yakni 0,959.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilxocon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.22. Dengan taraf signifikan 5% didapat $Z_{hitung} = -2,805^b$. Kemudian Z_{hitung} dibandingkan dengan $Z_{tabel\ 0,05} = 1$. Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor konsep diri negatif siswa sebelum

diberikan *assertive training* dan setelah diberikan *assertive training* pada subyek penelitian.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri negatif siswa dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dari perhitungan tersebut diperoleh skor $Z_{hitung} = -2,805^b$, kemudian skor tersebut akan dibandingkan dengan skor Z_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 dengan $n = 10$, maka $Z_{hitung} = -2,805^b < Z_{tabel} = 1$. H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor konsep diri negatif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* kepada subjek penelitian.

Hal ini juga didukung dengan hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala konsep diri sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Hasil *posttest* dan *pretest* setelah pemberian teknik *assertive training*

No.	Nama Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1.	Eka Fitriani	132	71
2.	Fajar Septriwanti	129	54
3.	Maya Surya	124	62
4.	Mya Aulia	130	67
5.	Windy Novalita	122	82
6.	Juwita Noviana	132	72
7	Efrin Ariyanto	140	72
8	M. Fauzan A. Latif	127	66
9	M. Irfan Khadafi	136	82
10	M. Edo Nofrizal	139	56
	N = 10	$\sum = 1311$ $X = 131,1$	$\sum = 684$ $X = 68,4$

Dari Tabel 1.1 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* terhadap sepuluh subjek sebelum pemberian teknik *assertive training* diperoleh nilai rata-rata skor konsep diri negatif siswa sebesar 131,1. Setelah dilakukan teknik *assertive Training*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 68,4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor konsep diri siswa sebelum dan setelah pemberian teknik *assertive training*. Data tersebut membuktikan bahwa konsep diri negatif pada kesepuluh subjek penelitian mengalami penurunan, sebelum diberikan teknik *assertive training* siswa memiliki konsep diri negatif dan setelah diberikan teknik *assertive training* konsep diri negatif siswa menjadi berkurang.

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan konsep diri negatif setelah diberi perlakuan berupa *assertive training*. *Assertive training* sebagai salah satu cara untuk mengurangi konsep diri negatif, dalam penelitian ini masalah yang timbul adalah siswa memiliki konsep diri negatif atau dapat disebut juga perilaku yang kurang asertif. Dalam hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Frensterhim dan Baer mengenai perilaku yang kurang asertif yaitu terlalu mudah mengalah / lemah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin pada diri sendiri, sukar mengadakan komunikasi dengan orang lain dan tidak mengemukakan masalah atau hal yang telah dikemukakan, pada kegiatan *assertive training* siswa dapat secara langsung berlatih agar memiliki tingkah laku atau perilaku asertif. Setelah mengikuti latihan penegasan ini siswa mampu mengubah perilakunya yang kurang asertif menjadi perilaku asertif yang mengarah pada berkurangnya konsep diri negatif. Dari kesepuluh siswa yang terjaring sebagai subjek penelitian telah menunjukkan perubahan-perubahan yang secara garis besar antarlain, menerima diri apa adanya secara positif, lebih berani mengungkapkan pendapat karena merasa sejajar dengan orang lain, mengetahui bakat yang dimiliki, mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Calhoun & Acocela yang juga diperjelas oleh Brooks & Emmert (dalam Rakhmat, 2005) yang menyatakan bahwa individu yang menerima diri apa adanya, merasa sejajar dengan orang lain, mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya, termasuk dalam ciri-ciri individu

yang memiliki konsep diri yang positif. Dengan demikian, siswa dapat mengarahkan dan mengembangkan konsep diri yang positif pada diri mereka.

Dengan demikian, *assertive training* dikatakan tepat dalam mengurangi konsep diri negatif. Melalui teknik bermain peran (*role play*) yang diberikan dalam kegiatan *assertive training* yang dilakukan selama enam kali pertemuan, di sinilah dinamika psikologis terjadi, siswa dapat merefleksikan rasa percaya dirinya, mempunyai kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Hal ini sejalan dengan pengertian perilaku asertif yang dikemukakan oleh (Alberti & Emmons, 2006), yaitu perilaku asertif mampu meningkatkan kesetaraan dalam hubungan sesama manusia yang memungkinkan individu untuk menunjukkan minat terbaik, berdiri sendiri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, melatih kepribadian yang sesungguhnya tanpa menolak kebenaran dari orang lain. Dengan mengambil nilai-nilai positif pada masing-masing pertemuan yang pada akhirnya dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa.

Hasil yang diperoleh bahwa konsep diri negatif dapat dikurangi melalui layanan *assertive training* pada penelitian ini, didukung oleh hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dengan masalah dan teknik yang sama dengan penelitian ini. Yaitu penelitian yang dilakukan oleh Suprpto (2007) dengan jumlah subjek sepuluh siswa bahwa layanan *assertive training* efektif sebagai upaya mengurangi konsep diri negatif siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA PGRI 1 Tumijajar, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Berdasarkan analisis statistik maka dalam penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri negatif siswa dapat dikurangi melalui *assertive training*. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh Z hitung = $-2,805^b$ dan Z tabel = $0,05 = 1$. Karena Z hitung $<$ Z tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor rasa percaya diri siswa sebelum diberikan *assertive training* dan setelah diberikan *assertive training*.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah konsep diri negatif dapat dikurangi dengan teknik *assertive training* pada siswa kelas X SMA PGRI 1 Tumjajar.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA PGRI 1 Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat:

1. Kepada Guru Bimbingan Konseling

Kepada guru bimbingan konseling dapat membantu siswa mengurangi konsep diri negatif dengan teknik *assertive training*.

2. Kepada Kepala Sekolah

Diharapkan dapat lebih mendukung guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan setiap kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini memberikan dukungan pengadaan semua fasilitas yang mendukung keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling.

3. Kepada para peneliti selanjutnya

Kepada para peneliti selanjutnya, hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai konsep diri dan teknik *assertive training* dengan subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Alberti, R., & Emmons, M. (2006). *Your Perfect Right* (Panduan praktis hidup lebih ekspresif dan jujur pada diri sendiri). Alih Bahasa Ursula G. Buditjahja. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Calhoun, JF. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Corey, G. 2009. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Eresco.

Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Jakarta: PT Remaja Rosda Karya.

Suprpto. 2007. *Efektifitas Pelaksanaan Layanan Assertive Training Dalam Mengurangi Konsep Diri Negatif Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Retrived 20 Juli 2007. dari <http://digikib.unnes.ac.id>

Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.