

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. *Self esteem***

Harga diri (*self-esteem*) dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Tingkat *self-esteem* individu dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang ditunjukkan oleh individu tersebut (Srisayekti, 2015). *Self-esteem* merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri atau perbandingan antara *ideal-self* dengan *real-self* (Santrock, 2012).

*Self-esteem* adalah konsep yang lebih komprehensif dari konsep diri dan dianggap sebagai bagian dari dimensinya (Al Doulat, 2018). *Self-esteem* dapat didefinisikan sebagai perasaan orang tentang diri mereka sendiri terkait dengan pentingnya prestasi, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis (Vohs & Baumeister, 2016).

Purwanto (2015) mengemukakan bahwa *self-esteem* ialah perasaan yang dialami individu ketika menilai tinggi rendahnya diri sendiri terhadap orang lain di dalam pergaulan sehari-hari. Coopersmith (dalam Desmita, 2012) mendefinisikan harga diri (*self esteem*) yakni “*Self esteem refers to the evaluation that individual makes and customarily maintains with regard to himself: it expresses an attitude of approval or disapproval and indicates the extent to which the individuals believes himself to be capable, significant, successful, and worthy.*” (*self esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif ataupun negatif terlihat dari penghargaan yang diberikan oleh diri terhadap eksistensi dan keberanian dirinya).

Menurut Maslow, harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia (Rohmah, 2012) yang terbagi menjadi dua bagian yaitu : (1) Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya. (2) Penghargaan dari orang lain, berupa prestasi atas apa-apa yang dilakukannya (Mendari, 2013). Lerner & Spanier (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011) berpendapat bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan tingkat penilaian positif atau negatif yang diberikan oleh individu untuk dirinya sendiri, selanjutnya dihubungkan dengan konsep diri individu tersebut. *Self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri dengan pandangan yang positif maupun sebaliknya menghargai diri dengan cara negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian diri sendiri yang dilakukan oleh remaja kepada dirinya dan orang lain secara positif maupun negatif terkait prestasi, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga, dan puas akan dirinya sendiri serta lebih sensitif terhadap tingkat ke-mampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri (Hidayati, 2015); lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang); berani mengambil risiko (Febrina et al., 2018);

bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; berpikir konstruktif (fleksibel); mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya (Yudiono & Sulisty, 2020).

Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis; tidak puas akan dirinya (Amir & Witriani, 2019), berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain; lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan) (Potard, 2020); cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami); cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif; canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif) (Mu, 2019); melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan; menghindari pengambilan risiko; sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel); cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan (Yudiono & Sulisty, 2020)..

Menurut Battle (dalam Refnadi, 2018), terdapat tiga komponen dalam *self-esteem*, yaitu:

- a. *General Self-esteem*; mengacu persepsi keseluruhan individu dari nilai atau hasil dari pengalaman masa lalu pada setiap individu.
- b. *Sosial self-esteem*: persepsi individu terhadap kualitas hubungan dengan teman-temannya dan kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu dalam dunia sosialnya.

- c. *Personal self-esteem*: cara melihat diri sendiri dan berkaitan dengan *self-image* pada individu, sangat penting yang akan memengaruhi cara individu memandang dirinya dan bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi yang menantang.

Teori dari Rosenbarg, terdapat 3 dimensi *self esteem* (harga diri) yaitu (Nitrissia, 2015) :

- a. *Performance Self Esteem* merujuk pada kemampuan individu secara umum meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri, dan efikasi diri. Individu yang memiliki *performance self esteem* tinggi yakin bahwa dirinya pintar dan mampu.
- b. *Social Self Esteem* merujuk pada bagaimana seseorang mempersiapkan dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Jika individu mempercayai orang lain terutama seseorang yang berarti bagi individu tersebut menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi, individu yang memiliki *self esteem* yang rendah seringkali mengalami kecemasan sosial dan selalu perhatian dengan keadaan dirinya ketika berada di tengah lingkungan, khawatir dengan bagaimana orang lain melihatnya.
- c. *Physical Self Esteem* merujuk bagaimana individu melihat keadaan tubuh mulai dari kemampuan atletik, ketertarikan fisik, bentuk tubuh, stigma dan pendapat mengenai ras dan etnis.

Menurut Coopersmith (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011), pembentukan *self esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

- a. Keberhasilan seseorang, keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem* ialah keberhasilan yang memiliki hubungan dengan kekuatan

dan kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

- b. Keberartian Individu, menyangkut seberapa besar individu percaya dirinya mampu, berarti, dan mampu menurut standar dan juga penilaian pribadinya. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.
- c. Performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan, apabila individu mengalami kegagalan, maka *self esteem*nya akan menjadi rendah. Sebaliknya, jika performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, akan mendorong pembentukan *self esteem* yang tinggi pula.
- d. Kekuatan Individu merupakan kekuatan terhadap aturan-aturan dan norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat.

Faktor-faktor yang memengaruhi *self esteem* pada siswa menurut Yudiono & Sulisty (2020) yakni :

- a. Faktor lingkungan belajar dan kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan guru dan sesama siswa; adanya pemikiran distorsi dalam diri remaja dan kurangnya dukungan, kehangatan, harapan/ekspektasi, dan pola asuh yang berbeda dari keluarga, serta label negatif dari guru dan teman di sekolah
- b. Faktor kemampuan berfikir siswa dan pengembangan diri;
- c. Faktor afektif

Disimpulkan bahwa tinggi rendahnya *self-esteem* siswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan belajar dan kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan guru dan sesama siswa, faktor kemampuan berfikir siswa dan pengembangan diri, faktor afektif siswa.

Pembentukan *self esteem* dipengaruhi oleh keberhasilan, keberartian, kekuatan individu, performansi individu ketika mencapai prestasinya, dan pola asuh orang tua.

## **2. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Asertif Training***

Gibson & Mitchell (2012) menyatakan bahwa bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi. Prayitno & Amti (2015) mengemukakan “bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat”.

Menurut (Prayitno, 2004) anggota bimbingan kelompok adalah 10-15 orang. Anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam bimbingan kelompok dan anggota kelompok heterogen akan menjadi sumber yang lebih banyak untuk mencapai tujuan layanan. Kekurangan dan keefektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang. Jumlah anggota kelompok berkisar 10-15 orang, pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh satu orang konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok (Syafaruddin, 2019). Jumlah anggota kelompok dalam bimbingan kelompok menurut Rasimin (2017) yaitu 2-15 anggota dengan karakteristik heterogen-homogen.

### **3. BK dengan teknik *assertive training***

Menurut Corey (2014), “*assertive training* merupakan model konseling *behavior* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.” Hartono (2013) menyatakan “*assertive training*

merupakan teknik yang seringkali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri atau ketegasan diri.”

Tujuan Bimbingan kelompok teknik *assertive training* yaitu:

- a) Untuk meningkatkan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain.
- b) Membantu mengurangi kecemasan dan membantu meningkatkan harga diri.
- c) Membantu seseorang untuk meningkatkan kemampuannya membuat keputusan hidup.
- d) Membantu mengekspresikan sesuatu dengan secara verbal atau nonverbal, dan membantu mengekspresikan kebutuhan dan haknya.
- e) Membantu seseorang melatih kemampuan dasar interpersonalnya.
- f) Mempelajari prosedur kognitif, efektif dan berperilaku asertif seperti kecemasan, berfikir tidak rasional, perasaan bersalah dan marah (Corey, 2014).

Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012) yaitu:

- a. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- b. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- c. Tahap kegiatan, yaitu tahapan ‘kegiatan inti’ untuk membahas topik-topik tertentu.
- d. Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja diikuti.

- e. Tahap penutupan, yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Rizky Ananda, Muhammad Yuliansyah, dan Eka Sri Handayani (2022) berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa *Broken Home* di Kelas XI MAN 4 Banjar. Metode penelitian kuantitatif dan desain penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan pola *One Group Pre-test – Post-test Design*.. Analisa data dengan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat dilihat dengan cara membandingkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* yakni  $450\% < 595\%$  atau dengan rata-rata  $56\% < 74\%$ . Layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa *broken home* di kelas XI MAN 4 Banjar. Perbedaan penelitian Ananda et.al., adalah subjek penelitian ini yaitu siswa *broken home* kelas XI di MAN. sedangkan penelitian ini adalah subyek penelitian yaitu siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (MTs).
2. Widya Aska Audina, Abu Bakar, dan Nurbaity (2019) berjudul Efektivitas Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa (MTs N 2 Aceh Besar). Pendekatan penelitian yaitu kuantitatif *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pretest- Posttest Design*. Subjek penelitian ini yaitu siswa dengan *self esteem* rendah. Metode pengumpulan data dengan kuesioner. Analisa data melalui *Wilcoxon sign test*. Hasil penelitian bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 78,1 lebih tinggi dari rata-rata *post-test* yaitu 119. Teknik latihan

asertif efektif digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Perbedaan penelitian Audina et.al., adalah subjek penelitian ini yaitu siswa dengan *self esteem* rendah kelas XI di MAN, sedangkan penelitian ini adalah subyek penelitian yaitu siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (MTs).

3. Sri Ratnasari dan Andi Agustan Arifin (2020) berjudul Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian *True Experimental Design* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA teridentifikasi mengalami interaksi sosial rendah. Metode yang digunakan yaitu sampel probabilitas dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu angket, observasi, dan respon siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dan statistik infrensial. Analisis data dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test (Z)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat interaksi sosial baik kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori rendah. Terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen, Kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata. Perbedaan penelitian Ratnasari dan Arifin adalah subjek penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA teridentifikasi mengalami interaksi sosial rendah, variabel penelitian adalah teknik asertif *tranining* dan interaksi sosial siswa, sedangkan penelitian ini adalah subyek penelitian yaitu siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (MTs), variabel penelitian adalah *self esteem* dan teknik asertif *tranining*,
4. Rahmatyana, Hendriana, dan Siddik (2021) berjudul Teknik *Assertive Training* Secara *Daring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VII SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari pengamatan yang telah dilakukan cenderung memiliki *self*

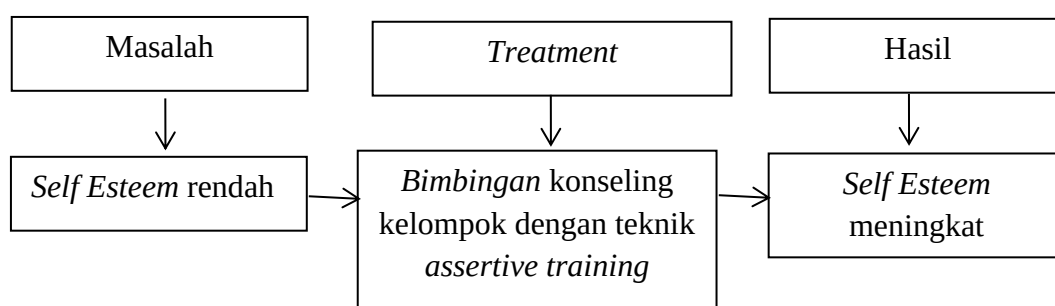
*esteem* rendah. Untuk itu perlu diberikannya layanan BK dengan teknik *assertive training* sebanyak 3 kali pertemuan melalui *video call media whatsapp*. Hasil dari wawancara dan observasi menunjukkan adanya perubahan dari dalam diri siswa yang mampu menilai dirinya, mampu berpikir positif dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Perbedaan penelitian Rahmatyana, et.al., adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif, subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VII, instrumen penelitian panduan wawancara dan observasi, analisa data deskriptif kualitatif, sedangkan penelitian ini adalah jenis penelitian ekperimental dengan pre post test design, subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (MTs), instrumen penelitian yaitu kuesioner dan observasi, analisa data adalah uji *Wilcoxon*,

5. Pengga (2020) berjudul *Konseling kelompok strategi asertif training efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP Dapena 1 Surabaya*. Desain penelitian *Pra-experimental: One-group pre-post test design*. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII-VIII SMP Dapena 1 Surabaya yang kurang percaya diri. Instrumen penelitian kuesioner kepercayaan diri. Analisa data menggunakan teknik uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian yaitu asertif *training* berpengaruh secara positif dan signifikan bagi kepercayaan diri siswa, Perbedaan penelitian Pengga (202) adalah variabel penelitian adalah *Konseling kelompok strategi asertif training* dan kepercayaan diri, subjek penelitian ini yaitu siswa SMP, instrumen penelitian yaitu kuesioner kepercayaan diri.

### **C. Kerangka Pikir**

Bimbingan konseling dengan teknik *Assertive training* adalah prosedur latihan 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, sehingga diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan harga dirinya (*self esteem*). Hal ini disebabkan masih ada siswa yang kurang percaya diri mengungkapkan pendapat dalam pembelajaran dengan rasa takut dan bahasa kurang sopan yang dapat menyakiti hati orang lain, serta siswa tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang baik di dalam proses pembelajaran.



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

#### D. Hipotesis Penelitian

Ha : Bimbingan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada siswa kelas VIII di MTs Assalam Cinangsi.

Ho : Bimbingan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada siswa kelas VIII di MTs Assalam Cinangsi.

