

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Assertive training* untuk Meningkatkan Self-Esteem Anggota Baru Paskibra

Assertive training Group Guidance to Improve Self-Esteem of New Paskibra Members

Annur Rizqiah Putri Wijaya[1], Muhammad Farid Ilhamuddin[2]
[1,2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.
Email: annur.23102@mhs.unesa.ac.id

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat peningkatan self-esteem anggota baru Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) di SMAN 1 Gedangan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik assertive training. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Enam dari 27 anggota baru kelas X yang berkategori self-esteem rendah dan dipilih melalui purposive sampling mengikuti enam sesi layanan bimbingan kelompok berdurasi 60 menit. Self-esteem diukur dengan skala Likert 46 butir (a Cronbach = 0,946) dan dianalisis dengan paired samples t-test. Rata-rata skor meningkat dari 105,00 menjadi 128,33, seluruh subjek berpindah dari kategori rendah ke sedang, dan perbedaan tersebut signifikan (t = −5,524; df = 5; p = 0,003). Self-esteem meningkat setelah layanan, meskipun tanpa kelompok kontrol peningkatan tersebut tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain.*
Kata Kunci: *bimbingan kelompok; assertive training; self-esteem; anggota baru paskibra*

Abstract: *This study aims to determine whether there is an increase in self-esteem among new members of the Flag-Raising Squad (Paskibra) at SMAN 1 Gedangan after receiving group counseling services using assertiveness training techniques. This quantitative study employed a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. Six of the 27 new 10th-grade members categorized as having low self-esteem and selected through purposive sampling participated in six 60-minute group counseling sessions. Self-esteem was measured using a 46-item Likert scale (Cronbach's a = 0.946) and analyzed using a paired samples t-test. The mean score increased from 105.00 to 128.33; all subjects moved from the low to the moderate category; and the difference was significant (t = −5.524; df = 5; p = 0.003). Self-esteem improved after the intervention; however, in the absence of a control group, this improvement cannot be fully attributed to the intervention alone.*
Keywords: *group guidance; assertive training; self-esteem; new paskibra members.*

PENDAHULUAN

Remaja sedang menjalani fase transisi yang sangat penting. Menurut Hurlock (dalam Nasution et al., 2023) mencatat bahwa periode ini terjadi antara usia 12 dan 16 tahun dan ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan intelektual. Selama periode ini, remaja

membentuk identitas mereka dan mengevaluasi *self-esteem* mereka; oleh karena itu, *self-esteem* yaitu, penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencakup rasa berharga, kompetensi, dan penerimaan diri dan memainkan peran yang sangat penting. Karena mereka sangat menekankan hubungan dengan teman sebaya, tekanan lingkungan sering kali menyebabkan masalah sosial yang merusak *self-esteem* (Rahman et al., 2025). Rosenberg dan Owens (dalam Astrawan, 2025) menjelaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi ditandai oleh optimisme, rasa kemampuan, penerimaan terhadap keadaan, ketahanan terhadap emosi negatif, interaksi sosial yang positif, kesediaan untuk mengambil risiko, dan tanggung jawab atas keputusan. Sebaliknya, Menurut Coopersmith (dalam Mirzaei, P. 2024). *self-esteem* yang rendah ditandai oleh perasaan rendah diri, pesimisme, dan kesulitan menjalin hubungan; individu takut gagal dan karenanya rentan terhadap putus asa dan depresi, kurang mampu mengekspresikan diri, cepat menyalahkan diri sendiri, dan lebih sering menggunakan mekanisme pertahanan.

Di sekolah, *self-esteem* memengaruhi tingkat partisipasi siswa; mereka yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung bersikap pasif, kurang percaya diri untuk mengungkapkan pendapat, dan enggan mengambil peran dalam kelompok. Kegiatan ekstrakurikuler Paskibra menuntut kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan kepercayaan diri yang tinggi, yang menjadi tantangan bagi anggota baru, terutama mengingat budaya senioritas yang ada. Rizky (2022) menjelaskan bahwa siswa di Paskibra masih belajar mengenali kekuatan dan kelemahan mereka sendiri, dan mereka yang memiliki *self-esteem* yang baik lebih mudah mengidentifikasinya dibandingkan mereka yang pasif dan memiliki *self-esteem* rendah. Pengamatan awal di SMAN 1 Gedangan menunjukkan bahwa anggota baru Paskibra menunjukkan *self-esteem* yang rendah: mereka pasif selama latihan, kurang percaya diri, ragu-ragu untuk menyuarakan pendapat, dan enggan berinteraksi dengan senior. Wawancara dengan konselor bimbingan dan pembina Paskibra memperkuat temuan ini. Jika tidak ditangani, perkembangan pribadi mereka mungkin terhambat. Solusinya adalah bimbingan kelompok. Hartanti, J. (2022) menyatakan bahwa layanan ini dilakukan dalam setting kelompok dan diharapkan dapat membantu meningkatkan *self-esteem* ke arah yang positif. Dinamika kelompok dikembangkan untuk menumbuhkan rasa memiliki melalui topik-topik yang relevan (Wahyuningrum et al., 2021), sehingga siswa dapat berbagi pengalaman, terlibat dalam diskusi, dan menerima dukungan sosial untuk menerima diri mereka sendiri secara lebih positif (Agustin et al., 2025).

Layanan ini dapat dioptimalkan dengan assertive training. Ratnasari dan Arifin (dalam Azmi & Nurjannah, 2022) mendefinisikannya sebagai prosedur terapi perilaku untuk membantu individu mengekspresikan perasaan secara wajar dan tepat (ketidaksetujuan, kemarahan, maupun persetujuan) serta melatih keberanian berperilaku tegas. Teknik ini selaras dengan bimbingan kelompok karena sama-sama mengedepankan interaksi dan dinamika antaranggota, melalui diskusi, latihan, dan role play. Perilaku asertif berkaitan erat dengan self-esteem, sebab individu yang mampu mengekspresikan diri cenderung menilai dirinya positif (Hastiani et al., 2024). Fatimah et al. (2023), Aulia et al. (2025), dan Febrianti & Nikmarijal (2024) menemukan peningkatan self-esteem melalui kuasi-eksperimen; Ananda et al. (2022) dan Mandiri et al. (2024) meneliti siswa broken home dan siswa SMP. Studi lain mengkaji asertivitas korban bullying (Ramadhani et al., 2024) dan pelecehan seksual (Chalidaziah et al., 2024), self-adjustment (Azhari et al., 2025), percaya

diri (Ramadhan et al., 2022), serta komunikasi (Wahyuningrum et al., 2021). Belum ada yang menyasar anggota baru Paskibra. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan bimbingan kelompok teknik assertive training dalam meningkatkan self-esteem anggota baru Paskibra SMAN 1 Gedangan, serta menjadi masukan bagi guru BK dan rujukan peneliti selanjutnya. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis yang diajukan adalah terdapat peningkatan self-esteem anggota baru Paskibra SMAN 1 Gedangan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik assertive training. Hipotesis ini diuji untuk membuktikan bahwa layanan tersebut efektif membantu anggota baru Paskibra menilai diri secara lebih positif, berani mengekspresikan pendapat, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan senior maupun dalam kegiatan kelompok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pengumpulan data berbentuk angka yang dianalisis dengan prosedur statistik sehingga hasilnya objektif, sistematis, dan terukur (Creswell & Creswell, 2023). Rancangannya pre-eksperimental model one group pretest-posttest design: satu kelompok diberi pretest, perlakuan, lalu posttest untuk mengetahui perbedaan signifikan self-esteem sebelum dan sesudah perlakuan (Creswell & Creswell, 2023), tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Gedangan, Sidoarjo, Jawa Timur, pada Agustus–September 2026. Lokasi dipilih berdasarkan fenomena yang ditemukan saat Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP), diperkuat wawancara dengan guru BK dan pembina Paskibra serta observasi langsung. Populasinya seluruh anggota baru Paskibra kelas X sebanyak 27 peserta didik. Sampel ditentukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Kriterianya: berkategori self-esteem rendah berdasarkan pretest, bersedia mengikuti layanan, dan aktif dalam seluruh kegiatan. Identitas subjek disamarkan dengan kode S1–S6.

Data dikumpulkan dengan skala self-esteem melalui Google Form untuk pretest dan posttest. Skala dikembangkan dari empat aspek self-esteem menurut Coopersmith (1967), yaitu kekuatan (power), keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (competence), dengan 48 butir favorabel dan unfavorabel. Skala Likert dimodifikasi empat pilihan (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai); opsi netral dihilangkan karena pilihan ganjil dengan opsi tengah berpotensi menimbulkan bias, yakni kecenderungan menghindari pilihan ekstrem (Pimentel, dalam Yusoff et al., 2026). Butir favorabel diskor 4-1 dan unfavorabel 1-4, sehingga skor tinggi menunjukkan self-esteem tinggi.

Validitas diuji dengan korelasi product moment Pearson melalui SPSS 26.0. Dari 48 butir, 46 butir valid (r hitung > r tabel 0,235), sedangkan butir nomor 10 (0,176) dan nomor 17 (0,169) tidak valid dan dibuang, sehingga instrumen akhir 46 butir dengan skor maksimum 184. Reliabilitas, yaitu kestabilan dan konsistensi skor suatu instrumen (Ghozali, 2021), diuji dengan Cronbach's alpha dan diperoleh 0,946, melebihi 0,60 dan tergolong sangat reliabel (0,80–1,00) menurut Saidah et al. (2026), sehingga instrumen layak digunakan. Pretest diberikan kepada seluruh populasi untuk mengetahui kondisi awal sekaligus menjaring subjek. Self-esteem dikelompokkan rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan rata-rata empirik dan simpangan baku pretest populasi, dengan batas M − 1 SD dan M + 1 SD.

Perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik assertive training diberikan kepada seluruh subjek dalam satu kelompok sebanyak enam sesi berdurasi 60 menit, berpedoman pada Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) layanan dasar bidang pribadi-sosial dengan fungsi pengembangan dan pencegahan. Setiap sesi mengikuti empat tahap bimbingan kelompok menurut Prayitno et al. (2017): pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada sesi pertama, pembentukan mencakup pembukaan, perkenalan, penyampaian tujuan, kesepakatan kelompok (aturan, kerahasiaan, keterbukaan), dan ice breaking; pada sesi

kedua–keenam dilakukan lebih singkat melalui salam, pengecekan kehadiran dan kondisi, pengondisian, serta pengingat kesepakatan. Peralihan berisi pengecekan kesiapan, penghubungan pengalaman sesi sebelumnya dengan materi, dan pertanyaan pemantik. Tahap kegiatan sesi kedua–keenam mengikuti prosedur assertive training menurut Aryani (dalam Ramadhani et al., 2024): instruksi, pemberian model, bermain peran (role play), umpan balik, dan tugas rumah (homework), dengan fokus setiap sesi pada Tabel 1. Setelah sesi keenam, subjek mengisi kembali skala yang sama melalui Google Form dengan penskoran identik.

Analisis data bersifat deskriptif dan inferensial. Normalitas diuji dengan Shapiro–Wilk (Muslimah et al., 2026) untuk memastikan prasyarat analisis parametrik (Al Fatih et al., 2026); data normal bila Sig. > 0,05. Bila normal digunakan paired samples t-test, yaitu uji parametrik untuk perbedaan rata-rata dua data berpasangan dari subjek yang sama; bila tidak normal digunakan Wilcoxon signed rank, pada taraf signifikansi 0,05. H_0 menyatakan tidak terdapat peningkatan self-esteem setelah layanan, sedangkan H_1 menyatakan terdapat peningkatan. H_0 ditolak bila Sig. (2-tailed) < 0,05 atau t hitung > t tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Self-Esteem Sebelum Layanan

Skala *self-esteem* diberikan kepada 27 anggota baru Paskibra kelas X sebagai *pretest*. Skor yang diperoleh berkisar antara 93 dan 169 dengan rata-rata (M) 135,15 dan simpangan baku (SD) 19,52. Berdasarkan batas M − 1 SD dan M + 1 SD, skor ≤ 115 dikategorikan rendah, skor 116–154 sedang, dan skor ≥ 155 tinggi. Sebagaimana disajikan pada Tabel 2, sebagian besar anggota baru (16 peserta didik; 59,3%) berada pada kategori sedang, lima peserta didik (18,5%) pada kategori tinggi, dan enam peserta didik (22,2%) pada kategori rendah. Tingkat *self-esteem* anggota baru Paskibra dengan demikian beragam, sehingga tidak seluruh anggota memerlukan perlakuan yang sama dan peserta didik berkategori rendah menjadi sasaran utama layanan.

Tabel 1 *Kategori Skor Self-Esteem Anggota Baru Paskibra pada Pretest*

Kategori	Rentang skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	≤ 115	6	22,2
Sedang	116–154	16	59,3
Tinggi	≥ 155	5	18,5
Jumlah		**27**	**100,0**

Keenam peserta didik berkategori rendah ditetapkan sebagai subjek penelitian melalui *purposive sampling* (S1–S6). Skor *pretest* subjek berkisar antara 93 dan 112 dengan rata-rata 105,00 (SD = 7,07), yaitu 30,15 poin di bawah rata-rata populasi (135,15) dan seluruhnya di bawah batas kategori rendah sebesar 115,63. Kondisi awal keenam subjek relatif serupa karena seluruhnya berada pada kategori rendah dengan selisih skor tertinggi (S1 = 112) dan terendah (S3 = 93) sebesar 19 poin.

Perubahan Self-Esteem Setelah Layanan

Seluruh subjek menyelesaikan *posttest* dan datanya lengkap (N = 6), sehingga tidak ada data yang dikeluarkan dari analisis. Skor *posttest* berada pada rentang 117–139 dengan rata-rata 128,33 (SD = 7,99), atau 69,7% dari skor maksimum instrumen (184). Rata-rata skor meningkat sebesar 23,33 poin atau sekitar 22,2% dari rata-rata *pretest*. Seperti ditunjukkan pada Tabel 3, peningkatan dialami oleh seluruh subjek dengan besar yang bervariasi, yaitu 8 sampai 37 poin (SD selisih = 10,35), dengan peningkatan terbesar pada

S3 dan terkecil pada S6. Seluruh subjek berpindah dari kategori rendah ke kategori sedang, tetapi belum ada subjek yang mencapai kategori tinggi karena skor *posttest* tertinggi (139) masih di bawah batas kategori tinggi (155). Skor *posttest* terendah (117) lebih tinggi daripada skor *pretest* tertinggi (112), yang berarti seluruh distribusi skor bergeser ke atas, sedangkan keragaman skor kelompok relatif tetap (SD *pretest* = 7,07; SD *posttest* = 7,99).

***Tabel 2** Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Subjek Penelitian*

Kode	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih	Kenaikan (%)
S1	112	Rendah	139	Sedang	27	24,1
S2	110	Rendah	132	Sedang	22	20,0
S3	93	Rendah	130	Sedang	37	39,8
S4	101	Rendah	131	Sedang	30	29,7
S5	105	Rendah	121	Sedang	16	15,2
S6	109	Rendah	117	Sedang	8	7,3
Rata-rata	**105,00**	**Rendah**	**128,33**	**Sedang**	**23,33**	**—**

Hasil Uji Normalitas dan Uji Hipotesis

Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4. Nilai Sig. uji Shapiro–Wilk sebesar 0,447 pada data *pretest* dan 0,656 pada data *posttest*, keduanya lebih besar daripada 0,05, sehingga tidak terdapat bukti penyimpangan dari distribusi normal. Uji Kolmogorov–Smirnov dengan koreksi Lilliefors menghasilkan Sig. 0,200 pada kedua data dan memberikan kesimpulan yang sama. Dengan demikian, data memenuhi prasyarat normalitas dan hipotesis diuji menggunakan *paired samples t-test*.

***Tabel 3** Hasil Uji Normalitas*

Data	Statistik (S-W)	df	Sig. (S-W)	Statistik (K-S)	df	Sig. (K-S)	Keputusan
Pretest	0,912	6	0,447	0,214	6	0,200	Normal
Posttest	0,940	6	0,656	0,249	6	0,200	Normal

Hasil *paired samples t-test* disajikan pada Tabel 5. Rata-rata selisih (skor *pretest* dikurangi skor *posttest*) sebesar −23,333; tanda negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi daripada skor *pretest*. Nilai t sebesar −5,524 dengan df = 5 memiliki nilai absolut yang lebih besar daripada t tabel (2,571) pada taraf signifikansi 0,05, dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat peningkatan *self-esteem* yang signifikan pada anggota baru Paskibra di SMAN 1 Gedangan setelah diterapkan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata (−34,192 sampai −12,475) tidak mencakup angka nol, sehingga rata-rata *self-esteem* diperkirakan meningkat sekitar 12,48 hingga 34,19 poin, dan ukuran efek d = 2,26 menunjukkan perbedaan yang besar.

Tabel 4 Hasil Paired Samples t-Test

Komponen	Nilai
Rata-rata selisih (pretest − posttest)	−23,333
Simpangan baku selisih	10,347
Kesalahan baku rata-rata (SE mean)	4,224
Interval kepercayaan 95%, batas bawah	−34,192
Interval kepercayaan 95%, batas atas	−12,475
Nilai t	−5,524
Derajat bebas (df)	5
Sig. (2-tailed)	0,003

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa enam dari 27 anggota baru Paskibra (22,2%) berada pada kategori *self-esteem* rendah dengan rata-rata skor 105,00. Kondisi ini sejalan dengan temuan observasi dan wawancara awal, yaitu anggota baru yang pasif saat latihan, kurang berani menyampaikan pendapat, dan ragu berinteraksi dengan senior. Menurut Coopersmith (1967), individu dengan *self-esteem* rendah cenderung kurang yakin terhadap kemampuannya, mudah ragu, kurang percaya diri, mudah dipengaruhi orang lain, serta merasa kurang diterima dan dihargai. Kondisi tersebut dapat dipahami karena anggota baru masih berada pada tahap mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya (Rizky, 2022). *Self-esteem* juga berkembang melalui interaksi sosial, termasuk pengalaman diterima, ditolak, dan dinilai oleh orang lain (Owens, dalam Astrawan, 2025), dan lingkungan, termasuk teman sebaya dan sekolah, merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhinya (Avila & Wiyosutomo, 2023). Dengan demikian, lingkungan baru dan tuntutan penyesuaian dalam kegiatan Paskibra dapat menjadi konteks yang berkaitan dengan kondisi *self-esteem* anggota baru, meskipun faktor penyebab tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini. Penelitian ini juga menggunakan skor total *self-esteem*, sehingga belum dapat menunjukkan aspek *self-esteem* yang paling rendah pada setiap subjek.

Setelah mengikuti layanan, seluruh subjek menunjukkan peningkatan skor dan berpindah dari kategori rendah ke kategori sedang. Hasil paired samples t-test menegaskan bahwa perbedaan skor pretest dan posttest signifikan ($p = 0,003$) dengan ukuran efek yang besar ($d = 2,26$). Skor deskriptif, perubahan kategori pada setiap subjek, dan hasil uji statistik menunjukkan pola yang konsisten, dan perubahan tidak hanya terjadi pada sebagian subjek karena peningkatan dialami oleh keenam subjek (8–37 poin). Meskipun demikian, perubahan dari kategori rendah ke sedang tidak berarti bahwa self-esteem subjek telah mencapai kondisi tinggi. Hasil tersebut lebih tepat dimaknai sebagai adanya perkembangan setelah layanan, sedangkan peningkatan lebih lanjut masih diperlukan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Fatimah et al. (2023) melaporkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest kelompok eksperimen ($p = 0,004$) dengan peningkatan self-esteem dari kategori rendah menjadi sedang. Aulia et al. (2025) menemukan peningkatan self-esteem pada sebagian besar siswa kelompok eksperimen, dan Febrianti dan Nikmarijal (2024) melaporkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih optimal daripada kelompok kontrol. Ananda et al. (2022), dengan rancangan one group pretest-posttest seperti penelitian ini, juga melaporkan peningkatan self-esteem siswa broken home yang ditandai perkembangan aspek percaya diri, kemampuan interaksi sosial, rasa mampu, dan penerimaan diri. Mandiri et al. (2024) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif meningkatkan self-esteem karena siswa dapat mengekspresikan diri dan melatih kepercayaan diri melalui bermain peran dan dinamika kelompok. Berbeda dengan sebagian penelitian tersebut, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol.

Peningkatan self-esteem yang ditemukan dapat dikaitkan dengan karakteristik layanan yang diberikan. Corey (2016) menjelaskan bahwa kegiatan kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk mencoba perilaku baru dan memperoleh umpan balik secara langsung. Dalam penelitian ini, kesempatan tersebut diwujudkan melalui latihan menyampaikan pendapat, menghadapi situasi sosial, dan mengekspresikan diri secara lebih tepat. Alberti dan Emmons (2017) menjelaskan bahwa perilaku asertif berkaitan dengan

kemampuan mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak secara tepat tanpa mengabaikan hak orang lain, sedangkan Lazarus (1971) menjelaskan bahwa latihan asertif dapat membantu individu memperbaiki respons yang kurang sesuai serta mengembangkan kemampuan interpersonal, seperti menyatakan penolakan, mengajukan permintaan, dan mengekspresikan perasaan. Kemampuan tersebut relevan dengan kondisi awal subjek yang ragu menyampaikan pendapat dan berinteraksi dengan senior. Mousa (dalam Musyarofah & Juandi, 2021) juga menyebutkan bahwa teknik ini dapat membantu individu menghargai pendapatnya sendiri, mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta membangun self-esteem dan kepercayaan diri.

Keterkaitan tersebut juga sejalan dengan pandangan Owens et al. (2001) bahwa self-esteem berkembang melalui pengalaman interaksi sosial, termasuk pengalaman diterima, dinilai, dan memperoleh respons dari orang lain. Dalam bimbingan kelompok, interaksi dengan anggota kelompok dan guru BK memberikan pengalaman sosial secara langsung. Ketika peserta didik mampu berpartisipasi dan memperoleh respons yang mendukung, pengalaman tersebut dapat berkaitan dengan terbentuknya penilaian yang lebih positif terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya. Dengan demikian, bimbingan kelompok menyediakan lingkungan interaksi dan umpan balik, sedangkan assertive training memberikan latihan untuk mengekspresikan diri secara tepat. Kedua proses tersebut secara teoritis berkaitan dengan pembentukan penilaian diri yang lebih positif, sebagaimana tercermin dari peningkatan skor posttest.

Hasil penelitian ini perlu ditafsirkan sesuai dengan keterbatasan rancangannya. Rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, jumlah subjek yang kecil (N = 6), dan penggunaan skor total self-esteem menyebabkan peningkatan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan faktor lain di luar perlakuan serta belum dapat menunjukkan perubahan pada masing-masing aspek *self-esteem*.

PENUTUP

Terdapat peningkatan *self-esteem* anggota baru Paskibra di SMAN 1 Gedangan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training*. Enam subjek berkategori rendah (skor 93–112; rata-rata 105,00) yang mengikuti enam sesi layanan memperoleh skor *posttest* 117–139 dengan rata-rata 128,33, atau meningkat rata-rata 23,33 poin (8–37 poin pada setiap subjek), sehingga seluruhnya berpindah ke kategori sedang meskipun belum ada yang mencapai kategori tinggi. Hasil *paired samples t-test* ($t = -5{,}524$; $df = 5$; $p = 0{,}003$) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan *self-esteem* anggota baru Paskibra. Namun, hasil ini perlu dipahami sesuai dengan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan faktor lain di luar perlakuan. Guru BK diharapkan memanfaatkan layanan ini sebagai salah satu alternatif bagi peserta didik yang kurang percaya diri, ragu mengemukakan pendapat, atau kesulitan mengekspresikan pikiran dan perasaan, dengan menyesuaikan pelaksanaannya terhadap kebutuhan peserta didik dan kondisi sekolah. Peserta didik, khususnya anggota baru Paskibra, diharapkan terus menerapkan perilaku asertif dalam kegiatan Paskibra maupun kehidupan sehari-hari agar perkembangan *self-esteem* dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan subjek dan

konteks yang lebih beragam, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dengan waktu pemberian layanan yang lebih panjang, serta mengkaji aspek-aspek *self-esteem* secara lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, N., Conia, P. D. D., & Prabowo, A. S. (2025). Implementasi *Assertive training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan teman sebaya. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP), 5*(4), 898–904.

Al Fatih, F., Lubis, N. P., HSB, K. N., Zulpan, Z., & Arianto, A. (2026). Konsep homogenitas dan normalitas dalam statistik serta teknik pengujiannya. *Educational Journal, 1*(3), 805–817.

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). New Harbinger Publications.

Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* dalam meningkatkan Self-Esteem siswa broken home di kelas XI MAN 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 8*(1), 1–7.

Astrawan, M. I. (2025). General description of self esteem on new students in Indonesia: Gambaran umum self esteem pada mahasiswa baru di Indonesia. *Journal of Psychology and Humans, 1*(1), 29–37.

Aulia, F., Aryani, F., & Buchori, S. (2025). The effect of implementing *assertive training* techniques to improve self-esteem of senior high school students 6 in Soppeng Regency. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies, 5*(5), 20–32.

Avila, E. M., & Wiyosutomo, H. W. (2023). Penerapan teknik *Assertive training* untuk meningkatkan self-esteem pada siswa korban bullying kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal BK UNESA, 13*(4).

Azhari, P. N., Rusman, A. A., & Lubis, R. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive training* terhadap self adjustment siswa SMP Negeri 1 Pagar Marbau. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies, 5*(2), 2630–2642.

Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik *Assertive training* dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok: Sebuah tinjauan konseptual. *Journal of Contemporary Islamic Counselling, 2*(2), 101–112.

lChalidaziah, W., Fitria, S., & Yani, S. N. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive training* untuk meningkatkan asertivitas pada siswa korban pelecehan seksual. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 15*(3), 406–415.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Fatimah, H., Ardini, F. M., & Fikriyani, D. N. (2023). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive training* untuk meningkatkan self-esteem siswa. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6*(1), 28–36.

Febrianti, D., & Nikmarijal, N. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Assertive training* dalam meningkatkan self-esteem peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education, 5*(2), 32–41.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hartini, N. F., Ikhsan, M., & Arnita, F. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMAN 6 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7*(02), 60–68.

Hastiani, M. P., Atika, A., & Sukmawati, E. (2024). *Perundungan no perilaku assertive yes, melalui bimbingan dan konseling di sekolah*. Mega Press Nusantara.
Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. McGraw-Hill.
Mandiri, S., Hidayat, W., & Novianty, W. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan self esteem siswa kelas VII SMPN 16 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 7*(3), 284–295.
Mirzaei, P. (2024). The Effectiveness of Assertiveness Skills Training on the Self-Esteem of 14-Year-Old At-Risk Girls in Pishva County. *Mental Health and Lifestyle Journal*, *2*(4), 29-38.
Muslimah, N., Yuliani, C. E., Putri, R. A., Mayura, V., Rahmadhansyah, A., Selvira, D., … Rifaldi, A. (2026). Uji normalitas dan homogenitas dalam analisis statistik. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 12*(01), 98–105.
Musyarofah, F., & Juandi, W. (2021). Meningkatkan self esteem korban bulliying melalui teknik *Assertive training*. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam, 3*(2), 148–154.
Nasution, F., Janani, A., Fadila, A. N., Asmidah, A., & Khairiyani, S. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-kanak Pertengahan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 1176-1188.
Hartanti, J. (2022). Bimbingan kelompok.
Rahman, R. H., Jannati, Z., & Marianti, L. (2025). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. *Journal of Society Counseling, 3*(1), 24–31.
Ramadhan, A. N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022). Pengaruh teknik *Assertive training* terhadap rasa percaya diri siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4*(2), 475–480.
Ramadhani, N., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Application of *assertive training* techniques to increase the assertiveness of students victims of bullying at Madrasah Tsanawiyah in Makassar City. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies, 4*(2), 277–301.
Rizky, A. (2022). *Penerapan layanan bimbingan pribadi sosial melalui ekstrakurikuler Paskibra dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
Saidah, N., Mawaddah, N., Hidayah, N., Zulpan, Z., Husein, A., & Arianto, A. (2026). Konsep reliabilitas dalam penelitian dan teknik pengujiannya. *Educational Journal, 1*(3), 775–784.
Wahyuningrum, S. R., Putri, A. P., & Jamaluddin, M. (2021). Pre-experimental design bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive training* dalam peningkatan keterampilan komunikasi siswa di SMK Kesehatan Nusantara. *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam, 18*(1), 14–28.
Yusoff, A. S. M., Ab Rahman, Z., Khariri, R. A., Salleh, S. M., Ishak, M. R., & Adnan, M. A. M. (2026). Penggunaan setara linguistik (linguistic equidistant) dalam skala Likert: Kajian maklum balas kepuasan pelanggan Institut Pendidikan Guru Malaysia. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences, 42*(1), 40–46.