

BEST PRACTICE

**PELATIHAN ASERTIF GUNA MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF
DI LINGKUNGAN SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TJKT
DAN XI TO**

**Oleh
SHIRLY AMRI, S.Psi**

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK ISLAM KUNJANG**

Desa Kuwik Kec. Kunjang Kab. Kediri Telp. (0354) 3101311 Kode Pos :

64156

Tahun 2021

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Best Practice : “Pelatihan Asertif guna meningkatkan Perilaku Asertif di Lingkungan Sekolah pada peserta didik kelas XI TJKT dan XI TO”

Penulis : Shirly Amri, S.Psi
Unit Kerja : SMK Islam Kunjang

Disahkan oleh,

Kunjang, 25 November 2021

Mengetahui,
Kepala SMK Islam Kunjang

Peneliti



Mufid Wahyu Hidayat, Lc
NIP. -

A handwritten signature in blue ink that reads "Shirly".

Shirly Amri, S.Psi
NIP. -

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah yang diberikan-Nya kepada kami sehingga terselesaikannya *best practice* yang berjudul “Pelatihan Asertif guna meningkatkan Perilaku Asertif di Lingkungan Sekolah pada peserta didik kelas XI TJKT dan XI TO”

Makalah ini ditujukan untuk memenuhi Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) guru. Disamping itu, juga diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang media pembelajaran.

Tidak lupa penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada Kepala Sekolah, dan semua pihak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penulisan makalah ini.

Penulis menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan makalah ini. Semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak demi kemajuan bangsa dan negara. Amin.

Kunjang, November 2021

Penulis

ABSTRAK

Pelatihan Asertif guna meningkatkan Perilaku Asertif di Lingkungan

Sekolah pada peserta didik kelas XI TJKT dan XI TO”

Shirly Amri

Kata Kunci: Pelatihan Asertif, Perilaku Asertif

Perilaku Asertif sangat diperlukan oleh remaja, sebagai bentuk kecakapan komunikasi yang baik, menjadi bekal remaja dalam berperilaku dan berinteraksi sosial baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat luas. Namun pada kenyataannya masih banyak remaja dalam hal ini peserta didik belum mampu berperilaku asertif secara baik dan maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal. Dunia pendidikan sebagai wadah pencetak generasi muda khususnya remaja dalam hal ini peserta didik harus mampu memberikan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan perilaku asertif pada peserta didiknya. Perilaku asertif bisa ditingkatkan dengan cara melakukan pelatihan asertif, dengan harapan jika dilakukan pelatihan peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan perilaku asertif di lingkungan sekolah, selanjutnya menjadi pembiasaan di lingkungan masyarakat.

BAB I

KAJIAN PUSTAKA

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku Asertif sangat penting dimiliki oleh remaja, sebagai bentuk keterampilan atau kecakapan komunikasi dalam kehidupan. Remaja sebagai tunas bangsa diharapkan memiliki banyak kecakapan, salah satunya adalah kecakapan komunikasi, dalam hal ini perilaku asertif.

Perilaku asertif merupakan salah satu kecakapan hidup yang mendasar dan perlu dimiliki oleh seorang remaja. Hal ini dinyatakan oleh WHO bahwa kecakapan hidup adalah salah satu keterampilan seorang individu dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari secara efektif. Beberapa kecakapan hidup yang paling mendasar serta perlu dipelajari adalah mengelola stress dan menanggulangi permasalahan emosional, mengatasi perselisihan, bersikap asertif, menumbuhkan keyakinan diri, berani mengambil keputusan, empati dan kesadaran diri serta berpikir kritis dan inovatif (BKKBN, 2007).

Dari beberapa kecakapan hidup dasar yang perlu dipelajari, perilaku asertif pada remaja merupakan kecakapan hidup yang berperan penting pada tahap perkembangan remaja yang mencakup aspek emosi, perilaku, dan kognitif (Vagos & Pereira, 2010). Peran penting perilaku asertif ini diperlukan terutama agar remaja dapat menghadapi tuntutan sosial yang

meningkat pada mereka, baik dari orang dewasa maupun dari teman sebaya (Vagos & Pereira, 2010).

Menurut Erbay & Akçay, (2013) untuk menjadi sukses dalam semua aspek kehidupan terutama dalam upaya akademis, dan dalam menjalin komunikasi dengan semua orang, seorang remaja perlu memiliki perilaku asertif.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan jika perilaku asertif sangat diperlukan bagi remaja, terutama di lingkungan sekolah. Karena, bagaimanapun sekolah adalah sebuah wadah untuk generasi remaja memperoleh segala keterampilan, salah satunya adalah memiliki keterampilan perilaku asertif.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diangkat penulis adalah : “ Apakah latihan asertif mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam berperilaku asertif di lingkungan sekolah”

C. TUJUAN

Tujuan penulisan best practice ini adalah memberikan gambaran kepada pembaca tentang latihan asertif dalam meningkatkan keterampilan perilaku asertif di lingkungan sekolah.

D. MANFAAT

Best practice ini diharapkan bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

- a. Bagi Penulis, sebagai wadah peningkatan kompetensi di bidang karyatulis.
- b. Bagi rekan-rekan Guru BK, sebagai referensi tambahan dalam proseskegiatan pemberian layanan.
- c. Bagi Sekolah, sebagai tambahan referensi aplikasi pembelajaran yang ada di koleksi perpustakaan sekolah.
- d. Bagi siswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan dibidang ilmu pendidikan

BAB II

PEMBAHASAN

A. Definisi Perilaku Asertif

Menurut Alberti dan Emmons dalam Hapsari dan Retnaningsih, 2007 Asertifitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain, tanpa mengganggu hak-hak orang lain.

Menurut Rakos dalam A'yuni (2010) seorang remaja yang asertif akan memiliki kemampuan untuk berkata “tidak”, meminta pertolongan, mengekspresikan perasaan-perasaan yang positif, maupun yang negatif secara wajar, berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum.

Perilaku asertif adalah kemampuan dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran seseorang dengan cara yang baik, lugas, tegas dan dapat diterima secara sosial, serta digambarkan sebagai kemampuan dalam mengekspresikan pendapat pribadi, kebutuhan serta keinginan, dengan tetap memperhitungkan dan menghormati orang lain.

B. Ciri-ciri individu yang asertif

- a. Mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut, cemas,

dan khawatir.

- b. Mampu menyatakan tidak pada hal-hal yang memang dianggap tidak sesuai dengan kata hati nuraninya
- c. Mampu menolak permintaan yang dianggap tidak masuk akal, berbahaya, negatif, tidak diinginkan, atau dapat merugikan orang lain.
- d. Mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, terus terang sebagaimana mestinya.
- e. Mampu menyatakan perasaannya secara tegas, lugas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan
- f. Mampu untuk meminta tolong pada orang lain pada saat kita memang membutuhkan bantuan
- g. Mampu mengekspresikan kemarahan, ketidaksetujuan, perbedaan pandangan secara proporsional
- h. Tidak mudah tersinggung, sensitif, dan emosional
- i. Terbuka untuk ruang kritik
- j. Mudah berkomunikasi, hangat, dan menjalin hubungan sosial dengan baik
- k. Mampu memberikan pandangan secara terbuka terhadap hal-hal yang tidak sepaham
- l. Mampu meminta bantuan, pendapat, atau pandangan orang lain ketika sedang menghadapi masalah

C. Ada berbagai manfaat memiliki sikap asertif dalam berkomunikasi, seperti:

- Lebih percaya diri.
- Meningkatkan kepercayaan orang lain.
- Lebih mengerti apa yang ingin disampaikan.
- Lebih memahami perasaan.
- Meningkatkan kemampuan saat mengambil keputusan.
- Meningkatkan kualitas hasil pekerjaan.

Tujuan latihan Asertif

- a. Mengajarkan individu untuk untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak
- c. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial
- e. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi

Prosedur

Prosedur dasar dalam pelatihan asertif menyerupai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling. Prosedur-prosedur ini mengutamakan tujuan-tujuan spesifik dan kehati-hatian, sebagaimana diuraikan Osipow dalam *A Survey of Counseling Methods* (1984):

- a. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif
- b. Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya
- c. Menentukan perilaku akhir yang diharapkan dan tidak diharapkan
- d. Membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalah
- e. Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada di pikiran
- f. Menentukan respon-respon asertif/sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh)
- g. Mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya.
- h. Melanjutkan latihan perilaku asertif
- i. Memberikan tugas sebagai bentuk latihan agar memperlancar perilaku asertif.

5. Ada empat kategori yang dikelompokkan dalam perilaku asertif

(Walker, 1996):

- a. Kemampuan untuk berinisiasi dengan memulai percakapan, menyambung dan

menghentikan percakapan

- b. Berani berkata “tidak”
- c. Mengajukan suatu pertanyaan dan keinginan
- d. Mengekspresikan perasaan suka dan tidak suka

Latihan asertif 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. Karakteristik asertiveness (social skills) training, yaitu:

- a. Cocok untuk individu yang memiliki kebiasaan respon – cemas (anxiety-response) dalam hubungan interpersonal, yang tidak adaptif, sehingga menghambat untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat.
- b. Latihan asertif terdiri dari 3 komponen, yaitu : Role Playing, Modeling, Social Reward & Coaching
- c. Dalam situasi social dan interpersonal, muncul kecemasan dalam diri individu, seperti:
 - 1) Merasa tidak pantas dalam pergaulan social
 - 2) Takut untuk ditinggalkan
 - 3) Kesulitan mengekspresikan perasaan cinta dan afeksinya terhadap orang-orang disekitarnya.

7. Teknik ini sangat relevan digunakan pada permasalahan yang menyangkut hubungan social. Misalnya dalam lingkup sekolah, organisasi, dan sebagainya. Dimana seringkali terjadi kebingungan pandangan mengenai asertif, agresi, dan sopan. Teknik ini memiliki asumsi bahwa:

- a. Kecemasan akan menghambat individu untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat dalam menjalin suatu hubungan social.
- b. Tiap individu memiliki hak (tetapi bukan kewajiban) untuk menyatakan perasaan, fikiran, kepercayaan, dan sikap sesuai keinginannya.

Individu yang memiliki sikap asertif dapat dideskripsikan sebagai berikut, yaitu:

PESAN-PESAN TUBUH	INDIKATOR
Kontak Mata	Melihat orang lain langsung di matanya, ataupun cukup melihat di antara dua matanya, sedikit di atasnya, sedikit di bawahnya, dan tetap melakukan kontak mata pada saat menyatakan diri
Ekspresi Wajah	Menyatakan emosi positif dan negative anda dengan tepat, tetap dalam keasliannya, seperti tidak tersenyum sewaktu marah
Postur Tubuh	Tidak membungkuk
Gerak-Gerik	Menggunakan gerakan tangan dan lengan untuk membantu menyatakan diri anda dalam cara yang konstruktif
Jarak	Tidak menghindari orang, tidak “tabrak-lari”

Bebas Komunikasi Tubuh Yang Negatif	Seperti: kepala menggeleng-geleng, membanting pintu, mengepalkan tangan sebagai pertanda geram, telunjuk menuding-nuding muka seseorang
Bebas Komunikasi Tubuh Yang Membingungkan	Menarik-narik rambut, mempermainkan jari-jari, mengeser-geserkan telapak kaki ke lantai
PESAN-PESAN SUARA	INDIKATOR
Volume	Keras tetapi layak
Nada	Lugas, tidak mengambil suara “anak kecil”
Kecepatan	Tidak terlalu cepat
Perubahan Nada	Penghadiran perubahan suara yang menekankan pernyataan, tiadanya perubahan nada yang memberi indikasi menyerang ataupun merendahkan

Cara Menerapkan Sikap Asertif dalam Berkomunikasi

- Motivasi Diri Sendiri Setiap Hari
- Berlatih untuk Mengatakan Tidak
- Katakan yang Ingin Dikatakan Secara Tegas
- Gunakan *Body Language*

BAB III

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peserta didik kelas X dan XI TO SMK Islam Kunjang tahun pelajaran 2021-2022 tentang perilaku asertif, masih belum paham dan belum bisa mempraktikkan dengan maksimal. Sehubungan dengan hal itulah penulis perlu menerapkan pelatihan asertif guna memberikan pemahaman dan selanjutnya peserta didik dapat mempraktikkannya di lingkungan sekolah.

Dalam pembahasan ini penulis akan memberikan gambaran bagaimana cara melakukan latihan asertif; yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Kegiatan perencanaan meliputi penyusunan RPL. Sedangkan pelaksanaan pemberian layanan bimbingan klasikal meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan peralihan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

A. Perencanaan

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanann (RPL).

Sebelum melaksanakan pemberian layanan terlebih dahulu membuat RPL, dengan langkah-langkah yang sesuai dengan panduan operasional penyelenggaraan (POP) penyusunan RPL BK terdiri dari beberapa langkah yaitu :

1. Komponen : layanan dasar
2. Bidang : sosial
3. Topik : perilaku asertif
4. Fungsi layanan : pemahaman
5. Tujuan : peserta didik mampu menerapkan perilaku asertif di lingkungan sekolah
6. Sasaran : kelas X dan XI TO
7. Materi :latihan asertif
8. Alokasi waktu : 2x45 menit
9. Metode atau teknik : Bimbingan Klasikal, *role play*
10. Media/alat : PPT, LCD, LKPD
11. Pelaksanaan (tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap penutup
12. Evaluasi (proses dan hasil)

B. Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran

Pelaksanaan kegiatan pemberian layanan bimbingan klasikal mengacu pada rencana pelaksanaan layanan yang sudah dibuat. Untuk kegiatan pemberian layanan dibagi menjadi 4 kegiatan yaitu pendahuluan, peralihan, inti dan penutup. Dalam kegiatan pada pertemuan pertama yang perlu kita rencanakan adalah: memberikan orientasi, apersepsi, motivasi dan pemberian materi tentang latihan asertif mengenai pentingnya dan dampak baik dari seseorang yang memiliki perilaku asertif. Adapun pada kegiatan kedua adalah mereview pertemuan pertama, mereview hasil konseling pertemuan sebelumnya yaitu Guru BK memberikan rasional atau maksud penggunaan strategi. Guru BK memberikan overview tahapan tahapan implementasi strategi. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, bermain peran (*role play*), melaksanakan latihan dan praktik. Guru BK mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan, mengulang latihan.

Pada kegiatan penutup ini guru BK dan peserta didik membuat simpulan dari pemberian layanan yang telah dilaksanakan. Guru BK juga memberikan penguatan dan meminta peserta didik memberikan pesan dan kesan serta pengalaman yang dirasakan selama kegiatan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan evaluasi proses dan evaluasi hasil dengan mengisi angket yang disediakan dalam media *Google Form*. Evaluasi Proses : yang diberikan kepada peserta didik mengenai antusiasme, materi, metode yang digunakan dan media dalam kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Evaluasi Hasil : evaluasi yang diberikan kepada peserta didik mengenai pemahaman, perasaan positif, dan tindak lanjut.

BAB IV

KESIMPULAN

Guna membantu tercapainya tujuan pemberian layanan yang telah direncanakan guru BK yakni meningkatkan salah satu keterampilan siswa dalam hal ini perilaku asertif, maka perlu dilakukan latihan asertif . dengan menggunakan latihan asertif, penulis berkeyakinan dapat membantu siswa menumbuhkan perilaku asertif di lingkungan.

Latihan asertif adalah salah satu cara untuk menumbuhkan kecakapan dan keterampilan siswa dalam berperilaku asertif khususnya di lingkungan sekolah, yang selanjutnya mampu di terapkan di lingkungan yang lebih luas yakni masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yuni, Q. 2010. *Perbedaan Tingkat Asertivitas Antara Siswa dari Keluarga Lengkap dengan Siswa dari Keluarga Single Parent Di SMK Negeri 1 Pakong Pamekasan Madura*. Malang: Skripsi Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim
- BKKBN. (2007). *Kurikulum Dan Modul Pelatihan Pemberian Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Oleh Pendidik Sebaya (Kedua)*. Direktorat Remaja Dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi, BKKBN
- Erbay, E., & Akçay, S. (2013). Assertiveness Skill Of Social Work Students : A Case Of Turkey. *www.Journals.Savap.Org.Pk*, 4(2), 316–323.
- Husnah, S. Wahyuni, E. & Fridani L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4 Nomor 1* hal 1370-1377. Universitas Negeri Jakarta <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Hapsari, M R & Retnaningsih. 2007. *Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri pada Karyawan*. Jurnalber Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
<https://gurubelajar.id/langkah-pembuatan-rpl-bimbingan-dan-konseling-sesuai-pop-disertai-dengan-contohnya/>
<http://misscounseling.blogspot.com/2011/03/tehnik-konseling-asertif-training.html>
- Vagos, P., & Pereira, A. (2010). A Proposal For Evaluating Cognition In Assertiveness. *Psychological Assessment*, 22(3), 657–665. <https://doi.org/10.1037/A0019782>

LAMPIRAN

. Aplikasi latihan Asertif

Klien : “Assalamu’alaikum...”

Konselor : “Wa’alaikumsalam.... Mari silahkan duduk (berjabat tangan dan mempersilahkan duduk)”

Klien : “terimakasih..”

Klien : “begini bu, saya datang ke sini mau cerita-cerita dengan ibu, ibu ada waktu tidak?”

Konselor :” iya, ibu ada waktu, bagaimana?

Klien : “ begini bu, saya itu bingung dengan diri saya bu, saya sulit sekali berkata “tidak” untuk membantu orang lain, saya takut dibenci dan dikucilkan oleh teman – teman karena tidak bisa membantu. Di kos saya sering di suruh – suruh teman – teman dari nitip setrikaan, ngepelin ,nyuci”.

Konselor : “ehmm... (mengangguk), Anda mengatakan bahwa anda sulit berkata “tidak” agar tidak di benci orang dan dikucilkan”.

Klien : “iya bu, awalnya saya berpikir bahwa jika saya menolong mereka, mereka bisa mudah menerima saya untuk dijadikan teman apa lagi saya anak kos jauh dari orang tua wajarlah saya mencari kawan sebanyak mungkin untuk menjadikan mereka teman yang bisa menolong di kala saya susah kan saya jauh dari orang tua. Tapi dengan menolong mereka malah mereka menjadi terbiasa minta tolong tidak melihat kesibukan saya. Saya takut menolaknya Bu”

Konselor : “iya, saya mengerti dengan apa yang Anda rasakan, Anda merasa tidak enak dengan teman anda dan takut untuk di kucilkan”.

Klien : “iya membuat”

Konselor : “iya, Ani dapat menolak ajakan temannya dengan kalimat “Maaf, sebenarnya saya punya kesibukan, jadi saya tidak bisa membantu” (dengan nada dan intonasi yang santai dan tenang)

Klien : “oh begitu bu... , nanti saya akan mencobanya... “

Konselor : iya coba Ani mengucapkan kalimat buat menolak ajakan teman tadi?

Lampiran Foto Kegiatan Bimbingan Klasikal Latihan Asertif Teknik *Role Play*





