

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN LATIHAN ASERTIF
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN
PERILAKU ASERTIF INDIVIDU**

SKRIPSI

**Skripsi Ini Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**OLEH
MARIA YULITA SEO
NIM : 111 16 023**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



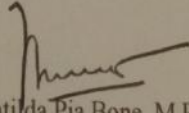
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 29 April 2021

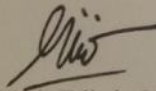
Oleh:

Pembimbing I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
NIDN. 0818066201

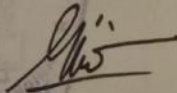
Pembimbing II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengetahui

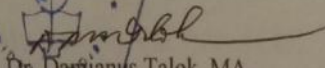
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

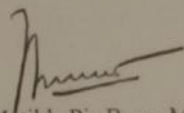
Dekan FKIP Unwira



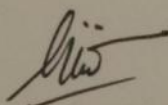
Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal,

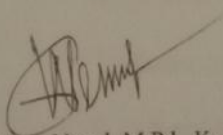
Panitia Penguji



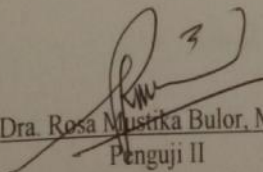
Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
ketua



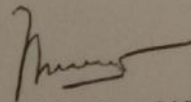
Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.
Penguji I



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd.
Penguji II



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Orang yang sabar bertahan, kemudian akan terbit sukacita baginya (Sirakh 1:23)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta
2. Kakak-kakakku terkasih
3. Almamaterku tercinta Universitas

Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul efektivitas penggunaan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu.

Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yakni, (1) mengapa latihan asertif melalui bimbingan kelompok digunakan untuk peningkatan perilaku asertif individu, (2) bagaimana proses penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu, dan (3) apakah latihan asertif melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan perilaku asertif individu.

Tujuan penulisan skripsi ini (1) untuk mengetahui alasan digunakan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu, (2) mengetahui proses penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu dan, (3) mengetahui efektivitas latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu.

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi

2. Dra.Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan sebagai pembimbing II yang telah membantu membimbing dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi
2. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd. sebagai pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas membimbing dan memberikan arahan-arahan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
3. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis selama berada di bangku kuliah.
4. Orang tua tercinta, bapak Thomas Kere, mama Berta Ngura, kakak Eni, kakak Anis, kakak Don, kakak Jainab, kakak Nus dan kakak Agus serta semua keluarga besar, terimakasih atas cinta, doa dan dukungan baik materi maupun moril sejak awal kuliah sampai saat ini.
5. Sahabat-sahabatku (Suster Hilde, Suster Beti, Ira, Ica, Teresa, Nian, Ilda, Jen, Mhalvin, Ory, Lexi, Cha, Tery, Egan, Fayan, Egi, Nus, Marto, Edo, Vicky, Fani, dan Nesty) yang selalu ada untuk memberi semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang selalu membantu penulis menyelesaikan skripsi ini

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan tulisan tentang efektivitas penggunaan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu yang berkualitas, namun masih banyak kekurangan, oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan skripsi tersebut.

Kupang, Desember 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas penggunaan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu. Masalah yang dikaji dalam skripsi adalah (1) mengapa latihan asertif melalui bimbingan kelompok digunakan untuk peningkatan perilaku asertif individu, (2) bagaimana proses penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu dan (3) apakah latihan asertif melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan perilaku asertif individu. Tujuan penulisan skripsi ini adalah (1) mengetahui alasan digunakan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu, (2) mengetahui proses penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu dan (3) mengetahui efektivitas latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu. Penulisan skripsi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Objek kajian dalam skripsi ini adalah tentang latihan asertif, bimbingan kelompok, dan perilaku asertif. Latihan asertif merupakan sebuah teknik yang dapat diberikan kepada individu yang kurang asertif karena latihan asertif bermanfaat membantu individu yang tidak mampu mengekspresikan perasaan negatif maupun yang positif. Proses penerapan latihan asertif dalam peningkatan perilaku asertif dilaksanakan melalui delapan tahap yakni identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, rasional strategi, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif, mengeksplorasi target, bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, melaksanakan latihan dan praktik, mengulang latihan, tugas rumah dan tindak lanjut serta terminasi. Proses penerapan latihan asertif efektif meningkatkan perilaku asertif, hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik latihan asertif, terjadi peningkatan perilaku asertif subjek penelitian. Dalam penelitian ini, penulis memberikan saran kepada: a) Pembaca agar lebih berupaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan dalam menerapkan latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif b) Bagi Guru BK agar memperdalam pengetahuan dan meningkatkan keterampilan menerapkan latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif c) Penulis agar lebih memahami proses penerapan latihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif

ABSTRACT

Title: The effectiveness of using assertive training through group guidance to increase individual assertive behavior. The problems studied in this thesis are (1) why assertive training through group guidance is used to increase individual assertive behavior, (2) how is the process of applying assertive training through group guidance to increase individual assertive behavior and (3) whether assertive training through group guidance is effective for increase in individual assertive behavior. The purpose of writing this thesis is (1) knowing the reasons for using assertive training through group guidance to increase individual assertive behavior, (2) knowing the process of implementing assertive training through group guidance to increase individual assertive behavior and (3) knowing the effectiveness of assertive training through group guidance for increase in individual assertive behavior. The writing of this thesis uses the literature study method. The type of data used is qualitative data. The object of study in this thesis is about assertive training, group guidance, and assertive behavior. Assertive training is a technique that can be given to individuals who are less assertive because assertive training is useful for helping individuals who are unable to express negative or positive feelings. The process of implementing assertive training in increasing assertive behavior is carried out through eight stages, namely identification of conditions that cause problems, rational strategies, distinguishing assertive and non-assertive behavior, exploring targets, playing roles, providing feedback and providing better behavior models, carrying out exercises and practices, repeating exercises, homework and follow-up and termination. The process of implementing assertive training is effective in increasing assertive behavior, this is supported by articles of previous research which have proven that after being given treatment using assertive training techniques, there is an increase in the assertive behavior of research subjects. In this study, the authors provide suggestions to: a) Readers to make more efforts to improve their knowledge, understanding, and skills in implementing assertive exercises to increase assertive behavior b) For counseling teachers to deepen their knowledge and improve their skills in applying assertive exercises to increase assertive behavior c) The author is to better understand the process of implementing assertive training to increase assertive behavior

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	8
A. Latihan Asertif	8
1. Pengertian Latihan Asertif	8
2. Tujuan Latihan Asertif.....	9
3. Langkah-langkah Latihan Asertif	12
4. Manfaat Latihan Asertif.....	14
B. Bimbingan Kelompok.....	16
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	16
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	17
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	20
4. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	22
C. Perilaku Asertif	25
1. Pengertian Perilaku Asertif.....	25
2. Ciri-ciri Perilaku Asertif	27
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Asertif.....	29
4. Tujuan Perilaku Asertif.....	32
5. Aspek-aspek Perilaku Asertif	33
6. Dampak Rendahnya Perilaku Asertif	38
7. Manfaat Perilaku Asertif.....	39
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	42
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Metode Kajian	51
B. Objek Kajian	52

C. Sumber Data	52
D. Jenis Data	53
E. Pembahasan Masalah	53
BAB IV PENUTUP	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Efektifitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban *Bullying*
- Lampiran 2 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan *Behavioral* dengan Latihan Asertif pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Salatiga
- Lampiran 3 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu
- Lampiran 4 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja
- Lampiran 5 : Abstrak Artikel Hasil Penelitian tentang Pelatihan Asertif dalam Meningkatkan Komunikasi Asertif Pada guru SDIT X Jakarta Barat