

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Latihan asertif digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif individu karena latihan asertif bertujuan membantu individu mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas prakarsa sendiri, mampu menolak ajakan orang lain, mampu membuat permintaan, mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan dapat membantu meningkatkan kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan.

Prosedur atau langkah-langkah latihan asertif untuk membantu meningkatkan perilaku asertif individu terdiri atas delapan tahap yaitu rasional strategi, identifikasi masalah yang menimbulkan persoalan, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta 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, terminasi.

Latihan asertif efektif untuk meningkatkan perilaku asertif, hal ini terbukti dalam penelitian terdahulu yang relevan yakni perilaku asertif mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* menggunakan latihan asertif, salah satunya terbukti penelitian oleh Aziz (2019) dengan judul efektivitas pelatihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying*

B. Saran

1. Bagi Pembaca

Melalui penelitian ini, diharapkan kepada pembaca agar lebih berupaya meningkatkan pemahaman, tentang penerapan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu

2. Bagi Guru BK

Melalui penelitian ini, diharapkan kepada guru BK untuk lebih berupaya meningkatkan keterampilan dalam menerapkan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu

3. Bagi Penulis

Melalui penelitian ini, diharapkan kepada penulis untuk lebih terampil dalam menerapkan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, L & Elonor, L. 1995. *Jadilah Diri Anda Sendiri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cawood, Diana. 1997. *Manajer yang Asertif*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang
- Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Pedoman Bimbingan Kelompok*. Padang: Universitas Padang Pres.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D. K. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Amin, D & Pratiwi, T. 2017. *Penerapan Teknik Latihan Asertif dengan Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Konformitas pada Siswa Kelas VIII G di SMP Negeri 1 Panarukan Situbondo*. *Junal BK UNESA*. Vol. 7 No. 3 (23-31)
- Arumsari, Cucu. 2017. *Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Bullying*. *Journal of Innovative Counseling*. Vol. 1 No. 1 (31-39)

- Aryaningrat, P & Marheni, A. 2019. *Hubungan Antara Intensitas Quality Time Ibu dan Anak dengan Asertivitas Remaja di Kecamatan Pupuan, Kabupaten Tabanan*. Jurnal Psikologi Udayana. ISSN: 23545607 (1-11)
- Astuti, D.W & Muslikah. 2019. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas X*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. 5 No. 2 (168 - 182)
- Aziz, Rifki. 2015. *Efektifitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 3 No.2 (8-14)
- Budiyono, Alief. 2012. *Sikap Asertif dan Peran Keluarga Terhadap Anak*. Jurnal Dakwah Dakwah & Komunikasi. Vol. 6 No. 1 (1-8)
- Dewi, Karlina. 2017. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Asertif Siswa*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application. Vol. 6 No.3 (8-14)
- Faradita, Mutiara., dkk. 2018. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Vol.1 No. 2 (5-66)
- Hasanah, dkk. 2015. *Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa*. Indonesian Journal of Guidance and counseling. Vol. 4 No.1 (22-29)
- Indrawati, Ertik.,dkk. 2014. *Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan Behavioral dengan Latihan Asertif pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Salatiga*. Jurnal Ilmiah Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling FKIP - Universitas Kristen Satya Wacana. Vol. 30. No.1 (1-7)
- Khairani, dkk.2017. *Pelaksanaan Teknik Asertif Uuntuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMPN 2 Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol.2 No.3 (65-72)
- Khatibah. 2011. *Penelitian Pepustakaan*. Jurnal Iqra. Vol. 5 No. 1 (36-39)
- Misnani, Juniar. 2016. *Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian Dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa Smp Negeri 27 Samarinda*. Jurnal Psikologi Fisip. Vol.4 No.7 (805-818)
- Rosali, Yuili. 2018. *Judul Pelatihan Asertif dalam Meningkatkan Komunikasi Asertif Pada Guru SDIT X Jakart Barat*. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi. Vol. 23 No. 1 (61-67)

- Santoso, M & Ramadini, P. 2019. *Assertiveness Training untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja*. Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 6 No 2 (169-182)
- Sanyata, Sigit. 2012. *Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling*. Jurnal Paradigma. Vol. 14 No 7 (1-11)
- Selvi. 2017. *Penerapan Teknik Assertive Training dalam Mereduksi Konformitas Negatif Terhadap Kelompok Sebaya di SMP*. Journal of educational science and technology. Vol 3 No.2 (153-163)
- Supriyadi. 2016. *Community Of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagi Pengetahuan Antar Pustakawan*. Jurnal Undip. Vol. 2 No. 2 (83-93)
- Yahya. 2015. *Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar(6-12) Tahun Di Lingkungan Keluarga Menurut Pendidikan Islam*. Jurnal Islamik. Vol. 15 No. 2 (227-244)
- Putri, M. B. 2013. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Perilaku Asertif dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas XI SMAN 1 Ngaglik*. SKRIPSI. Universitas Negeri Yogyakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Verina, A. I. 2019. *Kecenderungan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi di Kampus*. SKRIPSI. Universitas Sanata Dharma. Program Studi Psikologi
- Wardani, D. K. 2011. *Hubungan Perilaku Asertif dengan Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas XI SMA Bhakti Praja Kabupaten Batang Tahun Ajaran 2009/2010*. SKRIPSI. Universitas Negeri Semarang. Program Studi Bimbingan dan Konseling