

**PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* MELALUI
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
PERILAKU ASERTIF KORBAN *BULLYING* SISWA MTS AL -
MA'ARIF PLANDIREJO**

Skripsi

Disusun sebagai syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan Dan Konseling



oleh

Siti Zaidatur Rohmah
3320180135

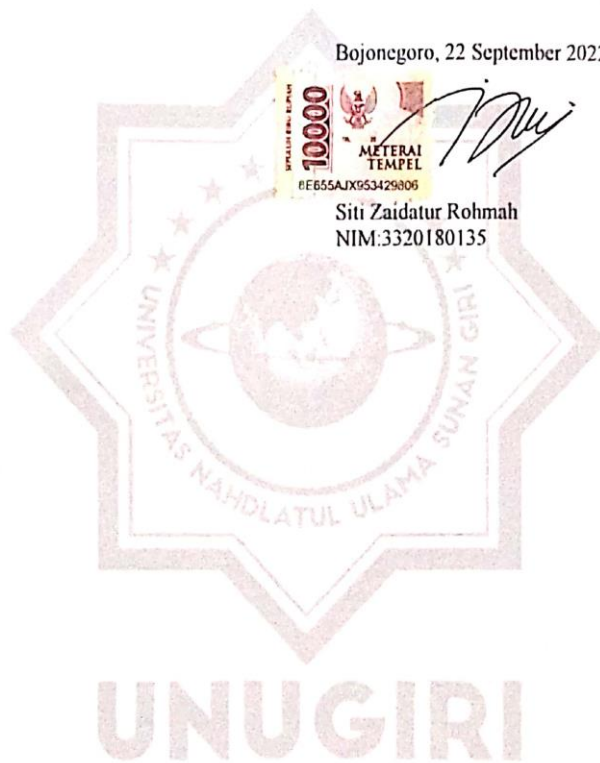
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 22 September 2022



HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siti Zaidatur Rohmah
NIM : 3320180135
Judul : Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Kelompok
Untuk Meningkatkan Perilaku Aseratif Korban *Bullying* siswa MTs
Al-Ma'arif Plandirejo.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi.

Bojonegoro, 19 September 2022

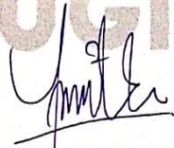
Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN. 0711118702

Pembimbing II

UNUGIRI



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.
NIDN. 0710068404

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Zaidatur Rohmah
NIM : 3320180135
Judul : Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Konseling Kelompok
Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Korban *Bullying* siswa MTs Al-
Ma'arif Plandirejo.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 22 September 2022.

Dewan Penguji,

Penguji I



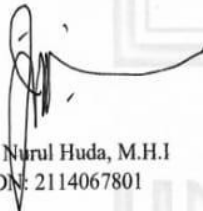
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Penguji III



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711018702

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN: 2114067801

Penguji IV



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.
NIDN: 0710068404

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Asnid Chandora Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711018702

MOTTO

Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.

(Q.S Al-Imran: 139)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada dua orang hebat dalam hidup saya yaitu bapak dan ibu. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan do'a baik yang tidak pernah berhenti. Semoga Allah SWT selalu meridhoi setiap langkahmu.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada almamater saya Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Teknik Asertif Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Korban Bullying Siswa Mts Al Ma’arif Plandirejo”**. Selama proses penyelesaian Proposal ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dukungan dan doa dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis tidak dapat menyelesaikan perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan beribu terimakasih kepada keluarga tercinta.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak K. M. Jauharul Ma’arif, M. Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Zeti Novitasari M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Serta selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
4. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

7. Kedua orangtua tercinta atas do'a, dukungan berupa materi maupun non materi, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
8. Teman satu bimbingan yang istiqomah, ifa yang sudah saling support.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 22 September 2022

Penulis



ABSTRACT

Rohmah, S, Z. (2022) *Application Of Assertive Techniques Through Group Counseling To Improve Assertive Behavior To Victims Of Bullying Students Of Mts Al-Ma'arif Plandirejo*. Thesis, Department Of Guidance And Counseling, Faculty Of Teachertraining And Education, Nahdlatul Ulama Sunangiri Bojonegoro University. Main Supervisor Zeti Novitasari, M.Pd, And Accompanying Supervisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsing, M.Pd.

Keyword: Assertive Training. Assertive Behavior

Violence that occurs in schools is commonly referred to as bullying in which the victim is unable to express his rights more optimally assertive behavior is an ability in individuals that can be expressed directly and also does not offend others. Assertive behavior has 5 indicators, namely (1) acting according to one's own wishes, (2) being able to express feelings of honesty and comfort, (3) being able to defend oneself, (4) being able to express opinions, (5) not ignoring the rights of others.

Based on the above problems, it is necessary to have a technique to reduce the above problems, namely assertive training techniques that are considered effective to improve students' assertive behavior. *Assertive training* is a technique to eliminate anxiety that is too shy and afraid in responding accordingly to interpersonal situations by teaching appropriate behavior to individuals through role-playing games. This quantitative research uses an experimental design, meaning that it identifies the existence of a test (the sample test in this study is a class VIII MTs Al-Ma'arif Plandirejo student totaling 6 people) during 8 meetings.

It is proven that there were 6 people (50%) obtained low scores, while student behavior after being given treatment (post-test) increased in the high category (95%). Based on the results of the "statistical test" above, it can be known that the result Can be seen from the table above the value of sig 2 (tailed) is 0.000 where this value is less than 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted.. This means that there is a difference in the treatment results for pre-test and post-test. So it can be said that there is an impact in the use of assertive training techniques to improve the assertive behavior of students victims of bullying.

UNUGIRI

ABSTRAK

Rohmah, S, Z. (2022) *Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Korban Bullying Siswa MTs Al-Ma'arif Plandirejo*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Zeti Novitasari, M.Pd. dan Pembimbing pendamping Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.

Kata kunci: *Assertive Training*, Perilaku Asertif

Kekerasan yang terjadi di sekolah biasa disebut dengan *bullying* yang korbannya tidak mampu mengungkapkan hak-hak nya secara lebih optimal perilaku asertif adalah suatu kemampuan pada individu yang dapat di ungkapkan secara langsung dan juga tidak menyinggung perasaan orang lain. Perilaku asertif memiliki 5 indikator yaitu (1) bertindak sesuai keinginan sendiri, (2) mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, (3) mampu mempertahankan diri, (4) mampu menyatakan pendapat, (5) tidak mengabaikan hak orang lain.

Berdasarkan masalah diatas, perlu adanya sebuah teknik untuk mengurangi permasalahan diatas, yaitu teknik *assertive training* yang dianggap efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. *Assertive training* merupakan teknik untuk menghilangkan kecemasan yang terlalu malu dan takut dalam memberikan respon yang sesuai situasi antar pribadi dengan mengajarkan tingkah laku yang sesuai kepada individu melalui permainan peran. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain eksperimen, artinya mengidentifikasi adanya suatu pengujian (tes sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Al-Ma'arif Plandirejo yang berjumlah 6 orang) selama 8 kali pertemuan.

Hal ini dibuktikan bahwa ada 6 orang (50%) memperoleh skor rendah, sedangkan perilaku siswa setelah diberikan *treatment (post-test)* meningkat dalam kategori tinggi (95%). Berdasarkan hasil "*test statistic*" diatas, dapat diketahui bahwa hasil Dapat dilihat dari tabel diatas nilai sig 2 (tailed) adalah sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka h_0 ditolak dan h_a diterima.. Artinya terdapat selisih hasil *treatment* untuk *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat dampak dalam penggunaan teknik *assertive training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban *bullying*.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan penelitian	7
1.4 Manfaat penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Batasan penelitian	8
1.6 Asumsi	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	9

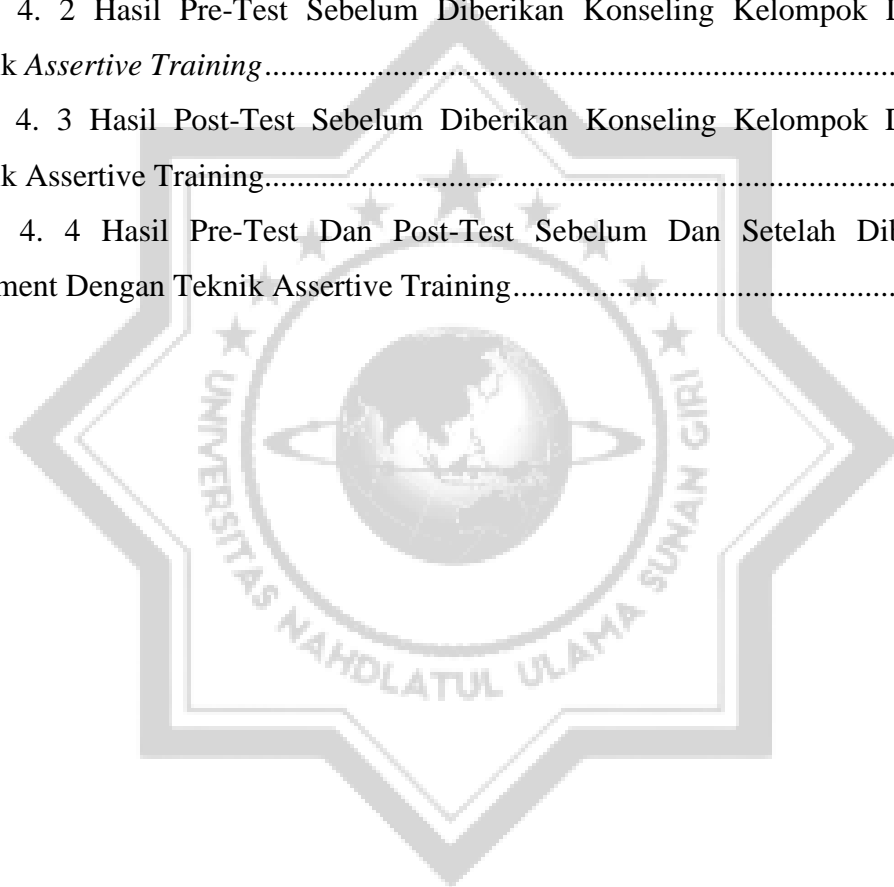
2.1 Konsep Perilaku Asertif.....	9
2.1.1 Pengertian perilaku Asertif	9
2.1.2 Ciri-Ciri Perilaku Asertif	10
2.1.3 Aspek Perilaku Asertif.....	11
2.2 Konseling Kelompok	15
2.2.1 Pengertian Konseling kelompok	15
2.2.2 Struktur dalam Konseling Kelompok	17
2.2.3 Tahap-tahap Konseling Kelompok	19
2.3 Konsep <i>Assertive Training</i>	21
2.3.1 Pengertian <i>Assertive Training</i>	21
2.3.2 Prinsip <i>Assertive Training</i>	22
2.3.3 Prosedur Pelaksanaan <i>Assertive Training</i>	24
2.4 Hasil Penelitian yang Relevan	27
2.5 Kerangka Berpikir.....	28
2.6 Hubungan Teknik <i>Asertif Training</i> Dengan Perilaku Asertif Korban <i>Bullying</i> ..	29
2.7 Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Rancangan Penelitian.....	31
3.2 Lokasi penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel	32
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional	33
3.4.1 Variabel.....	33
3.4.2 Definisi Operasional	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34

3.7 Analisis Data.....	38
3.8 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	38
3.8.1 Tahap Perencanaan	39
3.8.4 Tahapan Pelaksanaan	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.3 Uji Reabilitas	44
4.4 Uji Normalitas.....	45
4.5 Uji <i>Paired T-Test</i>	45
4.6 Hasil Penelitian.....	47
4.6.1 Hasil Pre-test.....	47
4.6.2 Hasil Post Test	48
4.7 Tingkat Perilaku Asertif Korban <i>Bullying</i> Siswa Sebelum Dan Setelah Diberikan Treatment Dengan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i>	49
4.8 Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

3. 1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	31
3. 2 Jumlah Populasi Penelitian Peserta Didik.....	32
3. 3 Lembar Observasi	35
3. 4 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Asertif	36
Tabel 4. 1 Uji Reabilitas.....	44
Tabel 4. 2 Hasil Pre-Test Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	47
Tabel 4. 3 Hasil Post-Test Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	48
Tabel 4. 4 Hasil Pre-Test Dan Post-Test Sebelum Dan Setelah Diberikan Treatment Dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	49



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

2. 1 Kerangka Berpikir.....	29
3. 1 Alur Pengumpulan Data.....	39
4. 1 Hasil Uji Normalitas	45



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian dan Balikan dari Sekolah.....	62
2.Kisi-kisi dan Instrumen Angket Perilaku Asertif.....	64
3.Uji Ahli Angket 2 Dosen.....	72
4.Tabulasi Excel Instrument Validasi, Tabulasi Excel Intrument Validasi, Tabulasi Pre-test dan Post-test.....	73
5. Hasil SPSS Validitas dan Reabilitas	76
6. Dokumentasi Penelitian	78
7. Rencana Pelaksanaan Layanan	82



UNUGIRI