

**PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
PERILAKU ASERTIF SISWA ABU DARRIN**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

Aqsya Zahrah Alkar
3320190222

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

2023

HALAMAN PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aqsya Zahrah Alkar

NIM : 3320190222

Progam Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Assertive Training* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa MTs Abu Darrin

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023

Pernyataan
Aqsya Zahrah Alkar
NIM: 3320190222



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Aqsyah Zahrah Alkar
NIM : 3320190222
Judul : Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk
Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa MTs Abu
Darrin

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi

Bojonegoro, 8 September 2023

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M. Pd

NIDN : 0711118702

Pembimbing II



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

NIDN : 0710068404

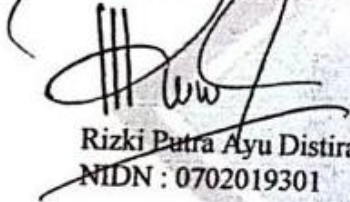
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Aqsyah Zahrah Alkar
NIM : 3320190222
Judul : Penerapan *Asertive Training* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa MTs Abu Darrin

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023

Dewan Penguji

Penguji I



Rizki Petra Ayu Distira, M.Pd
NIDN : 0702019301

Penguji III



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN : 0711118702

Penguji II



K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I
NIDN : 2128097201

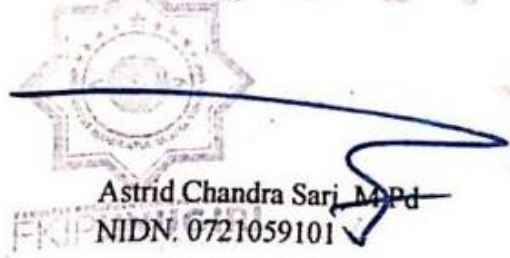
Penguji IV



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

Mengetahui,

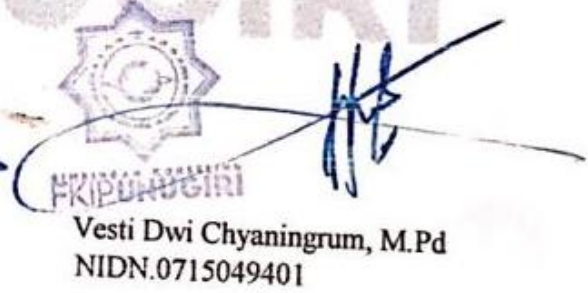
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Chyaningrum, M.Pd
NIDN.0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Direndahkan di mata manusia, ditinggikan di mata Tuhan, *Prove Them Wrong*”

“gonna fight and don’t stop, until you proud”

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa dengan yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang

nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

“Terbentur, Terbentur, Terbentur, Terbentur”

(Tan Malaka)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah Swt, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta yang sudah memberikan segala dukungan, yang senantiasa memanjatkan doa untuk anaknya sehingga dapat menyelesaikan studi sampai tahap akhir, semoga Allah senantiasa memberikan umur panjang dan kesehatan, agar bisa menemani langkah-langkahku menuju kesuksesan.

Keluarga tercinta Kakak saya Muhammad Umar Ubaidillah Awaludin beserta Kakak Ipar saya Eni Mujayani S.Pd yang tak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan.

Dan tak lupa Adik saya Ikrima Azalia Arlena Alkar yang tak kalah memberikan semangatnya untuk terus berusaha.

Bapak Ibu Keluarga Besar MTs Abu Darrin dan Sahabat – sahabat yang selalu mensupport meski banyak kekurangan pada diri saya.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas, rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi yang berjudul: “Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa MTs Abu Darrin”.

Proposal 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. 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. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian sidang skripsi.
8. Kedua orangtua yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup.

Penulis berharap menjadi anak yang dapat dibanggakan.

9. Kakak dan kakak ipar atas do'a, dukungan, serta kasih sayang selalu tercurah selama ini.
10. Sahabat-sahabat saya yang selalu mendukung dan mengajari saya dengan sabar.
11. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. 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 laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 26 Agustus 2023

Penulis

UNUGIRI

ABSTRACT

Alkar, Z. A. Application of Assertive Training Techniques through Group Guidance Services to Improve Assertive Behavior of MTs Abu Darrin Kendal Bojonegoro Students. Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and Assistant Advisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd

Keywords: Assertive Training Techniques, Group Guidance, Assertive Behavior

Assertive behavior is a person's behavior to act independently regarding his own needs without any anxiety, so that he can express honest, calm, and comfortable feelings, besides that individuals can take advantage of personal rights without violating the rights of others. Based on the description of assertive behavior that has been put forward by several experts, it can be concluded that Assertive Behavior is someone who has the ability to express feelings, opinions, be honest and firm without feeling anxious and not harming others. This study used a Pre-Experimental Design in the form of a One-Group Pretest-Posttest Design, namely the application of assertive training techniques with group guidance. The results of the study showed that class VIII at MTs Abu Darrin Kendal Bojonegoro with the most categories of questions, namely moderate 80%, low 19% and high 17%. The posttest results showed an increase in interpersonal communication by 13% of students who were provided with group guidance services which could facilitate Assertive Training techniques to increase students' assertive behavior.

UNUGIRI

ABSTRAK

Alkar, Z. A. Penerapan Teknik *Assertive Training* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa MTs Abu Darrin Kendal Bojonegoro. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan Pembantu Pembimbing Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd

Kata Kunci : Teknik *Assertive Training*, Bimbingan Kelompok, Perilaku Asertif

Perilaku Asertif merupakan perilaku seseorang untuk bertindak sendiri terkait kebutuhan dirinya tanpa adanya rasa cemas, sehingga dapat mengekspresikan perasaan jujur, tenang, dan nyaman, selain itu individu dapat memanfaatkan hak pribadi tanpa menyalahi hak orang lain. Berdasarkan uraian mengenai perilaku asertif yang telah dikemukakan beberapa ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Perilaku Asertif adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menyatakan perasaan, pendapat, jujur dan tegas tanpa ada rasa cemas dan tidak merugikan orang lain. Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu penerapan teknik latihan asertif dengan bimbingan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas VIII sekolah MTs Abu Darrin Kendal Bojonegoro dengan kategori soal terbanyak yaitu sedang 80%, rendah 19% dan tinggi 17%. Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan komunikasi interpersonal sebesar 13% siswa yang diberikan layanan dengan layanan bimbingan kelompok yang dapat memfasilitasi teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	ix
LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Batasan Penelitian.....	5
1.6 Asumsi Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	7
2.1 Perilaku Asertif.....	7
2.1.1 Definisi Perilaku Asertif.....	7
2.1.2 Aspek – Aspek Perilaku Asertif.....	9
2.1.3 Faktor – Faktor Perilaku Asertif.....	11
2.1.4 Ciri-Ciri Perilaku Asertif.....	14
2.2 Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.1 Definisi Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.2 Tujuan BimbinganKelompok.....	17
2.2.3 Tahap Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
2.3Teknik <i>Assertive Training</i>	26
2.3.1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	26
2.3.2. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	28

2.3.3. Tujuan <i>Assertive Training</i>	29
2.3.4. Prosedur Terapan <i>Assertive Training</i>	30
2.8 Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	40
3.2 Lokasi Penelitian	41
3.3 Populasi dan Sampel.....	41
3.4 Variabel dan definisioperasional	42
3.5 Instrumen Penelitian	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data	46
3.7 Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	56
4.1.1 Profil Sekolah	56
4.2 Hasil Penelitian	57
4.2.1 Gambaran Perilaku Asertif Siswa MTs Abu Darrin	57
4.3 Analisis Hasil Uji Coba Instrumen.....	59
4.3.1 Uji Validasi.....	59
4.2.3 Hasil Uji Efektifitas	62
4.2.3.1 Hasil Pretest & Postest	62
4.4 Pemberian Tindakan / Treatment	62
4.5 Hasil Uji Normalitas	66
4.6 Uji Paired Sample T-Test.....	67
BAB V PENUTUP	56
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Kisi - Kisi Instrumen Skala perilaku asertif 1	45
3. 2 Kisi - Kisi Instrumen Skala perilaku asertif 2	46
3. 3 Kisi - Kisi Instrumen Skala perilaku asertif 3	48
3. 4 Penyebaran Favorable dan Unfavorable Skala Asertif	50
4. 1 Kategori & Jumlah Responden Perilaku Asertif	57



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

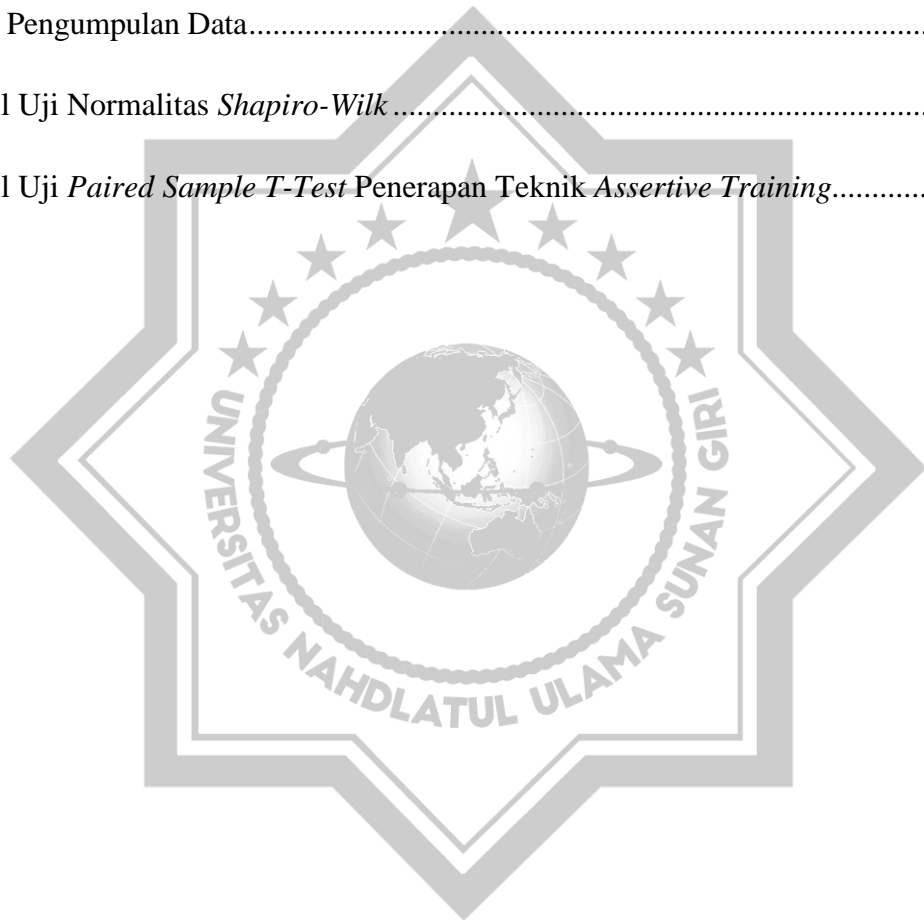
Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Pikir Penelitian	39
4.2 Kategori Hasil Perilaku Asertif Siswa MTS Abu Darrin.....	57



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.2 Hasil Uji Relibalitas Spss 26	52
3.4 Alur Pengumpulan Data.....	55
4.1 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	67
4.2 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Penerapan Teknik <i>Assertive Training</i>	68



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Observasi	76
Lampiran 2 Surat Penelitian.....	77
Lampiran 3 Uji Validasi.....	78
Lampiran 4 Kisi Kisi Instrumen Perilaku Asertif	79
Lampiran 5 Instrumen Perilaku Asertif.....	81
Lampiran 6 Rpl	83
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas	100
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	101
Lampiran 9 Uji Validitas.....	102
Lampiran 10 Lampiran Preetest	104
Lampiran 11 Posttest.....	105
Lampiran 12 Uji <i>Paired T-Test</i>	106
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	107
Lampiran 14 Dokumentasi.....	108



UNUGIRI