



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMK NEGERI 1 PANGKATAN**

KABUPATEN LABUHANBATU  
 Jl. Pendidikan No. 35 Kampung Padang Kec. Pangkatan Telp. (0624) 7000844



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
 BIMBINGAN KLASIKAL  
 SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen : Layanan Dasar  
 Bidang Layanan : Pribadi  
 Topik / Tema Layanan : Sikap dan Perilaku Asertif  
 Kelas / Semester : 10 / Ganjil  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik dapat memahami pengertian asertif 2. Peserta didik dapat memahami ciri-ciri dan aspek-aspek perilaku asertif 3. Peserta didik dapat mempraktekkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari
B.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Video Conferensi 2. Alat / Media : LCD, Power Point dan Video tentang Sikap dan Perilaku Asertif
C.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dan berdoa 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling 1.3. Ice Breaking 2. Tahap Inti 2.1. Guru pembimbing menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan "Perilaku Asertif di Kehidupan Sehari-hari" 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Peserta didik melakukan perenungan, penghayatan terhadap Video tersebut 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat memiliki perilaku sifat asertif 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
D.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain: suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya. (bisa melalui <i>link google form</i> ).

Kepala SMK Negeri 1 Pangkatan

Pangkalan, 24 Nopember 2020  
 Diketahui oleh:  
 Guru BK

R. BERESMAN SIANTURI, S.Pd, M.M  
 NIP.19701003 200003 1 008

Eunike Hanna Apriani S, S.Psi  
 NIP.1983042 201101 2 003

## 1. URAIAN MATERI

### SIKAP DAN PRILAKU ASERTIF

#### a. Pengertian Perilaku Asertif

Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Dalam bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan pihak lainnya (Pratanti, 2007).

Seseorang dikatakan bersikap tidak asertif, jika ia gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan/keyakinannya; atau jika orang tersebut mengekspresikannya sedemikian rupa hingga orang lain malah memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negatif (Pratanti, 2009).

Perilaku asertif adalah suatu tindakan yang sesuai dengan keinginan serta tetap menjaga dan menghargai perasaan dan hak orang lain, mengekspresikan pendapat, saran, dan perasaan secara jujur dan nyaman, serta dalam bertindak dapat memelihara hubungan interpersonal yang harmonis dan efektif.

#### b. Ciri-ciri perilaku Asertif

Menurut Fensterheim dan Baer (dalam Sikone, 2006), ciri-ciri individu yang berperilaku *asertif* adalah sebagai berikut :

1. Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan.
2. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka.
3. Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik.
4. Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat orang lain, atau segala sesuatu yang tidak beralasan dan cenderung bersifat negatif.
5. Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan.
6. Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat.
7. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan.
8. Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

Berdasarkan ciri-ciri tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki **sikap asertif** adalah orang yang memiliki keberanian untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadinya, serta tidak menolak permintaan-permintaan yang tidak beralasan. *Asertif* bukan hanya berarti seseorang dapat bebas berbuat sesuatu seperti yang diinginkannya, di dalam asertivitas juga terkandung berbagai pertimbangan positif mengenai baik dan buruknya suatu sikap dan perilaku yang akan dimunculkan.

#### c. Aspek-aspek perilaku Asertif

Alberti & Emmons (1995) menyebutkan ada sepuluh kunci pokok yang merupakan aspek-aspek yang harus ada pada setiap perilaku asertif yang dimunculkan oleh seseorang. Kesepuluh kunci pokok tersebut adalah :

1. Pengungkapan diri.
2. Penghormatan terhadap orang lain.
3. Jujur.
4. Langsung.
5. Tidak membedakan, menguntungkan semua pihak.
6. Verbal, termasuk isi pesan (perasaan, hak-hak, fakta, pendapat-pendapat, permintaan-permintaan, dan batasan-batasan).
7. Nonverbal, termasuk gaya dan pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi muka, jarak, waktu, kelancaran, dan mendengarkan).
8. Bukan suatu yang universal.
9. Bertanggung jawab secara social.
10. Dipelajari, bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir.

Menurut Rakos (dalam Louk, 2005), aspek-aspek perilaku asertif dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. *Content* (isi), yaitu: perilaku verbal atau apa yang dikatakan oleh seseorang kepada orang lain dalam mengungkapkan hak dan kesungguhan.

2. *Paralinguistic*, yaitu keberagaman berbicara yang berbeda dari kata-kata aktual atau tata kalimat, memuat banyak arti seperti nada suara, keras lembutnya, intonasi, irama, serta sikap ragu-ragu menyampaikan informasi.
3. Perilaku non verbal.
4. Kemampuan berinteraksi.

Sungguh keliru jika kita mengira bahwa bersikap asertif sama dengan tegas dalam menyatakan perasaan atau pikiran secara blak-blakan, tak peduli orang lain menjadi kecewa atau sakit hati. Jadi selain mampu menyatakan keadaan apa adanya, dalam situasi yang tepat, kita juga harus mampu memahami orang lain. Inilah ciri khas perilaku asertif.

Situasi yang tidak sesuai dengan kebenaran yang kita yakini tentu menimbulkan kekecewaan. Bila hal ini terlalu sering kita alami dan membuat suasana hati menjadi negatif, kita perlu bertanya pada diri sendiri: "Mengapa aku mudah kecewa dengan keadaan yang aku alami?" Tidakkah ini berarti kita lebih fokus pada faktor eksternal dalam diri kita? Sementara kesehatan psikologis diketahui lebih banyak ditentukan oleh faktor internal dalam diri sendiri, seperti konsep diri positif, berpikir positif, kecerdasan emosi, dan sebagainya? Bila memiliki konsep diri positif, kita akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan cenderung dapat berpikir positif. Bila menghadapi orang atau situasi yang secara objektif tidak sesuai dengan norma standar kebenaran universal, lewat kecerdasan emosi kita dapat menanggapi dengan kepala dingin dan memahami apa yang terjadi secara menyeluruh dan memilih respon yang tepat. Dengan demikian, hubungan dengan orang lain akan berkembang positif dan hidup terasa lebih menyenangkan. Sebaliknya, tanpa mengembangkan modalitas internal seperti itu kita cenderung mudah kecewa dan marah. Kita bisa menyerang orang lain dengan kata-kata yang menyakitkan, bahkan mungkin secara fisik.

Orang asertif juga sering digambarkan senang berbicara blak-blakan, menyatakan pikiran dan perasaan apa adanya, tidak peduli respon orang lain. Ini merupakan gambaran yang sungguh tidak tepat. Perilaku asertif merupakan bentuk pengembangan hubungan interpersonal yang bersifat memberi (menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran secara langsung, jujur, dan dalam kesempatan yang tepat), dan juga menerima (mendengarkan secara aktif apa yang menjadi kebutuhan, pikiran, dan perasaan orang lain). Bagaimanapun, tujuan perilaku asertif adalah:

- a. Membuat proses komunikasi berjalan efektif;
- b. Membangun hubungan yang kesetaraan, kesejajaran, dan saling menghormati.