



**YAYASAN PENDIDIKAN WACANA KRIDA**  
**SMA TAMAN MULIA SUNGAI RAYA**  
NPSN: 30109719/AKREDITASI “B”

Jl Soekarno-Hatta/Supadio Sungai Raya Kaupatenb Kubu Raya ☎ (0561) 6710320

**SUNGAI RAYA**

Kode Pos. 78391

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A.	Komponen Layanan	:	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	:	Pribadi - Sosial
C.	Topik Layanan	:	Pentingnya perilaku Asertif
D.	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan Pengembangan
E.	Aspek Perkembangan	:	Kematangan Emosi
F.	Internalisasi Tujuan	:	Mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik
G.	Tujuan Umum	:	Siswa mampu meningkatkan perilaku Asertif baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan sosial
H.	Tujuan Khusus	:	1. Siswa mampu <b>menganalisis</b> pentingnya perilaku Asertif (C4) 2. Siswa dapat <b>menunjukkan</b> ciri – ciri dan aspek perilaku Asertif (P3) 3. Siswa dapat <b>membangun</b> perilaku Asertif dalam hubungan sosialnya (A4)
I.	Sasaran Layanan	:	X Mia / Semester ganjil
J.	Materi Layanan	:	1. Konsep perilaku Asertif, 2. Ciri ciri dan aspek perilaku Asertif 3. Cara melatih diri dalam perilaku asertif
K.	Tanggal/Waktu	:	- oktober 2021 / 2 JP ( 1x pertemuan )
L.	Sumber	:	1. Riska.setyaningrum. (2013). Hubungan antara konsep diri dengan asertivitas pada kelas X SMA negeri kota mungkit magelang. Universitas negeri Yogyakarta 2. dr. Meva Nareza.( 2021). Alodokter. diakses ada tanggal 1 okt 2021

			<a href="https://www.alodokter.com/arti-sikap-arsetif-dan-5-cara-mempelajarinya">https://www.alodokter.com/arti-sikap-arsetif-dan-5-cara-mempelajarinya</a>  3. Hasanah, N., Supriyono, Y., Herani, L. & Lestrai, S. (2010). <i>Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Perilaku Asertivitas</i> . Jurnal Interaktif. Vol. 1. No. 2. 77-83.
M.	Metode dan Teknik		Sosiodrama
N.	Media/ Alat	:	PPT, Video, LKPD Evaluasi hasil (lembar angket evaluasi, lembar refleksi diri). Instrument observasi proses Laptop, speaker
O	Pelaksanaan		
	1. Tahap awal/Pendahuluan		
	a. Pernyataan Tujuan	:	1. Guru BK/ konselor menyapa peserta didik dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama ( <b>ppk Religius</b> ) 2. Guru BK/ konselor membina hubungan baik kepada siswa dengan menanyakan kabar dan sambil mengecek kehadiran siswa melalui absen sebagai perilaku disiplin ( <b>ppk</b> ) 3. Guru bk / konselor menyamapaikan tujuan khusus yang akan dicapai 4. Guru Bk/ konselor memberikan semangat dengan yel yel
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	:	Guru BK/ konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	:	Guru BK/ koselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahapa Peralihan	:	Guru BK / konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk mengikuti layanan
	2. Tahap Inti		

	a. Kegiatan guru BK atau konselor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bk atau koselor menyampaikan materi melalui ppt dan video <b>(ICT)</b></li> <li>2. Guru bk menyampai kan persoalan atau tema yang akan dimainkan oleh siswa</li> <li>3. Guru bk/ konselor menentukan kelompok pemain dan kelompok penonton</li> <li>4. Guru BK / konselor membagikan skrip sisodrama yang akan dimainkan</li> <li>5. Guru BK / konselor menjelaskan tugas pemain dan penonton dalam pelaksanaan sosiodrama</li> <li>6. Guru BK / konselor memberikan kesempatan kepada siswa pemain untuk mengungkapkan perasaanya setelah memainkan peran <b>(4C,communication)</b></li> <li>7. Guru BK / konselor memberikan kesempatan kepada siswa penonton untuk berdiskusi menyampaikan pendapatnya dan didiskusikan bersama <b>(4C,communication)</b></li> </ol>
	b. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. siswa mengamati ppt dan video yang telah ditayangkan <b>(ICT)</b></li> <li>2. siswa mendengarkan penjelasan guru bk mengenai permasalahan atau tema yang akan dimainkan</li> <li>3. siswa membentuk kelompok pemain dan kelompok penonton</li> <li>4. siswa membaca skrip cerita yang akan mereka mainkan</li> <li>5. siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tugas dalam pelaksanaan sosiodrama</li> <li>6. siswa mempraktekkan sosiodrama sesuai skrip yang mereka baca <b>(4C,Creativity )</b></li> <li>8. siswa pemain peran secara bergantian menyampaikan tanggapannya tentang sikap yang mereka perankan <b>(4C,communication)</b></li> <li>9. siswa penonton berdiskusi dan memberikan tanggapan dari sosidrama yang telah mereka lihat <b>(4C,communication,critical thinking)</b></li> </ol>
	3. Tahap Penutup	: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bk / konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesimpulan secara verbal dan dikuat kan oleh guru BK atas kesimpulan siswa terkait dengan materi layanan <b>(4C, collaboration)</b></li> <li>2. Guru bk /konselor meminta peserta didik untuk mengerjakan LKPD yang telah diberikan</li> <li>3. peserta didik diminta untuk mengisi angket evaluasi</li> </ol>

			hasil dan refleksi diri melalui <i>google from</i> 4. Guru dan siswa bersama-sama mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam (PPK,religius)
P.	Evaluasi		
	1. Evaluasi Proses	:	Guru BK melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan pedoman observasi
	2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi dari hasil layanan berupa : 1. Siswa mengisi angket tentang hasil yang didapat dari layanan 2. Siswa mengisi lembar refleksi mengenai pentingnya perilaku asertif dalam hubungan sosialnya Evaluasi hasil dan refleksi diri akan di isi siswa melalui <i>google from (ICT)</i>
Q	Rencana Tindak Lanjut		Melakukan layanan bimbingan kelompok bagi siswa yang belum terbiasa untuk bersikap asertif

Lampiran :

1. Uraian materi
2. Lkpd
3. Angket evaluasi layanan
4. Angket evaluasi hasil

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sungai Raya, Okt 2021  
Guru BK

Dwi Didik Gunawan,S.Pd, M,Si

Sri Juniarti,S.Pd

## **A. URAIAN MATERI**

### **1. Konsep Perilaku Asertif**

Menurut Singgih D. Gunarsa (1992: 215) menyatakan bahwa perilaku asertif adalah perilaku antar pribadi (interpersonal behaviour) yang melibatkan aspek kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan. Perilaku asertif ini ditandai dengan adanya kesesuaian sosial dan seseorang yang mampu berperilaku asertif akan mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Selain itu, kemampuan dalam perilaku asertif menunjukkan adanya kemampuan untuk menyelesaikan diri dalam hubungan antar pribadi.

Alberti dan Emmons (Liza Marini dan Elvi Andriani, 2005: 47) secara detail menyebutkan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang memungkinkan individu untuk bertindak sesuai dengan keinginan, mempertahankan diri tanpa merasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, ataupun untuk menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Asertivitas sering disebut juga dengan perilaku asertif. Kedua istilah tersebut mempunyai makna yang sama. Sebagian orang dalam kehidupan sehari-hari ada yang menggunakan istilah perilaku asertif tetapi ada juga yang menggunakan istilah asertivitas.

Rim dan Masters mengatakan bahwa asertivitas atau perilaku asertif adalah perilaku dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur dan mengekspresikan pikiran-pikiran dan perasaan dengan memperhitungkan kondisi sosial yang ada (Rakos, 1991: 8). Perilaku asertif muncul sebagai aspek kebebasan emosional yang menyangkut usaha dalam membela hak. Orang yang asertif adalah orang yang penuh semangat menyadari siapa dirinya, apa yang diinginkan dan benarbenar yakin pada dirinya sendiri.

Menurut Lloyd (1991: 1) asertif dikatakan sebagai gaya wajar, langsung, jujur dalam mengekspresikan perasaan, adanya sikap menghormati dalam interaksi, dan dapat

diekspresikan, baik secara verbal maupun dengan 46 menampilkan bahasa tubuh yang serasi. Individu yang asertif memandang keinginan, kebutuhan, dan hak-hak pribadinya sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak-hak dari orang lain.

Master dan Rim (dalam Rakos, 1991: 8) mengatakan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku interpersonal antar pribadi yang melibatkan kejujuran dengan pernyataan relatif dan pikiran dan perasaan secara tepat dalam situasi sosial dimana perasaan dan pikiran orang lain ikut dipertimbangkan. Kesemua definisi ini menitikberatkan pada ungkapan emosi sebagai faktor utama dalam perilaku asertif.

John W. Santrock (dalam Nur Hayati, 2010: 4) berpendapat bahwa perilaku asertif adalah kemampuan mengungkapkan perasaan, meminta apa yang individu inginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak mereka inginkan. Eugene C. Walker (1981: 292) menguatkan bahwa perilaku asertif sebagai ungkapan emosi yang tepat terhadap orang lain. Berdasarkan dua pendapat tersebut, individu yang mampu berperilaku asertif akan mampu mengungkapkan pemikirannya dengan tidak menyakiti orang lain atau dengan kata lain tidak egois. Perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menyampaikan atau merasa bebas untuk mengemukakan perasaan dan pendapatnya, serta dapat berkomunikasi dengan semua orang. Berdasarkan uraian pengertian asertivitas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah suatu kemampuan komunikasi interpersonal yang menempatkan satu sama lain dalam hubungan yang setara melalui pengungkapan dan mengekspresikan diri (pemikiran, perasaan, gagasan dan pendapat) secara langsung, terbuka, tanpa perasaan cemas dan dapat bersikap tegas dalam menolak permintaan yang tidak jelas dengan tetap menghargai hak-hak orang lain serta dapat berkomunikasi dengan semua orang.

Definisi lain yang mengungkapkan Sikap asertif adalah salah satu keterampilan dalam berkomunikasi. Sikap asertif ditandai dengan kemampuan diri dalam berkomunikasi secara jujur, tegas, dan lugas, tetapi tetap mampu menghargai perasaan orang lain . Mempelajari dan melatih kemampuan diri dalam **bersikap asertif** adalah hal yang penting. Pasalnya, sikap asertif dapat membantu Anda mengekspresikan diri secara efektif, mempertahankan sudut pandang, menghindari konflik, meningkatkan kepercayaan diri, sekaligus menghormati hak dan kepercayaan orang lain.

Perilaku asertif sebagaimana bentuk perilaku lainnya, merupakan perilaku sebagai hasil belajar. Perilaku asertif berkembang sejak kecil dan bergantung pada lingkungan sosial

dimana individu belajar tingkah laku. Didalam kehidupan, seseorang akan dihadapkan dengan berbagai situasi kehidupan dan tidak semua orang dapat menerapkan perilaku asertif secara konsisten dalam menghadapi situasi tersebut. Hal tersebut dapat terlihat jelas ketika individu berinteraksi dengan orang lain. Masih ada individu yang mengalami hambatan dalam interaksi dan komunikasinya. Oleh sebab itu dalam hubungan interpersonal setiap individu setidaknya memiliki keterampilan sosial ( fauziah,2009:33 )

Menurut Rathus & Nevis, perilaku asertif bukan bawaan ataupun muncul secara kebetulan pada tahap perkembangan individu, namun merupakan pola-pola yang dipelajari sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya. Perilaku asertif perlu ditanamkan terhadap remaja sejak dini karena perilaku asertif bukan merupakan sesuatu lahiriah tetapi lebih merupakan pola sikap dan perilaku yang dipelajari sebagai reaksi terhadap berbagai situasi sosial yang ada dilingkungan (Hasanah, dkk, 2010: 77-83).

Menurut alberti dan emmos perilaku asertif lebih adaktif dari pada perilaku pasif atau perilaku agresif. Asertif menimbulkan harga diri yang tinggi dan hubungan interpersonal yang memuaskan karena memungkinkan orang untuk mengemukakan apa yang diinginkan secara langsung dan jelas sehingga menimbulkan rasa senang dalam diri pribadi orang lain. Semua orang berperilaku asertif agar dapat mengurangi stress atau pun konflik yang dialami sehingga tidak melarikan diri kehal yang negative ( Marini & Andriani,2005 : 47)

Faktor–faktor yang mempengaruhi asertivitas menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut :

- a. Jenis Kelamin Jenis kelamin berpengaruh pada perilaku asertif individu. Umumnya pria cenderung lebih asertif dari pada wanita karena tuntutan masyarakat (Santoso, 1999: 86). Hal ini disebabkan tuntutan masyarakat yang memandang laki-laki lebih spontan, mandiri kompetitif, kuat, berorientasi pada personal, sehingga memungkinkan laki-laki untuk mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Masyarakat lebih menghargai sifat-sifat yang ada pada laki-laki, karena sifat-sifat perempuan cenderung lemah, emosional, dan sensitif (Llyod, 1991: 9).
- b. Pola Asuh Terdapat tiga jenis pola asuh orang tua, pertama; otoriter, orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter mendidik anak secara keras, penuh dengan larangan yang membatasi ruang kehidupan anak. Anak yang diasuh dengan pola otoriter akan tumbuh menjadi anak yang rendah diri. 48 Kedua: pola asuh

demokratis, orang tua yang mengasuh anak dengan penuh kasih sayang namun tidak memanjakan sehingga anak tumbuh menjadi individu yang penuh percaya diri, mengetahui hak mereka, dapat mengkomunikasikan keinginannya dengan wajar, dan tidak memaksakan kehendak dengan cara menindas hak orang lain. Ketiga: pola asuh permisif, orang tua yang mendidik tanpa adanya batasan dan aturan yang mengikat bahkan bebas akan membuat anak tumbuh menjadi remaja yang mudah kecewa dan mudah marah karena terbiasa mendapatkan sesuatu dengan cepat dan mudah. Anak menjadi sulit untuk dikendalikan (Santoso, 1999: 86). .

- c. Pendidikan Pendidikan menjadi faktor yang mempengaruhi asertivitas karena pendidikan berkaitan erat dengan kualitas individu. Pendidikan yang semakin ditempuh oleh individu maka semakin tinggi juga kemampuan asertivitas (Lloyd, 1991: 10).
- d. Kebudayaan Budaya suatu daerah sangat mempengaruhi terhadap pembentukan perilaku asertif. Kebudayaan mempunyai peran yang besar dalam mendidik perilaku asertif. Menurut Fukuyama & Greenfield (Ria Andriyani, 2010: 24) kebudayaan memiliki norma dan nilai yang berbeda-beda yang dapat mempengaruhi kepekaan dan kebebasan individu dalam berpendapat. Devito (1997: 7) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang dipelajari dari lingkungan sosial dimana individu berada (learned behavior).
- e. Harga Diri Harga diri dianggap sebagai faktor yang sangat berpengaruh pada perilaku asertif. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi memiliki rasa percaya diri menyatakan pikiran dan perasaan kepada orang lain (Llyod, 1991: 9).
- f. Usia Asertivitas berkembang sepanjang hidup. Usia merupakan salah satu faktor yang turut menentukan munculnya perilaku asertif. Faktor ini diasumsikan berpengaruh terhadap perkembangan aserivitas individu, semakin bertambah usia individu maka akan lebih asertif (Llyod, 1991: 9). Pada anak kecil, perilaku asertif belum terbentuk, pada masa remaja dan dewasa perilaku asertif berkembang, sedangkan pada usia tua tidak begitu jelas perkembangan atau penurunannya (Santoso, 1999: 84). Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi asertif dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan perilaku



asertif ditentukan oleh jenis kelamin, pola asuh, pendidikan, kebudayaan, harga diri, dan usia.

## 2. Ciri – Ciri perilaku Arsetif

Perilaku asertif tidak dibawa sejak lahir akan tetapi merupakan bentuk perilaku yang dipelajari dan sifat yang situasional galassi dan galassi mengemukakan bahwa perilaku asertif dapat diamati dari aspek – aspek perilaku yaitu kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh dan volume serta intonasi suara. Salah satu aspek yang tidak kalah penting dari perilaku asertif adalah langsung tidaknya suatu respon positif ditunjukkan setelah situasi sosial terjadi (Fauziah,2009:37)

Menurut Fensterhimer dan Bear ciri – ciri orang asertif ada 4 yaitu :

- a. Merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata dan tindakan, misalnya : inilah diri saya, inilah yang saya rasakan dan saya kehendaki.
- b. Dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang dengan orang yang tidak dikenal, sahabat, keluarga dan dalam proses berkomunikasi relative terbuka, jujur, dan sebagaimana mestinya
- c. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup karenan orang asertif cenderung mengejar apa yang diinginkan dan berusaha agar sesuatu itu terjadi serta sadar akan dirinya bahwa ia tidak dapat selalu menang maka ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi ia selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha yang sebaik bainya dan sebaliknya orang yang tidak asertif selalu menunggu terjadinya sesuatu
- d. Bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri, maksudnya karena sadar ia tidak dapat selalu menang. Ia menerima keterbatasan namun ia berusaha untuk menutupi dengan mencoba mengembangkan dan selalu belajar dari lingkungan

Definisi lain tentang Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Sikap Asertif

Di bawah ini adalah beberapa ciri orang yang sudah mampu bersikap asertif:

- Mampu memberi pendapat dengan tegas
- Mampu mengatakan apa yang dirasakan dengan jujur

- Mampu meminta apa yang dibutuhkan atau diinginkan dengan jelas
- Mampu memberi ide dan saran kepada orang lain
- Mampu mengatakan 'tidak' tanpa merasa bersalah
- Mampu mewakili orang lain untuk bicara
- Mampu mengungkapkan ketidaksetujuan dengan cara yang baik

Dari paparan ciri ciri diatas dengan kata lain orang yang asertif adalah orang yang memiliki keberanian untuk mampu bersikap jujur yaitu mengungkapkan apa yang dirasakan, terbuka, mampu mengatasi masalah tanpa harus merugikan satu pihak, penuh percaya diri, dapat berkomunikasi dengan orang lain sekalipun orang tersebut baru kenal dan bisa menerima keterbatasan yang ia miliki

### 3. Aspek Aspek Prilaku Asertif

Asertivitas yang dikemukakan Stein & Book (2006: 78) yaitu ketegasan, berani menyatakan pendapat. Asertivitas ini meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Kemampuan mengungkapkan perasaan Individu yang asertif dapat mengungkapkan perasaannya secara langsung dan jujur.
2. Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka Mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini dan bahkan sekalipun kita harus mengorbankan sesuatu. Individu. Individu yang asertif mampu memiliki pemikiran yang positif.
3. Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi Individu yang asertif tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkannya.

Kanfer dan Goldstein (1975: 213) mengemukakan aspek-aspek perilaku asertif, sebagai berikut:

- a. Dapat menguasai diri sesuai dengan situasi yang ada, yaitu dapat bersikap bebas dan menyenangkan. Individu yang asertif tidak hanya dapat berperilaku sesuai yang dirasakan oleh individu tetapi juga dapat menyesuaikan dengan situasi yang ada

dengan mempertimbangkan akibat dari perilakunya terlebih dahulu sehingga individu berfikir sebelum bertindak.

- b. Memberikan respon dengan wajar pada hal-hal yang sangat disukainya. Individu yang asertif tidak berperilaku secara berlebihan terhadap sesuatu yang disukainya.
- c. Dapat menyatakan perasaan kepada individu secara terus terang dan wajar. Individu yang asertif tidak takut menunjukkan perasaannya kepada orang lain dalam bentuk perilaku sehingga orang lain dapat mengetahuinya. Berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku asertif adalah bebas menyatakan perasaan, keyakinan dan pemikiran secara terus terang dan wajar, dapat mempertahankan hak-hak pribadi, dapat menguasai diri sesuai dengan situasi yang ada, serta dapat memberikan respon dengan wajar pada hal-hal yang sangat disukai.

#### **4. Berlatih Perilaku Asertif**

Dalam penerapannya Ada orang yang memang sudah bisa bersikap asertif secara alami. Kendati demikian, sikap asertif juga bisa dipelajari dan dilatih secara mandiri. cobalah perhatikan terlebih dahulu gaya dan cara Anda berkomunikasi selama ini. Apakah Anda berkomunikasi dengan gaya yang pasif atau agresif?

Gaya komunikasi pasif ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri saat mengeluarkan pendapat, selalu merasa tidak enak untuk berkata 'tidak', dan kesulitan untuk mengungkapkan perasaan dengan jujur.

Sementara itu, gaya komunikasi agresif biasanya ditandai dengan tingkat kepercayaan diri yang terlalu tinggi dan cenderung tidak [berempati](#) terhadap pandangan dan kebutuhan orang lain. Dengan memperhatikan dan memahami cara berkomunikasi selama ini, Anda bisa lebih mudah dalam mempelajari cara-cara untuk bersikap asertif. Berikut adalah beragam cara yang bisa Anda lakukan untuk melatih kemampuan diri dalam bersikap asertif:

##### **1. Jadilah pendengar yang baik**

Cobalah untuk selalu memperhatikan semua hal yang dikatakan lawan bicara Anda. Jangan menyela pembicaraannya meskipun Anda punya pendapat. Tunggu dulu sampai orang tersebut selesai berbicara, baru nyatakan pendapat Anda. Ketika sedang mendengarkan, coba pahami sudut pandang dan situasi orang tersebut.

## 2. Berani menyampaikan perbedaan pendapat

Perbedaan pendapat adalah hal yang umum terjadi. Ketika Anda tidak sependapat dengan lawan bicara, Anda harus berani mengutarakannya. Ingat, mengutarakan berbeda dengan memaksakan pendapat. Ingat juga bahwa Anda masih mungkin salah, meskipun Anda sangat percaya diri dengan pendapat Anda.

## 3. Selalu hargai orang lain

Ingatlah untuk tetap menghargai orang lain ketika Anda sedang mengutarakan pikiran, keinginan, ataupun opini tertentu. Hindari berkeras kepala terhadap pendapat Anda dan pastikan Anda menyampaikan pendapat dengan tetap menjaga perasaan orang lain.

## 4. Hindari merasa bersalah

Hindari merasa bersalah setelah Anda mengatakan tidak terhadap suatu pendapat atau menolak suatu permintaan. Anda tidak harus menjadi *people pleaser* atau selalu menyenangkan orang lain. Selama Anda mengemukakan alasan yang jujur, masuk akal, dan tidak menyalahi aturan, tidak ada alasan untuk merasa bersalah.

## 5. Tetap tenang saat berbicara

Saat berbicara dengan siapa pun, usahakan untuk menatap mata lawan bicara dengan menjaga ekspresi wajah tenang, kemudian bicaralah dengan nada suara normal dan tentunya dengan kata-kata yang sopan.

## 6. Hindari penggunaan kalimat agresif

Ketika berbicara dengan siapa pun, hindari penggunaan kalimat yang terasa menyerang lawan bicara dan berpotensi menyakitinya, apalagi ketika Anda sedang berada di tengah konflik.

Tips sederhana yang bisa Anda lakukan adalah menggunakan kalimat yang diawali kata “saya” ketika sedang menyampaikan pendapat. Sebagai contoh, “Saya merasa tidak dihargai dalam kelompok ini,” akan terdengar lebih baik daripada, “Kamu tidak pernah menghargai saya.”

## 7. Posisikan lawan bicara sebagai teman

Ketika terdapat suatu konflik, cobalah memandang lawan bicara Anda sebagai teman, bukan musuh. Hal ini berguna agar tercipta hasil kesepakatan yang saling menghormati kedua belah pihak.

#### 8. Berlatih dengan hal-hal kecil

Berlatihlah menjadi pribadi yang asertif dengan teman atau orang terdekat. Bahkan, Anda bisa berlatih di depan kaca dengan membuat skenario di kepala Anda. Misalnya, coba latih cara bicara dan gestur Anda saat menolak permintaan bantuan untuk mengerjakan tugas kuliah teman Anda.

#### 9. Belajar dari banyak orang

Guna menunjang keterampilan perilaku asertif, Anda bisa banyak belajar dari banyak orang, baik itu keluarga, teman, atau pun tokoh masyarakat. Perhatikanlah bahasa tubuh dan pilihan kata yang disampaikannya.

#### 10. Selalu bersabar

Menjadi pribadi yang asertif memerlukan proses yang panjang. Terkadang, mempraktikkan sikap ini juga membutuhkan keberanian ekstra sehingga bisa melelahkan. Belum lagi jika ada orang yang mengomentari perubahan sikap Anda. Jadi, Anda juga memerlukan kesabaran dan ketekunan untuk mengembangkan sikap ini.

Itu dia tips-tips yang bisa Anda terapkan untuk membentuk sikap asertif. Semua tips di atas tentunya perlu dilakukan secara konsisten. Sikap asertif adalah modal yang baik untuk menghadapi kehidupan. Jadi, tidak akan sia-sia bagi Anda untuk mengembangkan sikap ini.

Bila selama berlatih bersikap asertif, Anda menemui kesulitan atau mendapatkan cibiran dari orang-orang sekitar Anda, jangan ragu untuk meminta bantuan [psikolog](#) agar pikiran Anda tidak terbebani. Selain itu, psikolog juga dapat memberikan Anda tips melatih kemampuan asertif yang sesuai dengan situasi Anda.

# 1. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )

Nama :  
Kelas :  
Hari / tanggal :

1. topik apa yang dibahas pada bimbingan klasikal hari ini, lalu jelaskan pemahaman yang kamu dapatkan

Jawab :.....  
.....  
.....

2. Ketika kamu sedang antri disuatu tempat, tiba - tiba kamu di selang orang lain yang usianya sedikit lebih tua dari kamu, hal apa yang kamu lakukan membiarkan atau menegur ? jelaskan

Jawab :.....  
.....  
.....

3. Agung adalah sahabat baik mu, pada saat akan pergi kesekolah kamu bertemu dengan nya di jalan tiba – tiba dia meminta sedikit uang jajan mu lalu mengajak mu untuk bolos sekolah hal itu bertentangan dengan mu karna kamu sangat mementingkan sekolah . Sebagai teman yang baik apa yang akan kamu lakukan , jelaskan

Jawab : .....  
.....  
.....

4. Tuliskan pengalaman kalian dalam penerapan perilaku asertif di lingkungan sekolah atau pun lingkungan sosial

Jawab : .....  
.....  
.....  
.....

2. Instrument Penilaian Observasi Terhadap Proses Layanan Bimbingan Klasikal

Identitas

Nama peserta didik : .....

Kelas : .....

Petunjuk : Berilah tanda centang ( ) pada kolom skor dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
	Skor total :				

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kuang baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil :

a. Sangat baik = 28 – 32

b. Baik = 23 – 27

c. Cukup = 22 – 26

d. Kurang = ..... 21

### 3. Angket Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Klasikal

Petunjuk : berilah tanda centang ( ✓ ) pada kolom skor dengan hasil penilaian layanan yang anda dapatkan

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang ingin dicapai dari materi yang telah disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan				
3	Saya merasa senang dapat mengikuti bimbingan klasikal				
4	Topik yang dibahas sangat penting untuk meningkatkan perilaku asertif saya				
5	Saya menyadari pentingnya bersikap asertif dalam hubungan sosial				
6	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila menerapkan perilaku asertif dalam bersosialisasi				
7	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang telah disampaikan				
8	Saya dapat mengubah perilaku sehingga hubungan sosial selalu terjalin dengan baik dan tidak menimbulkan konflik				
	TOTAL SKOR				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil :
  - a. Sangat baik = 28 – 32
  - b. Baik = 23 – 27
  - c. Cukup = 22 – 26
  - d. Kurang = - 21