

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
(EXPERT JUDGEMENT)

Judul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Multimedia Terhadap
Perilaku Asertif Siswa Kelas VIII B di SMPN 1 Mengkendek

Peneliti : Yasni Sampe Liling

Nirm : 1220229428

Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen

A. Identitas Validator

Nama : M. Husni Tamrin, M.Pd., Kons.
NIP/NIDN : 197002101998031013
Jabatan : Guru BK SMPN 1 Mengkendek

B. Petunjuk Pengisian

Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan penilaian terhadap instrument angket berdasarkan kesesuaian isi, dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom skala penilaian yang tersedia.

Alternatif jawaban:

- Tidak sesuai (1)
- Kurang sesuai (2)
- Sesuai (3)
- Sangat sesuai (4)

NO	Indikator Perilaku Asertif	1	2	3	4
1	Jumlah item pertanyaan sudah sesuai				✓
2	Makna pernyataan sesuai dengan kisi-kisi				✓
3	Penggunaan kalimat tidak membuat bingung				✓
4	Pernyataan sesuai dengan indikator perilaku asertif				✓
5	Bahasa yang digunakan sesuai dengan tingkat responden				✓

C. Saran dan Masukan

Sesuai dengan pengujian/analisa yg ada dalam setiap indikator & penyusunan Instrumen dari pengulasan disetiap item pada saat di implementasikan

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, instrument penelitian ini dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan tanpa revisi
- ☐ Layak digunakan dengan revisi sesuai arahan
- ☐ Belum layak digunakan

Tana Toraja, 29 April 2026

Validator



(M. Husni Tamrin)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
(EXPERT JUDGEMENT)

Judul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Multimedia Terhadap
Perilaku Asertif Siswa Kelas VIII B di SMPN 1 Mengkendek

Peneliti : Yasni Sampe Liling

Nirm : 1220229428

Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen

A. Identitas Validator

Nama : Alfrida Lembang
NIP/NIDN : 2210048501
Jabatan : Dosen

B. Petunjuk Pengisian

Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan penilaian terhadap instrument angket berdasarkan kesesuaian isi, dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom skala penilaian yang tersedia.

Alternatif jawaban:

- Tidak sesuai (1)
- Kurang sesuai (2)
- Sesuai (3)
- Sangat sesuai (4)

NO	Indikator Perilaku Asertif	1	2	3	4
1	Jumlah item pertanyaan sudah sesuai				✓
2	Makna pernyataan sesuai dengan kisi-kisi				✓
3	Penggunaan kalimat tidak membuat bingung				✓
4	Pernyataan sesuai dengan indikator perilaku asertif				✓
5	Bahasa yang digunakan sesuai dengan tingkat responden			✓	

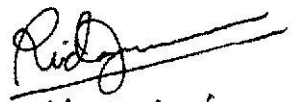
C. Saran dan Masukan

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, instrument penelitian ini dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan tanpa revisi
- ☒ Layak digunakan dengan revisi sesuai arahan
- ☐ Belum layak digunakan

Tana Toraja, 29 April 2026
Validator


(Alfrida Lebung)

TABEL PRODUCT MOMENT

n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Kisi-kisi Instrumen Penelitian Perilaku Asertif

Variabel (Y)	Indikator	Pernyataan	No item
Perilaku asertif	Kemandirian dalam mengambil keputusan	1. Saya mengambil keputusan penting tanpa meminta persetujuan orang lain 2. Saya mengerjakan tugas sekolah tanpa meminta bantuan orang tua 3. Saya malas mengerjakan tugas sekolah yang sulit 4. Saya mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami 5. Saya tidak siap menanggung resiko dari keputusan yang saya ambil 6. Saya berani bertanggung jawab terhadap keputusan yang saya ambil 7. Saya merasa cemas bahwa keputusan yang saya ambil adalah yang terbaik 8. Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain saat harus memutuskan sesuatu	1,2,3,4,5,6,7, dan 8

	Menolak permintaan yang tidak sesuai keinginan	9. Saya berani mengatakan “tidak” jika teman mengajak melakukan hal berbahaya(merokok) 10. Saya menolak ajakan teman yang melanggar aturan sekolah tanpa merasa takut 11. aya ikut-ikutan karena takut tidak ada teman dan diejek 12. Saya menolak ikut perbuatan curang (misalnya, mencontek) 13. Saya takut menyampaikan kepada guru jika dipaksa untuk melakukan hal yang berbahaya 14. Saya merasa berhak untuk mengatakan “tidak” ketika ada yang meminjam barang pribadi saya 15. Saya terpaksa melakukan hal yang tidak saya inginkan 16. Saya tidak berani menolak permintaan teman walaupun saya	9,10,11,12,13,14,15, dan 16
--	--	---	-----------------------------

		tahu itu tidak pantas.	
	Menyampaikan perasaan secara langsung	17. Saya menyampaikan rasa terima kasih secara langsung kepada orang yang telah membantu saya 18. Saya mengatakan secara langsung jika ada perbuatan teman yang menyinggung perasaan saya 19. Saya memendam perasaan kesal daripada mengatakannya langsung kepada orang yang bersangkutan. 20. Saya membiarkan masalah berlarut-larut karena saya tidak berani membicarakannya secara langsung. 21. Saya berani menyatakan tidak setuju dengan sopan ketika pendapat saya berbeda dengan teman 22. Saya jujur menceritakan masalah yang sedang saya hadapi kepada	17,18,19,20,21,22,23 dan 24

		orang tua dan guru. 23. Saya kesulitan untuk menyampaikan perasaan saya secara langsung kepada orang lain. 24. Saya menahan perasaan karena takut dianggap berlebihan.	
	Mengemukakan pendapat tanpa malu	25. Saya mampu menyampaikan pendapat dengan jelas dan tegas tanpa ragu-ragu. 26. Saya berani menyanggah pendapat yang kurang tepat dan sopan 27. Saya menunduk atau menghindari kontak mata saat berbicara di depan kelas. 28. berani menjawab pertanyaan dari guru tanpa merasa takut 29. Saya lebih memilih diam meskipun saya memiliki pendapat yang berbeda saat berdiskusi. 30. Saya malu jika diminta maju ke depan kelas untuk menyampaikan	25,26,27,28,29,30,31, dan 31

		hasil diskusi atau tugas pribadi. 31. Saya tidak ragu untuk bertanya kepada guru jika penjelasannya belum saya pahami. 32. Saya malu bertanya dalam kelas karena takut dianggap bodoh	
--	--	--	--

KUESIONER PERILAKU ASERTIF

Data Responden

Nama /Inisial:

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan baik
2. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kenyataan yang dialami
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban
4. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi isilah dengan jujur sesuai dengan keadaan kamu
5. Isi semua pernyataan sampai selesai

Pilihan jawaban :

SL : Apabila anda **Selalu**

S : Apabila anda **Sering**

K : Apabila anda **Kadang-kadang**

TP : Apabila anda **Tidak Pernah**

No	Pernyataan	SL	S	K	TP
1	Saya mengambil keputusan penting tanpa meminta persetujuan orang lain				
2	Saya mengerjakan tugas sekolah tanpa meminta bantuan orang tua				
3	Saya malas mengerjakan tugas sekolah yang sulit				

4	Saya mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami				
5	Saya tidak siap menanggung resiko dari keputusan yang saya ambil				
6	Saya berani bertanggung jawab terhadap keputusan yang saya ambil				
7	Saya merasa cemas bahwa keputusan yang saya ambil adalah yang terbaik				
8	Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain saat harus memutuskan sesuatu				
9	Saya berani mengatakan “tidak” jika teman mengajak melakukan hal berbahaya(merokok)				
10	Saya menolak ajakan teman yang melanggar aturan sekolah tanpa merasa takut				
11	Saya ikut-ikutan karena takut tidak ada teman dan diejek				
12	Saya menolak ikut perbuatan curang (misalnya, mencontek)				
13	Saya takut menyampaikan kepada guru jika dipaksa untuk melakukan hal yang berbahaya				
14	Saya merasa berhak untuk mengatakan “tidak” ketika ada yang meminjam barang pribadi saya				
15	Saya terpaksa melakukan hal yang tidak saya inginkan				
16	Saya tidak berani menolak permintaan teman walaupun saya tahu itu tidak pantas.				
17	Saya menyampaikan rasa terima kasih secara langsung kepada orang yang telah membantu saya				
18	Saya mengatakan secara langsung jika ada perbuatan teman yang menyinggung perasaan saya				
19	Saya memendam perasaan kesal daripada mengatakannya langsung kepada orang yang bersangkutan.				
20	Saya membiarkan masalah berlarut-larut karena saya tidak berani membicarakannya secara langsung.				
21	Saya berani menyatakan tidak setuju dengan sopan ketika pendapat saya berbeda dengan teman				
22	Saya jujur menceritakan masalah yang sedang saya hadapi kepada orang tua dan guru.				

23	Saya kesulitan untuk menyampaikan perasaan saya secara langsung kepada orang lain.				
24	Saya menahan perasaan karena takut dianggap berlebihan.				
25	saya mampu menyampaikan pendapat dengan jelas dan tegas tanpa ragu-ragu.				
26	Saya berani menyanggah pendapat yang kurang tepat dan sopan				
27	Saya menunduk atau menghindari kontak mata saat berbicara di depan kelas.				
28	Saya berani menjawab pertanyaan dari guru tanpa merasa takut				
29	Saya lebih memilih diam meskipun saya memiliki pendapat yang berbeda saat berdiskusi.				
30	Saya malu jika diminta maju ke depan kelas untuk menyampaikan hasil diskusi atau tugas pribadi.				
31	Saya tidak ragu untuk bertanya kepada guru jika penjelasannya belum saya pahami.				
32	Saya malu bertanya dalam kelas karena takut dianggap bodoh				

Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

PRE-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN																																				
PERILAKU ASERTIF																																				
No	Nama	Lk	ITEM/PERNYATAAN																																	
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	TL	
1	ES	P	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	3	62	
2	MS	P	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	61	
3	GA	P	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	60	
4	JR	L	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	66	
5	WB	L	4	2	2	3	3	2	4	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	68	
6	A	L	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2	2	64	
7	S	L	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	64	
8	CP	P	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	70

PRE-TEST KELOMPOK KONTROL																																			
PERILAKU ASERTIF																																			
No	Nama	Lk	ITEM/PERNYATAAN																																Total
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	
1	K	P	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	1	3	3	2	1	62
2	GR	L	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	69
3	ASS	P	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	64
4	SNS	P	2	2	2	2	2	3	1	2	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	68
5	JN	L	4	2	2	3	3	2	4	2	1	1	1	4	3	2	1	1	13	2	2	3	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	3	2	79
6	FA	L	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	82
7	TR	L	4	3	2	4	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	72
8	KV	P	4	4	2	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	80

Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

POST-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN																																			
PERILAKU ASERTIF																																			
No	Nama	Lk	ITEM/PERNYATAAN																																TL
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	
1	ES	P	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	85
2	MSM	P	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	112
3	GAFP	P	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	90
4	JR	L	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	2	4	3	104
5	WBB	L	4	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	2	3	4	3	2	94
6	A	L	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	76
7	S	L	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	115
8	CPA	P	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	76

POST-TEST KELOMPOK KONTROL																																			
PERILAKU ASERTIF																																			
No	Nama	Lk	ITEM/PERNYATAAN																																TL
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	
1	K	P	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	62
2	GR	L	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	69
3	ASS	P	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	63
4	SNS	P	2	2	2	2	2	3	1	2	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	68
5	JN	L	4	2	2	3	3	2	4	2	1	2	2	4	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	78
6	FA	L	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	82
7	TR	L	4	3	2	4	3	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	70
8	KV	P	4	4	2	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	80



**PEMERINTAH KABUPATEN TANA TORAJA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 1 MENGKENDÉK**



Alamat : Jl. Sitarda No. 320 Ge'tengan Kec. Mengkendek e-mail: smpn1mengkendek@gmail.com Telp. (0423) 24983

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2026**

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik / Tema Layanan : Mengenal Perilaku asertif
Aspek : Landasan Perilaku Etis
Perkembangan
Capaian Layanan : -

Kelas/Semester	:	VIII B / Genap	Dimensi PPP	:	Kreatif, mandiri, berpikir Kritis
Fase	:	E	Alokasi waktu	:	2 X 40 Menit

1.	Tujuan Layanan (Afektif, Kognitif, Psikomotorik) 1. Peserta didik mampu memahami tentang perilaku asertif dan memahami ciri-ciri perilaku asertif. 2. Peserta didik mengetahui contoh-contoh perilaku asertif 3. Peserta didik mampu menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode/Teknik : Ceramah ; Curah pendapat dan tanya jawab, penugasan 2. Alat / Media : LCD, Power Point, Gambar, dan Video tentang perilaku asertif di sekolah
3.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan 1. Guru BK Mengucapkan salam dan berdoa 2. Guru BK Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kabar atau kondisi peserta didik 3. Guru BK Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran peserta didik 4. Guru BK menyampaikan tujuan layanan dan asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok. 5. Guru BK menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi

layan

6. Guru BK Memotivasi peserta didik dengan ice breking/ permainan
7. **Apersepsi** : guru memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang perilaku asertif beserta gambar.

Tahap Peralihan

Guru BK memberikan ice breaking atau permainan untuk membentuk dinamika kelompok dan peserta didik rilex sebelum masuk materi.

Tahap Inti (sesuaikan dengan teknik dan media)

1. Guru BK menampilkan Materi melalui Power point
2. Guru BK menjelaskan secara singkat tentang materi
3. Guru BK menayangkan video pendek tentang perilaku asertif
4. Peserta didik mengamati video tersebut
5. Guru BK mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang video yang telah ditonton.

Tahap Penutup

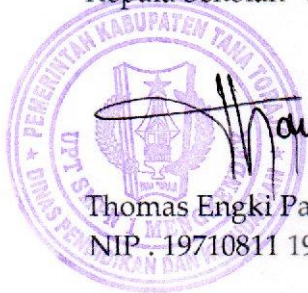
1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama
2. Peserta didik merefleksi kegiatan
3. Guru menyampaikan tentang kegiatan minggu depan
4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengucapkan salam

	Tahap Penutup 1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru menyampaikan tentang kegiatan minggu depan 4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengucapkan salam
4.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan dengan refleksi dari kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan observasi. peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan antara lain: merasakan Suasana menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Mengkendek, 06 Mei 2026

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMPN 1 Mengkendek



Thomas Engki Patandean, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19710811 1998021001

Pelaksana

Yasni Sampe Liling
NIRM. 1220229428

Lampiran Materi :

PERILAKU ASERTIF

A. PENGERTIAN PERILAKU ASERTIF

Perilaku asertif adalah suatu kemampuan untuk menyampaikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tepat menjaga dan menghormati hak-hak serta perasaan pihak lain.

B. Perbedaan perilaku ASERTIF, PASIF, DAN AGRESIF

- a. Asertif (sehat dan dewasa)
Menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, langsung tanpa melanggar hak orang lain.
- b. Pasif (merugikan diri sendiri)
Menekan atau tidak menyampaikan pendapat, perasaan sendiri demi menghindari konflik: cenderung mengalah
- c. Agresif (merugikan orang lain dan hubungan)
Menyampaikan keinginan atau pendapat dengan cara mengintimidasi, mendominasi, atau merendahkan orang lain.

C. CIRI-CIRI PERILAKU ASERTIF

- a. Bebas mengemukakan pendapat dan pikiran
- b. Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka
- c. mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuan
- d. mampu mengajukan permintaan dan bantuan orang lain
- e. Mampu menyatakan perasaan
- f. Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan
- g. Menerima keterbatasan

D. TUJUAN PERILAKU ASERTIF

- a. Membuat proses komunikasi berjalan lancar
- b. Membangun hubungan yang setara, sejajar, dan saling menghargai.

E. CONTOH PERILAKU SEHARI-HARI

- a. Menyampaikan pendapat
- b. Menolak ajakan menyontek
- c. Meminta guru mengulang penjelasan
- d. Menolak permintaan teman yang mengganggu
- e. Mengembalikan barang pinjaman tepat waktu
- f. Mengatakan ketidaksetujuan secara sopan
- g. Meminta giliran berbicara saat diskusi kelompok
- h. Menolak diejek dan dibully
- i. Mengakui kesalahan tanpa menyalahkan diri berlebihan
- j. Menawarkan bantuan tanpa memaksa
- k. Menolak ajakan bolos
- l. Menolak di ajak merokok
- m. Meminta waktu untuk berpikir sebelum mengambil kesimpulan
- n. Meminta hak pribadi
- o. Meminta orang tua untuk tidak membandingkan dengan saudara
- p. Meminta izin untuk mengambil keputusan sendiri

GAMBAR



Kartu situasi 1 : menolak pinjaman dengan hormat

Situasi :

Budi sedang makan siang di kantin, tiba-tiba Raka datang dan meminta pinjam 10 ribu karena lupa membawa uang. Padahal uang Budi hanya cukup untuk jajan sendiri. Raka dikenal suka meminjam tapi jarang mengembalikan. Budi ingin menolak taapi takut dianggap pelit.

Pertanyaan :

Apa yang sebaiknya Budi katakan secara asertif (tegas, sopan, dan tidak menyakiti)

Contoh respon :

“maaf, raka. Uangku Cuma cukup buat jajan hari ini, aku tidak bisa pinjamkan sekarang.

Kartu situasi 2 : menyampaikan pendapat di kelas

Situasi :

Dalam diskusi kelas tentang sampah di kantin, Alya sudah menyampaikan idenya. Giliran Budi berbicara. Tapi idenya berbeda dengan Alya. Budi gugup karena takut idenya ditolak. Ia ingin menyampaikan pendapatnya tanpa terlihat menyerang Alya.

Pertanyaan :

Bagaimana Budi bisa memulai kalimatnya seacara asertif?

Contoh :

“aku menghargai pendapat Alya, tapi dari sudut pandang saya , ada ide lain. Menurutku , lebih baik kita fokus dulu pada kesadaran siswa, bukan aturan sekolah.

Kartu situasi 3: menolak ajakan bolos

Situasi :

Dua orang teman mengajak budi bolos jam pelajaran terakhir untuk main ke pasar. Budi tidak ingin ikt karena ada ulangan yang sudah dijadwalkan. Tapi ia takut dianggap sok suci atau dikucilkan.

Pertanyaan :

Buatkan kalimat asertif yang bisa diucapkan Budi tanpa terlihat menggurui

Contoh respon :

Makasih ajakannya, tapi aku tidak bisa ikut karena ada ulangan. Kalian terserah mau ikut atau tidak , saya tetap di kelas.

Kartu situasi 4 : menerima kritik dari guru

Situasi :

Bu Dewi mengembalikan tugas Budi dengan nilai rendah. Bu Dewi bilang, "Budi, tugasmu asal-asalan. Kamu bisa lebih baik dari ini." Budi merasa kecewa dan sedikit malu, tapi ia tahu gurunya benar. Ia ingin merespon dengan asertif, tidak defensif dan juga tidak pasif.

Pertanyaan:

Respon asertif seperti apa yang bisa diberikan Budi?

Contoh respons asertif:

"Iya, Bu. Saya akui tugas saya kurang maksimal. Terima kasih masukannya. Saya akan coba perbaiki di tugas berikutnya."

Kartu Situasi 5 : Meminta Teman Menghentikan Gangguan

Situasi:

Saat belajar di perpustakaan, Dina duduk di dekat dua siswa yang terus berbisik dan tertawa keras. Suara mereka mengganggu konsentrasi Dina. Dina ingin menegur tapi tidak mau terlihat galak.

Pertanyaan:

Buatlah teguran asertif yang sopan namun tegas.

Contoh respons asertif:

"Maaf, saya sedang belajar untuk ujian. Bisakah kalian bicara lebih pelan atau pindah ke tempat lain? Terima kasih."

Kartu Situasi 6: Meminta Giliran Berbicara

Situasi:

Diskusi kelompok di kelas. Alya dan Dina sangat dominan berbicara. Budi sudah beberapa kali mencoba menyela tapi tidak didengar. Ia punya ide bagus yang ingin disampaikan, tapi tidak enak memotong pembicaraan.

Pertanyaan:

Bagaimana Budi bisa meminta giliran berbicara secara asertif tanpa terlihat memotong atau pasif?

Contoh respons asertif:

"Maaf, Alya, Dina, saya mau minta waktu sebentar untuk menyampaikan ide saya. Setelah itu kalian bisa lanjut lagi. Boleh?"

Kartu Situasi 7: Menolak Dimintai Tolong saat Sibuk**Situasi:**

Saat istirahat, Budi sedang mengerjakan tugas yang harus dikumpulkan jam berikutnya. Tiba-tiba Dina meminta tolong mengantarkan buku ke ruang guru. Budi ingin menolong, tapi ia khawatir tugasnya tidak selesai tepat waktu.

Pertanyaan:

Tulislah kalimat asertif yang bisa diucapkan Budi untuk menolak dengan tetap menjaga hubungan baik.

Contoh respons asertif:

"Maaf, Din, sebenarnya aku mau bantu. Tapi sekarang aku sedang buru-buru mengerjakan tugas yang harus dikumpul jam depan. Coba minta tolong orang lain dulu, ya."

Kartu Situasi 8: Mengungkapkan Perasaan Tidak Nyaman**Situasi:**

Raka sering meminjam penghapus Budi tanpa izin. Setiap kali Budi membutuhkan, penghapusnya sudah tidak ada di meja. Budi

kesal tapi selama ini hanya diam. Hari ini hal yang sama terjadi lagi. Budi memutuskan untuk bicara dengan tegas namun tidak marah.

Pertanyaan:

Buatlah pernyataan asertif dari Budi kepada Raka.

Contoh respons asertif:

"Ra, aku merasa nggak nyaman kalau kamu pinjam penghapusku tanpa bilang dulu. Seringkali saat aku butuh, penghapusnya nggak ada. Ke depannya, pinjam dulu ya, kalau aku izinkan baru ambil."