



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK
MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4**

BAUBAU

SKRIPSI

OLEH:

FATMA DEWI

NPM. 114010036

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON****BAUBAU****2018****PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatma Dewi

NPM : 114010036

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah bukan karya saya sendiri (plagiat), maka saya bersedia diberi sanksi dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan sekaligus skripsi dan gelar yang penulis peroleh batal demi hukum.

Baubau, November 2018

Yang membuat pernyataan,

FATMA DEWI

NPM. 114010036

MOTTO

Bermimpilah setinggi-tingginya

tapi jangan sebatas mimpi itu,

Lampauilah

(anonim)

Jangan menjadi orang yang baik

Tapi jadilah orang yang tulus,

Karena dalam ketulusan pasti ada kebaikan

Dalam kebaikan belum tentu ada ketulusan

(anonim)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

orang tuaku (abi dan umiku), serata keluarga tercinta terimakasih atas kasih sayang, dan doa yang tiada henti-hentinya mengiringi langkahku

kakak-kakak dan sahabat yang selama ini membantu dan memotivasi, serta teman-teman senasib seperjuangan selama 4 tahun bersama-sama dalam proses perkuliahan.

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

Disusun oleh : Fatma Dewi

NPM : 114010036

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diperbaiki skripsi ini dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan

Baubau, 21 September 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd

NIDN.0916096803

Ria Safaria Sadif, M.Psi., Psikolog

NIDN.090210870

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Efektifivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

Nama Mahasiswa : Fatma Dewi

Nomor Pokok Mahasiswa : 114010036

Disahkan oleh tim penguji skripsi berdasarkan surat keputusan Rektor Nomor 169 Tahun 1439 H/2018 M, Tanggal 19 juli 2018 tentang penetapan dosen penguji skripsi mahasiswa, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton.

TIM PENGUJI

Ketua : Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekretaris : Maria Ulfa, S.Pd., M.Si (.....)

Penguji : 1. Tarno, S.Pd., M.M.Pd. (.....)

2. Maria Ulfa, S.Pd., M.Si (.....)

3. Ria Safaria Sadif, M.Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidika

Suardin, S.Pd., M.Pd

NBM. 968926

KATA PEGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau”**. Salawat serta salam tak lupa membawa umat manusia dari alam kegelapan, alam kebodohan, alam ketidak tahuan akan ilmu pengetahuan menuju ke alam yang terang benderang yang penuh akan ilmu pengetahuan sebagaimana yang kita rasakan saat ini.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini, masi mendapat berbagai kendala yang mungkin saja menggagalkan usaha kami untuk menyelesaikan skripsi ini, namun karna bantuan, dan dorongan serta do’a dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu **Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd** dan ibu **Ria Safaria Sadif, M.Psi., Psikolog**, yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kami haturkan pula kepada:

1. **Suriadi, S.P., M.M.** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Buton.
2. **Suardin, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton
3. **Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan konseling sekaligus dosen pembimbing
4. Segenap Bapak dan Ibu dosen Universitas Muhammadiyah Buton.
5. **Bariun, S.Pd., M.Pd.** selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Baubau.
6. **Martini S.Pd** selaku koordinator Guru Bimbingan Dan Konseling.
7. Segenap Dewan Guru SMP Negeri 4 Baubau.
8. Segenap siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.
9. Orang tua (**Umi dan Abi**) tercinta yang selalu mendoakan saya.
10. Semua rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton.

11. Kepada Senior **Rusnawati S.Pd.** yang menjadi tempat bertanya dan yang selalu mensupport yang tiada hentinya.
12. Keluarga tersayang yang selalu memberikan saya motivasi dan dukungannya. Saudara **Farsimin, Fasri, dan Zikrin** yang menjadi motivasi dan penyemangat dan juga khususnya **“YUDIPISS”** Yang selalu terbaik dan tersayang.
13. Kepada teman spesial **Darwis** yang selalu mendoakan juga memotivasi dengan tidak bosan-bosannya.
14. Sahabat saya yang selalu ada untuk saya **Risma, Nia, dan Tia.** Dan juga sahabat **“F-NINE”** yang mendoakan dari kejauhan.

Kami menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, oleh karena itu masukkan berupa kritikan dan saran sangat kami harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Akhirnya, kepada Allah jualah penulis kembalikan semoga bantuan dan partisipasinya bernilai disisi-Nya..... Aaamiiin.

Wassalamu Alaikum Wr.Wb.

Baubau, 21 September 2018

Penulis,

Fatma Dewi

NPM. 114010036

ABSTRAK

Fatma Dewi, NPM 114010036. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Pembimbing I: Wa Ode Husniah, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II: Ria Safaria Sadif, M.Psi., Psikolog.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah keefektivan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Metode penelitian menggunakan *experimental* dengan desain penelitian *pre-experimantal design: one group pretest-posttest design* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 102 siswa, yang terdiri 3 kelas, 1 kelas digunakan sebagai uji instrumen dan 2 kelas lainnya dijadikan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan kategori perilaku asertif rendah yaitu terdiri 12 siswa, jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan setelah dilakukan pengisian instrumen (skala) oleh siswa yang memiliki perilaku asertif pada kategori rendah 12 siswa, sehingga yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah 12 siswa.

Penelitian ini menghasilkan :1) Profil umum perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau; 2) Pencapaian perilaku asertif siswa *pre-test* 42,73% sedangkan *posttest* 75,72% dengan selisih 32,99%. Uji *Wilcoxon* 0,002 pada taraf signifikan nilai 0,05 ($p < 0,05$) menggunakan *software SPSS 16.0.3*) perilaku asertif mengalami peningkatan; 4) konseling kelompok teknik *behavior contract* terbukti efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Adapun hasil penelitian ini dibagi kepada sekolah, guru bimbingan dan konseling, dosen pembimbing dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Behavior Contract*, Perilaku Asertif

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
 BAB II LANDASAN TEORITIK	
A. Kajian Teori	9
B. Hasil Penelitian Terdahulu.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	36
D. Hipotesis Penelitian	38
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41

D. Definisi Operasional Variabel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Instrumen Penelitian	46
G. Prosedur Pengolahan Data	51
H. Teknik Analisis Data.....	53
I. Jadwal Penelitian	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	56
B. Hasil Analisis Data	80
C. Pembahasan.....	88

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	95
B. Saran	95

DAFTAR PUSTAKA.....	97
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Penelitian.....	42
Tabel 3.2	Distribusi Nomor Aitem Sebelum Dilakukan Uji Validitas Instrumen Perilaku Asertif.....	47
Tabel 3.3	Distribusi Nomor Aitem Setelah Dilakukan Uji Validasi Instrumen Perilaku Asertif Siswa.....	47
Tabel 3.4	Hasil Uji Validasi Aitem.....	50
Tabel 3.5	Hasil Reliabilitas Perilaku Asertif.....	51
Tabel 3.6	Skor Penilaian Instrumen.....	52
Tabel 3.7	Norma Kategorisasi.....	53
Tabel 3.8	Kategori Skor Perilaku Asertif.....	53
Tabel 3.9	Jadwal Penelitian.....	55
Tabel 4.1	Profil Umum Perilaku Asertif Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019	56
Tabel 4.2	Profil Umum Perilaku Asertif Siswa SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Aspek Perilaku Asertif	58
Tabel 4.3	Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Berdasarkan Indikator.....	60
Tabel 4.4	<i>Pretest</i> Perilaku Asertif Siswa	80
Tabel 4.5	<i>Posttest</i> Perilaku Asertif Siswa	80
Tabel 4.6	Pencapaian Tingkat Perilaku Asertif Siswa Berdasarkan Aspek Perilaku Asertif	83
Tabel 4.7	Pencapaian Tingkat Perilaku Asertif Siswa Berdasarkan Indikator	84

Tabel 4.8	Perbandingan Tingkat Perilaku Asertif Siswa saat <i>pre test</i> dan <i>Posttest</i>	85
Tabel 4.9	Hasil Ranks Uji <i>Wilcoxon</i>	86
Tabel 4.10	Uji Test Statistics ^b Uji <i>Wilcoxon</i>	87
Tabel 4.11	Uji Hipotesis Test Statistics ^b Uji <i>Wilcoxon</i>	88
Tabel 4.12	Deskripsi Perilaku Asertif Siswa	88

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019.....	57
Grafik 4.2	Profil Umum Perilaku Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Aspek Perilaku Asertif .	59
Grafik 4.3	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Jujur	61
Grafik 4.4	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Sopan	62
Grafik 4.5	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Terbuka.....	63
Grafik 4.6	Perilaku Asertif Siswa Pada Indikator Menatap.....	64
Grafik 4.7	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Tegap	65
Grafik 4.8	Perilaku Asertif Siswa Pada Indikator Percaya Diri.....	66
Grafik 4.9	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Tegas	67
Grafik 4.10	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Senang	68
Grafik 4.11	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Tenang.....	69
Grafik 4.12	Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Berani	70
Grafik 4.13	Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Perilaku Asertif Siswa.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	37
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang sangat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai anggota masyarakat yang berguna. Kenyataan sekarang menunjukkan bahwa dalam dunia pendidikan telah terjadi perubahan-perubahan, seperti sistem pendidikan, kurikulum, metode mengajar dan masih banyak lagi perubahan-perubahan yang muncul dalam dunia pendidikan. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah, khususnya bagi siswa serta pihak yang berkecimbung dalam dunia pendidikan.

Siswa yang berada dalam rentang usia 13-16 tahun merupakan awal masa remaja berlangsung. Masa remaja adalah suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ini siswa merasakan adanya perubahan yang terjadi pada dirinya seperti perubahan fisik yang hampir menyerupai orang dewasa atau yang biasa disebut masa puber, perubahan sikap, perasaan atau emosi yang sering tanpa disadari oleh remaja itu sendiri seperti rasa malu, gembira, iri hati, sedih, takut, cemas, cemburu, kasih sayang rasa ingin tahu. Remaja merupakan siswa dan juga bagian dari masyarakat dituntut dapat berkomunikasi dengan orang lain dilingkungannya. Baik didalam masyarakat maupun sekolah (Hurlock dalam Hagia, 2015)

Dilingkungan sekolah siswa sering tidak dapat berinteraksi dengan teman atau siapa saja dengan baik, oleh karena itu siswa perlu belajar, dengan belajar tersebut siswa akan memperoleh perubahan yang positif dan dapat berkembang secara optimal, baik ranah

kognitif, afektif dan psikomotornya sehingga siap melaksanakan perannya dimasa yang akan datang, tentunya dalam interaksi sosial tersebut siswa diharapkan mampu berperilaku asertif, baik dalam menyampaikan pendapat maupun dalam berkomunikasi dengan lingkungannya sesuai dengan tugas perkembangan yang ada pada dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Riska, 2017) yang mengemukakan bahwa perilaku asertif adalah perilaku dimana individu mengekspresikan perasaan (baik yang positif maupun negatif) dan pikirannya secara tegas dan bebas dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain.

Alberti & Emmons (dalam Indrawati, 2014) mengemukakan perilaku asertif merupakan perilaku kompleks yang ditunjukkan oleh seseorang dalam hubungan antar pribadi, dalam mengekspresikan perasaan, sikap, keinginan, hak, pendapat secara langsung, tegas dan jujur dengan menghormati perasaan, keinginan, pendapat dan hak orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di sekolah dengan salah satu guru menyatakan bahwa banyak siswa belum dapat berperilaku secara asertif contohnya siswa sulit menolak ajakan teman yang sebenarnya tidak mereka sukai, karena ia merasa jika ia menolak ajakan temannya akan membuat temannya merasa kecewa dengan dirinya, untuk itu siswa hanya menurut saja meskipun tidak sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan di SMP Negeri 4 Baubau peneliti menemukan fenomena yaitu perilaku asertif siswa masih tergolong memprihatinkan, siswa cenderung merasa tidak bebas untuk menyatakan pendapat tentang apa yang dipikirkan, misalkan: saat proses belajar dan ditanya oleh guru siswa tidak dapat mengutarakan apa yang dipikirkan, meskipun siswa tau apa yang harus dijawabnya, akan tetapi rasa cemas dan takut yang berlebihan yang membuat mereka tidak dapat mengungkapkannya. Ada siswa yang tidak berani tampil di depan kelas karena merasa terlalu gugup. Tidak dapat menolak ajakan

teman yang tidak disukai karena ia merasa tidak berani dan malu, ada siswa yang tidak mampu terbuka dan jujur untuk menyampaikan apa yang menjadi pikiran, perasaan dan harapannya. Hal ini akan berdampak pada hasil belajar siswa dan kehidupan sosialnya. Hasil belajar siswa akan menurun karena selalu merasa ragu dan takut dalam berpendapat dan tampil didepan kelas hanya akan mengandalkan kemampuan dalam menulis semua pemikirannya, tanpa berkomunikasi dengan orang lain. Dalam bersosialisasi pun akan berdampak buruk bahkan dapat mengakibatkan terjadinya perilaku *bullying*, siswa yang tidak asertif ini jika dibiarkan akan menjadi korban *bullying*.

Permasalahan-permasalahan diatas merupakan potret dari siswa yang mempunyai perilaku asertif rendah. Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa pada masa remajanya sehingga harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Penanganan dapat dilakukan oleh berbagai pihak yang berasal dari lingkungan anak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Kemampuan berperilaku asertif siswa akan lebih mudah mengkomunikasikan apa yang menjadi keinginannya dan perasaan mereka dan mampu menolak dengan tegas konformitas negatif. Perilaku asertif memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri dalam hal bersosialisasi dengan lebih baik, dalam hubungan dengan diri sendiri dan orang lain.

Guru bimbingan dan konseling bertugas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan bimbingan dan konseling ini memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya perilaku asertif siswa yang termasuk dalam bidang sosial. Layanan bimbingan dan konseling berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal. Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contracts*

yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan karena rendahnya perilaku asertif siswa.

Menurut kamus istilah konseling dan terapi *Behavior Contract* adalah suatu kesepakatan baik tertulis ataupun tidak antara dua pihak. Menurut Latipun (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat diterima oleh kedua pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat diberikan kepada peserta didik.

Behavior contract merupakan suatu perjanjian antara siswa dan guru baik secara lisan maupun tertulis untuk berperilaku tertentu dan akan diberikan penguatan sebagai bentuk penghargaan bagi perilaku siswa. Kontrak perilaku yang dibuat bersifat bebas dan terbuka yang menghasilkan suatu kesepakatan antara guru dan siswa. Siswa berjanji akan melaksanakan semua perilaku yang ada dalam kontrak tersebut dan guru berjanji untuk memberikan sesuatu jika siswa berhasil menjalankan perilaku sesuai dengan kontrak. Perjanjian tersebut disampaikan secara berulang kepada siswa sehingga siswa akan tetap ingat. Teknik *behavior contract* ini diharapkan perilaku yang akan diubah menjadi jelas dan siswa memahami dengan baik. Guru memberikan penguatan dengan segera kepada siswa setiap kali perilaku yang diharapkan muncul sehingga siswa cenderung akan mengulangi perilaku positif tersebut. Penguatan yang diberikan kepada siswa bisa berupa penguatan verbal, isyarat maupun dengan memberikan kegiatan yang menyenangkan. Penguatan tersebut diberikan secara konsisten yaitu setiap siswa berperilaku baik. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa akan berusaha sedemikian rupa untuk mengubah perilakunya seperti arahan guru baik lisan maupun yang ditunjukkan melalui gambar. Hal ini disebabkan karena didalam

perjanjian telah disebutkan bahwa apabila siswa menunjukkan perilaku yang baik maka siswa akan mendapatkan imbalan atau penghargaan.

Tujuan penanganan melalui konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* adalah untuk merubah tingkah laku sebagai upaya alternatif memperbaiki dan merubah sikap siswa yang belum berani mengungkapkan pendapat menjadi berani mengungkapkan pendapat, berani menghadapi situasi ketidaknyamanan belajar dan berani bertindak. Penelitian ini mengkaji tatanan pendidikan formal tingkat SMP, dimana mereka mengalami perubahan pada masa anak-anak menuju masa remaja dan akan berakibat pada sikap dan perilakunya, salah satunya yaitu cara berkomunikasi dengan orang lain.

Mengingat pentingnya perilaku asertif dalam proses interaksi dan komunikasi yang efektif, maka kemampuan ini perlu dikembangkan serta dibiasakan dalam lingkungan keluarga, masyarakat dan situasi pergaulan dengan teman sebaya. Apabila mengalami konflik dengan orang lain, siswa yang asertif bersedia mencari penyelesaian yang memuaskan kedua belah pihak. Selain itu, siswa yang asertif selalu memerlukan dan menginginkan kerja sama dengan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan ini sangat penting untuk dilakukannya sebuah penelitian dengan judul “**Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut
Seberapa efektifkah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau?

Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau?
3. Seberapa efektifkah konseling kelompok melalui teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji keefektivan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau
3. Untuk menguji keefektivan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritik
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai wahana pengembangan ilmu.
 - b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya lebih luas dan mendalam
2. Praktis

- a. Bagi guru dapat menjadi salah satu alternatif cara yang dapat digunakan dalam menangani perilaku asertif siswa di kelas.
- b. Bagi sekolah penelitian ini dapat memberi masukan dalam mengatasi permasalahan siswa khususnya perilaku asertif dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *behavior contract*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, manfaat yang diambil dari penelitian ini, menambah literature dan inspirasi untuk meneliti perilaku asertif siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIK

A. Kajian Teori

1. Konsep Dasar Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Mamat Supriatna (2011:105) konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa klien-klien (peserta didik) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. Dalam hal ini, individu-individu tersebut didorong untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Ohlesun (dalam Mardia, 2011:26) menyatakan bahwa

“layanan konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang masalah emosional yang serius. Gadza, dkk (dalam Mardia, 2011:26) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Melalui proses konseling kelompok siswa dapat memadukan sergenap kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi Thompson dan Rudolph (dalam Mardia, 2011:26) “menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok dapat terentang dari sekedar klien mengikuti kemauan-kemauan konselor sampai pada masalah pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan pribadi, penyembuhan dan penerimaan diri sendiri”.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok yang sifatnya pribadi melalui dinamika kelompok.

Dalam hubungannya dengan perubahan perilaku siswa proses layanan konseling kelompok banyak membantu dalam upaya meningkatkan disiplin terhadap siswa dalam sekolah bahkan luar sekolah. Topik atau masalah yang dibahas dalam layanan konseling

kelompok bersifat pribadi, yakni masalah-masalah pribadi yang secara langsung dialami atau lebih tepat lagi merupakan masalah atau kebutuhan yang sedang dialami oleh anggota kelompok yang mempunyai topik atau masalah itu.

b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Peranan anggota tersebut aktif membahas masalah tertentu (masalah pribadi).

Konseling kelompok dapat diartikan sebagai layanan bantuan kepada siswa agar mampu membuat dan melaksanakan perencanaan masa depannya, berdasarkan pemahaman akan kekuatan dan kelemahan dirinya. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling, yang didalamnya menyangkut pula layanan perencanaan individual, yang bertujuan membantu siswa membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana pendidikan, karier, dan sosial pribadinya. Membantu siswa memantau memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri, kemudian merencanakan dan mengimplementasikan rencana-rencananya itu sesuai dengan pemantauan dan pemahamannya.

Sedangkan dalam (Mardia, 2011) menjelaskan bahwa “yang menjadi tujuan konseling kelompok adalah individu mampu

meningkatkan kemampuan pribadi, mengatasi masalah pribadi, terampil dalam mengambil keputusan, terampil dalam memecahkan masalahnya serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya”.

Sebagaimana diketahui bahwa layanan konseling kelompok lebih menekankan pada pengembangan diri pribadi, yaitu membantu individu-individu dengan cara mendorong pencapaian tujuan perkembangan-perkembangan dan menfokuskan pada kebutuhan dan kegiatan belajarnya. Perasaan dan hubungan antara anggota sangat ditekankan dalam kelompok. Jadi anggota akan belajar tentang dirinya dalam hubungannya dengan anggota lain atau orang lain, selain itu dalam konseling kelompok anggota kelompok dapat pula belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota lain.

c. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat dua teknik umum, teknik permainan kelompok, seperti yang dijelaskan oleh Tohirin (dalam Mardia, 2011) sebagai berikut.

- 1) Teknik umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada perkembangnya dinamika kelompok yang diakui seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi:

- a) Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka.
 - b) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis dan pengembangan argumentasi.
 - c) Dorongan minimal untuk memantapkan dorongan respon aktivitas kelompok.
 - d) Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk menetapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
 - e) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
- 2) Teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkn teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri sebagai berikut :
- a) Sederhana.
 - b) Mengembirakan
 - c) Menimbulkan rasa santai.
 - d) Meningkatkan keakraban.
 - e) Diakui oleh semua anggota kelompok.

Oleh karena itu, konselor atau pembimbing harus memilih jenis-jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiatan layanan (sesi konseling).

d. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Pada tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menurut Tohirin (dalam mardia 2011:30) terdapat beberapa kegiatan yang penting untuk diperhatikan yaitu persiapan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran seperti yang akan di jabarkan berikut.

1) Persiapan:

- a) Menetapkan waktu dan tujuan.
- b) Mempersiapkan perlengkapan yang di perlukan.

2) Pembentukan:

- a) Menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing-masing.
- b) Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan,
- c) Melakukan pengenalan.
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- e) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- f) Menjelaskan asas-asas dipedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok.
- g) Melakukan permainan untuk pengakraban.

3) Peralihan terdiri dari:

- a) Menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok.
- b) Melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota.
- c) Menekankan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam layanan konseling kelompok.

4) Kegiatan terdiri dari:

- a) Menjelaskan topik atau masalah yang dikemukakan.
- b) Meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing.
- c) Membahas masalah yang paling banyak muncul.

5) Pengakhiran terdiri dari:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir.
- b) Penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok.
- c) Penyampaian komitmen untuk memegang kerahasiaan masalah teman.
- d) Menyepakati kegiatan berikutnya.
- e) Mengucapkan terimakasih.
- f) Berdoa menurut agama masing-masing.
- g) Bersalaman dan mengucapkan kata-kata perpisahan.

2. Konsep Dasar *Behavior Contract* (Kontrak Perilaku)

a Pengertian *behavior contract*

Komalasari (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dari konselor. Menurut Latipun (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* adalah persetujuan anantara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterimaoleh

kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada siswa. Dalam terapi ini ganjaran terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika *behavior contract* tidak berhasil.

Menurut kamus istilah konseling dan terapi *behavior contract* adalah suatu kesepakatan baik tertulis ataupun tidak antara dua pihak, dalam filsafat sosial yang dikemukakan oleh Thomas Hobbes (dalam Hanafi, 2017) digunakan dalam konseling yaitu antara konselor dan konseli sebagai suatu teknik untuk mendapatkan komitmen, memfasilitasi ketercapaian tujuan penyembuhan. Suatu cara menyediakan struktur, motivasi, insentif bagi komitmen dan tugas-tugas yang diberikan kepada yang dilaksanakannya diantara sesi-sesi konseling. Mapiare A.T Andi (dalam Hanafi, 2017) *behavior contracts* adalah suatu teknik terapi *behavior* yang didalamnya konseli dan konselor sepakat akan tingkah laku spesifik dan strategi penguatan spesifik tersedia, konseli mengambil tanggung jawab dalam pengelolaan tingkah laku dan pengelolaan diri. Sedangkan menurut Milten Berger (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target.

Menurut Lutfi Fauzan (dalam Hanafi, 2017) *behavior contracts* adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini

menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran *reinforcement* positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan. Runtukahu (dalam Hanafi, 2017) mengatakan bahwa *behavior contract* adalah kontrak yang dibuat oleh dua orang (atau lebih), yang mana pihak pertama (guru) diharuskan melakukan dan memberikan sesuatu yang disukai (*reward*) kepada pihak kedua yaitu peserta didik.

Dari pendapat-pendapat tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *behavior contract* adalah salah satu teknik dalam teori *behavior* yang melakukan perjanjian atau kontrak antara konselor dan siswa dengan kesepakatan yang telah disepakati sebelumnya yang bertujuan untuk mengubah perilaku siswa sesuai yang diinginkan atau arah perubahan yang lebih baik.

Menurut Erior Bredly (dalam Hanafi, 2017) Komponen-komponen *behavior contract* yaitu:

- 1) Mengidentifikasi perilaku yang akan dimodifikasi
- 2) Mendiskusikan ide kontrak perilaku
- 3) Mengembangkan kontrak dan menyodorkannya kepada semua pihak yang terlibat.
 - a) Nama konseli
 - b) Perilaku spesifik yang akan dirubah

- c) Bagaimana anda akan tahu kapan konseli akan berhasil
 - d) *Reinforcement* untuk kinerja yang sukses
 - e) Konsekuensi wajar untuk ketidakpatuhan
 - f) Sebuah klausa bonus
 - g) Tindak lanjut (waktu dan tanggal)
 - h) Tanda tangan
- 4) Garis besar prosedur tindak lanjut
 - 5) Menginisiasi programnya
 - 6) Mencatat kemajuan dan mengevaluasi hasil-hasil
 - 7) Memodifikasi bila perlu.

Menurut Lutfi Fauzaan (dalam Hanafi, 2017) ada empat asumsi dasar bagi pemberdayaan kontrak untuk pengembangan pribadi:

- 1) Menerima *reinforcement* adalah hal istimewa dalam hubungan interpersonal, dalam arti, seseorang mendapat kenikmatan atas persetujuan orang lain.
- 2) Perjanjian hubungan interpersonal yang efektif diatur oleh norma saling membala. Ini berarti setiap orang mempunyai hak dan kewajiban untuk mebalas hadiah.
- 3) Nilai pertukaran interpersonal merupakan fungsi langsung dari kecepatan, rentangan, dan besaran *reinforcement* positif yang diperantarai oleh pertukaran itu. Memaksimalkan pemberian *reinforcement* positif memungkinkan untuk memperoleh *reinforcement* yang lebih besar.

- 4) Aturan-aturan tetap memberikan kebebasan dalam pertukaraan interpersonal. Meskipun aturan (dalam kontrak) membatasi perilaku, tetapi tetap memberikan kebebasan pada individu untuk mengambil keuntungan.

Behavior contract adalah perjanjian dua orang atau lebih untuk bertindak laku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi tingkah laku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Untuk menghindari kesalahpahaman, kontrak harus berisi pernyataan tertulis yang menggambarkan secara tepat tingkah laku yang diharapkan. Didalamnya berisi tingkah laku yang harus dilakukan dan tingkat kriteria yang harus dicapai.

Setelah berdiskusi tentang kriteria, siswa harus memahami metode atau instrumen yang akan digunakan untuk mengevaluasi. Kontrak tersebut juga harus mencakup jenis, jumlah, dan metode *reinforcement*. Selain hal di atas, tanggal sementara dan review akhir harus ditentukan dalam kontrak. Tanggal sementara digunakan guru untuk memantau kemajuan dan kemungkinan dilakukannya negosiasi ulang jika perilaku yang diharapkan tidak realistis, atau jika ada komponen intruksional yang akan ditambahkan.

Mencantumkan tanggal review akhir berfungsi untuk menetapkan batas waktu bagi siswa dalam memenuhi syarat-syarat kontrak. Setelah syarat-syarat kontrak telah dibahas dan dituliskan, guru harus menjawab

semua pertanyaan siswa. Untuk memastikan bahwa mereka memenuhi persyaratan kontrak, siswa harus membacanya kembali dan kemudian menyatakannya kembali dengan kalimat yang berbeda. Jika dalam proses ini dihasilkan pernyataan yang sangat berbeda, maka kontrak harus ditulis ulang dalam bahasa lebih mudah. Setelah kontrak selesai, guru dan siswa harus menandatangani, dan masing-masing harus memiliki salinan.

Alberto & Troutman (dalam Hanafi, 2017) menyarankan aturan dasar untuk penggunaan *reinforcement* dalam kontrak, yaitu:

- 1) *Reward* harus segera diberikan. Hal ini merupakan salah satu unsur penting dari *reinforcement* yang efektif, yaitu harus diberikan segera setelah munculnya perilaku yang diinginkan.
- 2) Kontrak awal harus berisi hal-hal yang ringan, dan berikan *reward* pada hal-hal tersebut. Terutama bagi perilaku baru yang belum pernah dilakukan siswa, kriterianya jangan terlalu tinggi atau terlalu luas.
- 3) *Reward* diberikan sering dan dalam jumlah yang kecil. Homme (dalam Hanafi, 2017) menyatakan bahwa lebih efektif memberikan *reinforcement* dalam jumlah sedikit tapi sering.
- 4) Lebih menekankan penyelesaian tugas, bukan sekedar melakukannya saja. Kontrak berfokus pada pencapaian yang menyebabkan kemandirian. Oleh karena itu, kata-kata yang tepat seharusnya “jika kalian menyelesaikan tugas ini, maka kalian akan mendapatkan...”,

bukannya “jika kalian melakukan apa yang saya katakan, saya akan memberi kalian...”

5) *Reward* diberikan setelah perubahan terjadi.

b Syarat-syarat Dalam Memantapkan *Behavior Contract*

1) Syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah:

- a) Adanya batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana masalah muncul
- b) Kesiediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur
- c) Selain itu tugas yang harus mereka lakukan perlu dirinci, dan kriteria sukses disebutkan serta *reinforcement*-nya ditentukan. Kalau semua itu ada, kontrak akan dapat dimantapkan melalui *reinforcement* yang cukup dekat dengan tugas dan kriteria yang diharapkan.

2) Karakteristik dari kontrak bagus diantaranya yaitu:

- a) Kontrak harus adil. Bobot sebuah *reinforcement* harus sesuai dengan perilaku yang diharapkan
- b) Kontrak harus jelas. Kernacuan dalam kontrak dapat mengakibatkan perbedaan pendapat, jika pemahaman yang sama tidak dapat tercapai, siswa bisa tidak mempercayai sistem *reinforcement* atau bahkan tidak mempercayai gurunya.
- c) Kontrak harus jujur. Menurut Homme (dalam Hanafi, 2017), kontrak yang segera dilakukan dan sesuai dengan isi perjanjiannya

- d) Kalimat dalam kontrak harus positif. Misalnya “saya akan melakukan... jika kamu melakukan...”, sedangkan contoh yang salah misalnya “saya tidak akan melakukan... jika kamu melakukan...”, atau “jika kamu tidak melakukan... maka saya akan...”.
- e) Kontrak harus digunakan secara sistematis. Apabila tidak diterapkan dengan sistematis dan konsisten, sistem *reinforcement* hanya akan menjadi seperti sebuah permainan tebak-tebakkan bagi siswa.

c. Prinsip Dasar *Behavior Contract*

Menurut Gantina (dalam Hanafi, 2017) prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- 1) Kontrak disertai dengan penguatan
- 2) *Reinforcement* diberikan dengan segera
- 3) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
- 4) Kontrak harus fair
- 5) Kontrak harus jelas (target perilaku, frekuensi, lamanya kontrak)
- 6) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

d. Tujuan *Behavior Contract*

Menurut Lutfi Fauzan (dalam Hanafi, 2017) tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- 1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh perilaku baru)
- 2) Penghapusan perilaku maladaptif
- 3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan
- 4) Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.

e. Manfaat *Behavior Contract*

Manfaat dari teknik *behavior contract* ini diantaranya:

- 1) Membantu siswa untuk meningkatkan perilaku yang adaptif dan menekankan perilaku yang maladaptif
- 2) Membantu siswa meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku
- 3) Memberi pengetahuan kepada siswa tentang perubahan perilaku dirinya sendiri.
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri siswa

f. Tahap-tahap *Behavior Contract*

Menurut Gantina (dalam Hanafi, 2017) langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan *behavior contract* adalah:

- 1) Pilih perilaku yang akan diubah
- 2) Tentukan data awal (perilaku yang akan diubah)

- 3) Tentukan jenis penguatan yang akan ditetapkan
- 4) Berikan *reinforcement* setiap kali perilaku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
- 5) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

g. Kelebihan dan Kekurangan *Behavior Contract*

1) Kelebihan

- a) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
- b) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- c) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku siswa secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- d) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok

2) Kekurangan

- a) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan siswa itu sendiri
- b) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan *reinforcement* dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.

3. Konsep Dasar Perilaku Asertif

a Pengertian Perilaku Asertif

Menurut Alberti & Emmons (dalam Indrawati, 2014) perilaku asertif merupakan perilaku kompleks yang ditunjukkan oleh seseorang dalam hubungan antar pribadi, dalam mengekspresikan perasaan, sikap, keinginan, hak, pendapat secara langsung, tegas dan jujur dengan menghormati perasaan, keinginan, pendapat dan hak orang lain.

Kompleks merupakan perilaku yang berasal dari alam bawah sadar yang dimunculkan dalam alam sadar. Perilaku tersebut ditunjukkan dalam hubungan antar pribadi secara langsung, tegas dan jujur. Dalam mengekspresikan perasaan, sikap, keinginan, hak dan pendapat penyampaianannya mempertimbangkan perasaan, hak dan pendapat orang lain sehingga tidak membuat orang lain merasa terancam atau tersinggung.

Nursalim (dalam Indrawati, 2014) mengutip pendapat Alberti & Emmons bahwa perilaku asertif mempertimbangkan persamaan hak dalam hubungan antar pribadi, perilaku asertif memungkinkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri dalam mengekspresikan perasaan dengan senang, jujur, menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain. Nursalim (dalam Indrawati, 2014) mengutip definisi Alberti & Emmons dan merincikan sebagai berikut:

- 1) Memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusiawi, berarti meletakkan dua kelompok atau pihak dalam derajat yang sama,

menjaga keseimbangan dalam hubungan, dan menghindari adanya”*top dog* dan *under dog*”.

- 2) Bertindak bebas tanpa rasa cemas meliputi perilaku seperti menyatakan “tidak”, merespon kritik, hinaan, atau kemarahan orang lain, mengekspresikan, mendukung, atau mempertahankan pendapat.
- 3) Mengekspresikan perasaan dengan jujur dan senang, berarti kemampuan untuk menyatakan ketidak setujuan, menampakkan kemarahan, takut, mengekspresikan persetujuan atau dukungan, bertindak spontan semuanya tanpa rasa cemas.
- 4) Menggunakan atau melaksanakan hak-hak pribadi, berkaitan dengan kompetensi sebagai warga negara, sebagai konsumen, sebagai anggota dari suatu organisasi atau sekolah, atau kelompok kerja, sebagai seorang partisipan didalam peristiwa masyarakat untuk mengekspresikan pendapat, untuk melakukan perubahan, untuk merespon pelanggaran hak-hak pribadi maupun orang lain.
- 5) Tidak menghindari orang lain, hak-hak orang lain, adalah bahwa dalam memenuhi perilaku-perilaku tersebut di atas tanpa memberikan kritik yang tidak fair pada orang lain, tanpa melukai atau menyakiti orang lain, tanpa mencela orang lain, tanpa mengintimidasi, tanpa memanipulasi, tanpa mengendalikan perilaku orang lain.

Menurut Alberti & Emmons (dalam Indrawati, 2014) mengemukakan bahwa untuk membedakan perilaku pasif, asertif dan agresif dapat dicontohkan bahwa perilaku yaitu individu yang nampak

ragu-ragu dalam berkomunikasi dengan individu lain dan tidak mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya, misalnya bicara dengan pelan, melihat kearah lain, menghindari isu, menilai dirinya lebih rendah dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain. Kemudian perilaku asertif yaitu perilaku individu yang dapat mengekspresikan hak, pendapat maupun keinginannya, baik secara verbal atau non verbal, misalnya mampu berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat ke arah lawan bicara melihat dirinya sama dengan orang lain dan tidak menyakiti dirinya untuk tidak menyakiti orang lain. Sedangkan perilaku agresif adalah individu yang mengemukakan hak dan pendapatnya secara bernaflu tanpa memperdulikan perasaan, hak dan pendapat orang lain, misalnya memotong pembicaraan orang lain, berbicara dengan keras, menghina dengan kasar, melotot atau membelalak, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri.

Menurut Lloyd (dalam Novita, 2015) perilaku asertif adalah perilaku bersifat aktif, langsung dan jujur. Perilaku ini mampu mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, dan kebutuhan orang lain atau bisa diartikan juga sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh respek saat berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Lazarus (dalam Novita, 2015) Perilaku asertif adalah perilaku individu yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usahanya untuk memperjuangkan hak-haknya serta adanya keadaan efektif yang mendukung, meliputi:

- 1) Mengetahui hak pribadi
- 2) Berbuat suatu untuk mendapatkan hak-hak tersebut dan melakukan hal itu sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi.

Menurut Corey (dalam Novita, 2015) Sikap asertif adalah ekspresi langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Arti langsung dalam pengertian yang diungkapkan Corey adalah disampaikan tanpa berbelit-belit sehingga dapat fokus pada apa yang diungkapkan. Jujur berarti pernyataannya dan gerak geriknya sesuai dengan apa yang diinginkan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah individu yang dapat mengungkapkan dan mengekspresikan melalui verbal maupun nonverbal akan kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya berupa pendapat, perasaan, keinginan, pikiran, harapan dan tujuan, baik positif maupun negatif secara tegas dan terbuka tanpa ditutup-tutupi tetapi tidak mmenyinggung perasaan orang lain.

b Aspek-aspek perilaku Asertif

Perilaku asertif mempunyai beberapa aspek yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons (dalam Indrawati, 2014) dalam 10 kunci pokok perilaku asertif sebagai berikut:

- 1) Mengekspresikan diri secara penuh artinya individu asertif mampu untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain.
- 2) Menghormati kepentingan orang lain, individu asertif dapat menerima keadaan orang lain dengan terbuka tanpa harus memaksakan kehendak kepada orang lain. Senantiasa menunjukkan rasa hormat akan pendapat orang lain terhadapnya.
- 3) Langsung dan tegas, individu asertif mampu untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara langsung artinya dapat berkomunikasi tanpa perantara orang lain. Selain itu seseorang dapat dikatakan asertif apabila mampu menyatakan keinginan dan sesuatu yang tidak diinginkannya dengan tegas tanpa cemas atau khawatir.
- 4) Jujur dan terbuka mengatakan kebutuhan perasaan dan pikiran apa adanya, aspek ini menyebutkan bahwa individu asertif mampu mengatakan perasaan dan pikirannya apa adanya. Selalu melakukan tindakan dengan jujur dan terbuka tanpa merasa malu dan takut.
- 5) Menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan, setiap individu tidak dapat hidup tanpa orang lain dan membutuhkan bantuan

orang lain. Individu yang asertif dapat menempatkan orang lain setara dengan dirinya tanpa merendahkan orang lain dalam suatu hubungan.

6) Verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan, batasan-batasan) individu asertif mampu mengekspresikan dirinya melalui perkataan yang diucapkan. Namun, sesuatu yang diucapkan tidak hanya sebatas mengeluarkan kata-kata saja tapi mengandung pesan yang dapat dimengerti oleh lawan komunikasinya. Pesan tersebut dapat berupa perasaan dimana individu dapat mengutarakan perasaannya secara jujur tanpa merasa cemas. Selain itu pesan juga berisi fakta yang terjadi, individu dapat mengatakan kalimat permintaan untuk mengungkapkan kebutuhan dan yang terakhir adalah batasan-batasan dimana apapun yang dikatakan individu asertif selalu mempertimbangkan isi kalimat sehingga tidak membuat lawan bicara menjadi terancam.

7) Non verbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan) dalam melakukan proses komunikasi, individu asertif tidak hanya secara verbal namun juga non verbal dimana bentuk pesan disertai dengan bahasa tubuh. Orang yang non asertif akan cenderung menunduk atau melihat objek lain dari pada melihat mata lawan bicaranya sehingga akan terlihat menunduk atau memalingkan wajah. Lain halnya dengan individu asertif dapat menatap mata lawan bicaranya disertai dengan intonasi suara yang tepat artinya tidak

terlalu lantang dan tidak terlalu lirih. Selain itu juga dapat mengatur kelancaran bicaranya sehingga tidak gugup atau terbata-bata. Individu asertif akan senantiasa menjaga keseimbangan postur tubuhnya, gerak tubuhnya, jarak fisik dengan lawan bicaranya sekaligus menjadi pendengar yang baik.

- 8) Layak bagi orang lain dan situasi tidak universal, individu asertif dapat memposisikan diri sesuai dengan keadaan yang ada, mampu membedakan cara-cara komunikasi dengan menyesuaikan keadaan dan kondisi lawan bicaranya.
- 9) Dapat diterima secara sosial, individu asertif adalah individu yang fleksibel yang dapat mengekspresikan diri serta menghormati orang lain sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosial misalnya keluarga, teman, sahabat dan masyarakat pada umumnya. Hal ini bertujuan untuk dapat memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitar.
- 10) Perilaku asertif merupakan sesuatu yang dipelajari, bukan bakat yang diturunkan, setiap individu terlahir seperti kertas putih yang kosong. Itu berarti asertif juga dapat dituangkan di dalamnya dengan cara belajar dan berlatih untuk menjadi asertif. Jadi, asertif bukanlah bakat atau keturunan.

Menurut Burley-Allen (dalam Novita, 2015) menyebutkan bahwa sikap asertif terdiri dari empat komponen, yaitu:

- 1) Komponen Verbal, kata-kata yang digunakan adalah kata-kata yang menunjukkan perasaan individu yang sebenarnya tentang diri sendiri dan membuat orang lain nyaman. Dalam hal ini komponen verbal menekankan tentang kata-kata yang nantinya akan di ungkapkan.
 - 2) Komponen Nonverbal, komponen nonverbal merupakan komponen yang penting, karena apa yang di ungkapkan akan diekspresikan secara nonverbal. Komponen nonverbal ini menekankan pada ekspresi yang diungkapkan sebagai penguat komponen verbal. Dalam komponen nonverbal akan selalu digunakan ketika komponen verbal juga digunakan.
 - 3) Komponen Kognitif, komponen kognitif adalah komponen yang berkaitan erat dengan apa yang dialami individu secara internal. Mencakup semua hal yang mengganggu sikap individu untuk menunjuk pada sikap yang diinginkan atau diharapkan.
 - 4) Komponen Emosional, komponen emosional ini mencakup semua tingkat emosional yang diekspresikan, hal ini juga termasuk suara dan intonasi. Komponen emosional ini sangat mempengaruhi dalam segala aspek verbal dan non verbal.
- c Jenis-jenis/ macam-macam perilaku asertif
- 1) Asertif penolakan yaitu ucapan untuk memperhalus, seperti misalnya :
maaf

- 2) Asertif pujian yaitu mengekspresikan perasaan positif, seperti misalnya menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur.
- 3) Asertif permintaan yaitu asertif yang terjadi kalau seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai tanpa tekanan atau paksaan

d Faktor yang Menyebabkan perilaku Asertif

1) Pola Asuh

Dalam pola asuh, orang tua mempunyai tiga pola yaitu otoriter, demokrasi, dan permisif. Dalam pola asuh otoriter orang tua mempunyai hak penuh dalam mengendalikan anak. Anak tidak mempunyai hak dalam menyampaikan pendapat maupun keinginan mereka karena semua keputusan ditangan orang tua. Pada pola asuh demokrasi anak mempunyai hak bicara dan mengungkapkan pendapat, sehingga keputusan dalam keluarga merupakan hasil diskusi dan mendengarkan semua pendapat anggota keluarga. Pola asuh permisif adalah pola asuh yang memberikan kebebasan yang seluas-luasnya pada anggota keluarga, bahkan terkesan dibiarkan tanpa aturan yang mengikat. Pola asuh ini membuat peran orang tua dalam mengontrol anak menjadi tidak ada karena anak diberi kebebasan yang sangat luas.

Dari ketiga pola asuh diatas dapat dilihat bahwa pola asuh yang mendukung sikap asertif adalah pola asuh demokratis, hal ini

dikarenakan pada pola demokrasi anak beri hak suara untuk menyampaikan pendapat serta memperjuangkan hak mereka.

2) Kebudayaan

Kebudayaan suatu daerah mempengaruhi sikap asertif seseorang. Mereka yang dari daerah yang menjunjung tinggi sopan santun maka sikap asertif mereka sedikit terbangun, beda dengan daerah yang memberikan kebebasan dalam menyampaikan pendapat mereka. Kebudayaan suatu daerah yang nantinya sangat berpengaruh karena suatu daerah yang menekankan kebebasan berpendapat dan daerah yang menekankan basa-basi dalam pergaulannya.

3) Usia

Usia mempengaruhi sikap asertif karena dalam usia yang relatif muda seseorang akan sulit menerapkan sikap yang asertif, beda dengan seseorang yang mempunyai usia yang lebih matang yang tentunya dapat menerapkan sikap asertif dengan lebih baik.

4) Jenis Kelamin

Jenis kelamin yang berbeda mempengaruhi seseorang dalam menerapkan sikap asertif. Pada wanita dan laki-laki tentunya berbeda dalam menerapkan sikap asertif. Laki-laki cenderung lebih asertif dari perempuan karena tuntutan lingkungan maupun tuntutan keluarga.

5) Strategi *Coping*

Strategi *coping* adalah bentuk penyesuaian diri yang melibatkan unsur-unsur kognisi dan afeksi dari seseorang guna mengatasi permasalahan yang datang pada dirinya. Strategi *coping* yang digunakan pada remaja juga mempengaruhi tingkat keasertifan mereka.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Hasil Penelitian Terdahulu Perilaku Asertif

Penelitian terdahulu oleh Saras Harwidha (2015) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X Asrama SMA Sedes Sapientiaen Bedono Jambu”. Berdasarkan penelitian tersebut pelatihan asertif dapat meningkatkan perilaku asertif siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Wuri (2015) dengan judul “Efektivitas Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Anggota OSIS SMP Negeri 1 Pakeam”. Diperoleh kesimpulan bahwa teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif anggota OSIS SMP Negeri 1 Pakeam.

2. Hasil Penelitian Terdahulu *Behavior Contract*

Penelitian terdahulu oleh Wahyuni Septi (2016) dengan judul “Peningkatan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Melalui Teknik Kontrak

Perilaku (*Behavior Contract*) Pada Anak Kelompok B Di TK ABA Pakis Dlingo”. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan anak dapat ditingkatkan melalui teknik kontrak perilaku (*behavior contract*).

Penelitian terdahulu oleh Hanafi Arif (2017) dengan judul “Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Meningkatkan Perilaku Membolos Di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dalam kesimpulannya bahwa pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku membolos peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

C. Kerangka Berpikir

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Siswa tidak dapat mengungkapkan apa dirasakan dan dipikirkan. Misalnya siswa tidak dapat menjawab pertanyaan guru saat proses belajar, siswa terlalu merasa ragu-ragu dan cemas dalam mengungkapkan pendapat. Dan siswa tidak dapat mengatakan tidak pada hal-hal yang sebenarnya mereka tidak sukai.

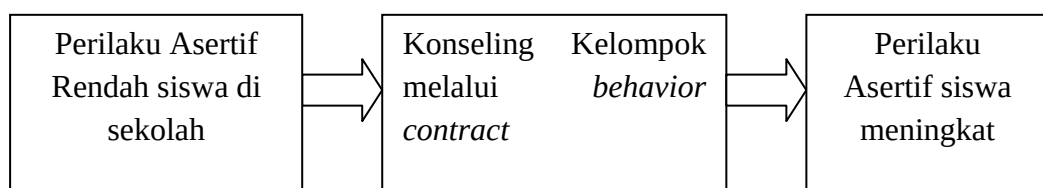
Berdasarkan permasalahan diatas siswa-siswa tersebut dikategorikan siswa yang berperilaku asertif rendah. Menurut Alberti dan Emmons (dalam Riska, 2017) perilaku asertif adalah perilaku kompleks yang ditunjukkan oleh seseorang dalam hubungan antar pribadi, dalam mengekspresikan perasaan,

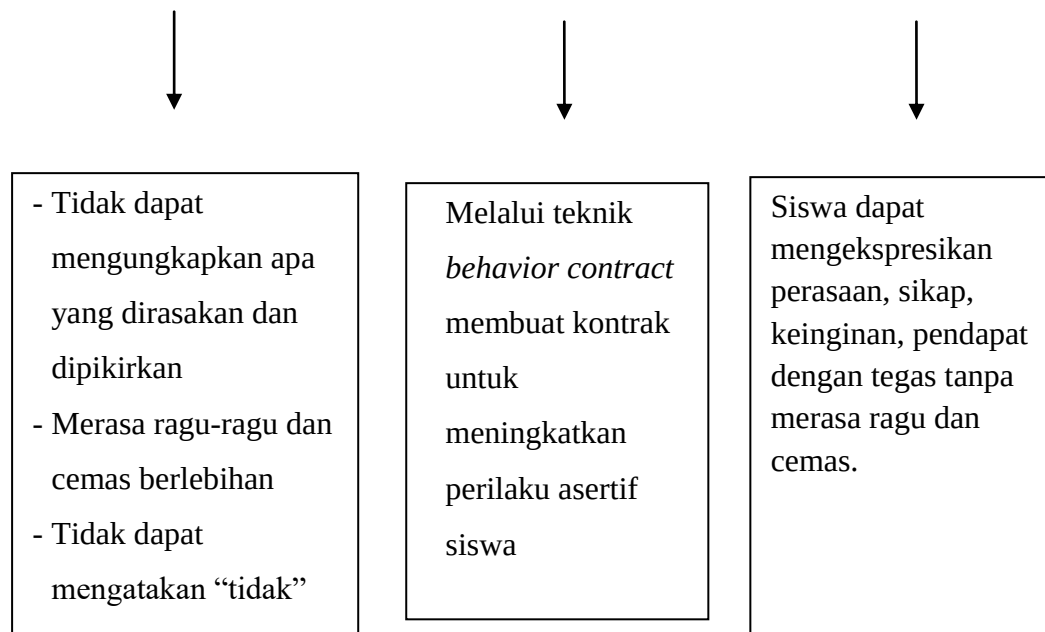
sikap, keinginan, hak, pendapat secara langsung, tegas dan jujur dengan menghormati perasaan, keinginan, pendapat dan hak orang lain.

Penanganan yang sesuai dalam permasalahan siswa asertif rendah ini adalah melalui konseling kelompok teknik *behavior contracts*. Menurut kamus istilah konseling dan terapi *Behavior Contract* adalah suatu kesepakatan baik tertulis ataupun tidak antara dua pihak. Dalam filsafat sosial yang dikemukakan oleh Thomas Hobbes (dalam Hanafi, 2017) di gunakan dalam konseling yaitu antara konselor dan konseli sebagai suatu teknik untuk mendapatkan komitmen, memfasilitasi ketercapaian tujuan penyembuhan. Menurut Latipun (dalam Hanafi, 2017) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat diterima oleh kedua pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat diberikan kepada peserta didik.

Oleh karena itu, dengan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* ini diharapkan dapat membantu siswa secara bersama-sama dalam meningkatkan perilaku asertif.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka peneliti mempunyai bagan kerangka pikir sebagai berikut:





Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (dalam Ratna Wuri, 2015) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan peneliti sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok melalui teknik *behavior contracts* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (dalam Rusnawati, 2017) yaitu: Metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.

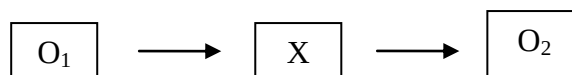
2. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif variabel dapat dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas/*independen variable* (konseling kelompok teknik *behavior contract*) dan variabel terikat/*dependen variable* (perilaku asertif). Variabel bebas adalah suatu variabel yang ada atau terjadi mendahului variabel

terikatnya. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang diakibatkan atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dengan desain yang baik, maka pengaturan variabel-variabel dan kondisi-kondisi eksperimental dapat dilakukan secara seksama, ketat dan tertib. Desain penelitian yang digunakan untuk menguji konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa adalah *One group pretest-posttest design*.

One group pretest-posttest design adalah penelitian eksperimen dimana sebelum diberi perlakuan dilakukan pretest terlebih dahulu, kelompok diberi *pretest* satu kali. hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono dalam Rusnawati, 2017). Bentuk bagan desain tersebut adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1

One group pretest-posttest design

Keterangan:

O₁ : Pretest

O₂ : Posttest

X : Konseling kelompok melalui teknik *behavior contract*

Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku asertif sedangkan variabel bebas adalah konseling kelompok melalui teknik *behavior contract*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pada penelitian ini adalah SMP Negeri 4 Baubau yang berada di kelurahan Tanganapada Kecamatan Murhum Kota Baubau, Alamat lengkapnya adalah Jl. Betoambari No.69 Kota Baubau.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu dalam penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus sampai 23 September 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Adapun distribusi peserta didik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	Kelas VII ¹	34
2	Kelas VII ²	34
3	Kelas VII ³	34
Jumlah		102 Siswa

2. Sampel

Sugiyono (2012) menjelaskan “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” populasi yang besar tidak mungkin peneliti dapat mempelajarinya semua, karena beberapa alasan misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi. Sampel yang di ambil dari populasi haruslah representatif (mewakili), yaitu benar-benar mencerminkan populasinya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak meberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* atau berdasarkan tujuan dengan pertimbangan secara khusus (Sugiyono, 2012).

Adapun kriteria dalam pengambilan sampel ini yaitu:

- a. Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau
- b. Siswa yang perilaku asertifnya rendah atau bahkan tidak berperilaku asertif.

Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan seperti alasan keterbatasan dana, waktu dan tenaga sehingga tidak dapat mengambil subyek yang besar. Cara ini diperbolehkan dan jumlah sampel dapat peneliti tentukan berdasarkan tujuan tertentu tetapi ada syarat yang harus dipenuhi (Arikunto, 183:2010). Adapun syarat dari sampel dalam penelitian ini adalah yang memenuhi aspek-aspek perilaku asertif atau yang memiliki hasil kategorisasi rendah perilaku asertif yang di dapat dari profil umum perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Adapun jumlah sampel yang peneliti ambil berdasarkan kategori perilaku asertif rendah tersebut adalah 12 siswa. Dalam penelitian ini, 1 kelas digunakan untuk uji instrumen/ skala yaitu kelas VII³ dengan jumlah 34 siswa, sedangkan untuk kelas VII¹ dan kelas VII² dijadikan kelas penelitian dengan jumlah 68 siswa. Dari siswa inilah peneliti gunakan untuk mengetahui gambaran umum perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.

Hasil dari gambaran umum perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau ini bagi yang berada pada kategori rendah, maka peneliti menjadikan siswa-siswa tersebut menjadi data dari *pretest* penelitian ini.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract*

Definisi operasional konseling kelompok teknik *behavior contract* dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan kepada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya melalui teknik *behavior contract* untuk membantu siswa dalam meningkatkan perilaku yang adaptif dan menekan perilaku yang maladaptif. Proses ini dilakukan selama 7 sesi, dengan masing-masing waktu 45 menit setiap kali pertemuan. Tahapan-tahapan pemberian perlakuan dimulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, pengakhiran, evaluasi dan tindak lanjut.

2. Perilaku Asertif

Definisi operasional perilaku asertif dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau yang dapat mengungkapkan dan mengekspresikan melalui verbal serta nonverbal akan kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya berupa pendapat, perasaan, keinginan, pikiran, harapan dan tujuan baik positif maupun negatif secara tegas dan terbuka tanpa ditutup-

tutupi tetapi tidak mmenyinggung perasaan orang lain. Indikator dalam perilaku asertif ini mengacu pada teori Burley-Allen (dalam Novita, 2015) menyebutkan bahwa sikap asertif terdiri dari empat komponen, yaitu:

- a. Komponen Verbal, kata-kata yang digunakan
- b. Komponen Nonverbal, kata yang di ungkapkan akan diekspresikan secara nonverbal.
- c. Komponen Kognitif, menunjuk pada sikap yang diinginkan atau diharapkan.
- d. Komponen Emosional, komponen emosional ini mencakup semua tingkat emosional yang diekspresikan, hal ini juga termasuk suara dan intonasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara. Adapun hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan di SMP Negeri 4 Baubau peneliti menemukan fenomena yaitu perilaku asertif siswa masih tergolong memprihatinkan, siswa cenderung merasa tidak bebas untuk menyatakan pendapat tentang apa yang dipikirkan, misalkan: saat proses belajar dan ditanya oleh guru siswa tidak dapat mengutarakan apa yang

dipikirkan, meskipun siswa tau apa yang harus dijawabnya, akan tetapi rasa cemas dan takut yang berlebihan yang membuat mereka tidak dapat mengungkapkannya. Ada siswa yang tidak berani tampil di depan kelas karena merasa terlalu gugup. Tidak dapat menolak ajakan teman yang tidak disukai karena ia merasa tidak berani dan malu, ada siswa yang tidak mampu terbuka dan jujur untuk menyampaikan apa yang menjadi pikiran, perasaan dan harapannya.

2. Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di sekolah dengan salah satu guru menyatakan bahwa banyak siswa belum dapat berperilaku secara asertif contohnya siswa sulit menolak ajakan teman yang sebenarnya tidak mereka sukai, karena ia merasa jika ia menolak ajakan temannya akan membuat temannya merasa kecewa dengan dirinya, untuk itu siswa hanya menurut saja meskipun tidak sesuai dengan keinginannya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian peneliti menggunakan skala perilaku asertif. Skala ini digunakan untuk mengukur perilaku asertif, yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku yang dikemukakan oleh Burley-Allen (dalam Novita, 2015).

1. Pengembangan Instrumen

Pengembangan instrumen/skala yang digunakan peneliti dikembangkan dalam bentuk kisi-kisi perilaku asertif.

Item-item dalam skala ini dapat dikelompokkan menjadi 2 macam, yaitu *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). *Favorable* berarti item-item tersebut memiliki sifat yang mendukung penelitian, sedangkan *unfavorable* berarti sifat tidak mendukung pengukuran guna melengkapi hasil observasi peneliti yang dibutuhkan dalam rincian instrumen perilaku asertif siswa yang menjadi distribusi nomor aitem sebagai berikut:

Tabel 3.2

Distribusi Nomor Aitem Sebelum Dilakukan Uji Validitas Instrumen Perilaku Asertif

Variabel	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Verbal	Jujur	1,3,5,6,7,8	2,4,9	24
	Sopan	10,11,13,14,15,16	12,17	
	Terbuka	18,20,21,23,24	19,22	
Nonverbal	Menatap	25,27,28,29	26	9
	Tegap	30,33	31,32	
Kognitif	Percaya diri	34,36,37,39,41,42, 43,44,45,47	35,38,40,46	21
	Tegas	48,50,52,53	49,51,54	
Emosional	Senang	55,57,59,60,61,63, 64,66,67,68,69,70	56,58,62,65	29
	Tenang	71,72,74,76,78	73,75,77	
	Berani	79,81,82,83	80	
Jumlah		58	25	83

Tabel 3.3

Distribusi Nomor Aitem Setelah Dilakukan Uji Validasi Instrumen Perilaku Aserif Siswa

Variabel	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Verbal	Jujur	1(1),3(3),5(5),7(6),8 (7)	2(2),4(4),9 (8)	21
	Sopan	10(9),11(10),13(12), 14(13),15(14),16(15)	12(11),17 (16)	
	Terbuka	18(17),20(19),23(20) ,24(21)	19(18)	
Nonverbal	Menatap	25(22),27(23),28(24) ,29(25)	26	6
	Tegap	30(26)	32(27)	
Kognitif	Percaya diri	36(29),39(31),41(33) ,42(34),44(35),45 (36),47(37)	35(28),38 (29),40(32)	13
	Tegas	48(38),50(39),52(40)	54	
Emosional	Senang	55(41),57(43),59(45) ,60(46),64(48),66 (50),67(51),69(52), 70(53)	56(42),58 (44),62(47), 65(49)	23
	Tenang	71(54),72(55),74(56) ,76(57),78(59)	77(58)	
	Berani	79(60),81(61),82(62) ,83(63)	80	
Jumlah		48	15	63

Catatan: angka dalam kurung () adalah nomor urut baru item setelah uji coba

Untuk mendapatkan alat pengumpulan data yang baik termasuk skala perilaku agresif, maka instrumen yang akan digunakan dalam penelitian perlu diadakan uji kelayakan, validasi dan reliabilitas.

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Arikunto (2010):168) memaparkan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas item adalah derajat kesesuaian antara satu item dengan item-item yang lainnya dalam cakupan yang ingin diukur dalam satu perangkat instrumen.

Satu instrumen dapat dikatakan valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2012:121).

Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Dalam uji coba instrumen dilakukan melalui perhitungan validasi skala dengan menggunakan rumus *product moment*.

Adapun pengujian validitas perilaku asertif siswa dengan uji *Analyze Correlate Bivariate* melalui bantuan program komputer *statistik product and service solution (SPSS) 16.0 for windows*. Dalam penelitian ini aitem pernyataan valid jika memiliki koefisien validasi signifikan pada total aspek maupun total perangkat instrumen, dengan nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil 0.05 ($p\text{-value} < 0.05$). Validitas setelah uji coba adalah 0,291-0,810 sehingga diperoleh hasil bahwa pernyataan dianggap valid 63 aitem butir (terlampir). Hasil uji validasi setiap aitem dalam skala perilaku asertif secara rinci tertera dalam tabel 3.5 berikut

Tabel 3.4
Hasil Uji Validasi Aitem

No	Signifikasi	No Aitem	Total
1.	Valid (dipakai)	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18, 19,20,23,24,25,27,28,29,30,32,35,36,38,39, 40,41,42,44,45,47,48,50,52,55,56,57,58,59, 60,62,64,65,66,67,69,70,71,72,74,76,77,78, 79,81,82,83	63
2.	Tidak valid (dibuang)	6,21,22,26,31,33,34,37,43,46,49,51,53,54,61 ,63,68,73,75,80	20
Total			83

Butir pernyataan skala yang dinyatakan valid, selanjutnya akan diuji reliabilitas dan dinyatakan tidak valid akan dihilangkan karena indikatornya sudah terwakili pada butir pernyataan yang valid..

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sukardi (2008:127), reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.

Reliabilitas pada dasarnya bertitik tolak dari konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Uji reliabilitas menggunakan rumus *crobach's alpha* (α). Namun, secara operasional proses uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program komputer *statistik product and service solution*

(SPSS) 16.0 for windows. Dalam penelitian ini, dikatakan reliabilitas jika besarnya kolerasi minimal $\alpha \geq 0,8-0,95$. Adapun hasil reliabilitas perilaku asertif siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Hasil Reliabilitas Perilaku Asertif Siswa

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	63

Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi dari Riduwan, (2011) sebagai berikut.

0,80 -1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60 – 0,799	Dejat keterandalan tinggi
0,40 – 0,599	Derajat keterandalan cukup
0,20 -0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00 – 0,199	Derajat keterandalan Sangat rendah

Berdasarkan pada pedoman diatas dan di selaraskan dengan hasil nilai reliabilitas perilaku agresif sebesar 0,960 (nilai *cronbach's alpha*) artinya derajat keterandalan instrumen berada pada kategori derajat keterandalan sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen yang digunakan sudah baik dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data.

G. Prosedur Pengolahan Data

1. Penyeleksian data

Penyeleksian data bertujuan untuk memilih data yang memadai untuk diolah berdasarkan kelengkapan jawaban, baik identitas maupun jawaban. Jumlah skala penilaian yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah skala yang telah digunakan.

2. Penyekoran

Penyekoran instrumen dalam penelitian disusun dalam bentuk skala *interval* (data interval) yang menunjukkan jarak antara nilai yang satu dengan nilai yang lain.

Pemberian skor pada setiap item pernyataan, tergantung pilihan jawaban yang sesuai dengan skala peneliti dan sifat dari setiap pernyataan. Tiap item memiliki jawaban yang terdiri dari SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai), dengan skor rentang 4, 3, 2, dan 1. Secara jelasnya skor penilaian setiap aitem dapat dilihat pada tabel. 3.2.

Tabel 3.6
Skor penilaian instrumen

Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

3. Pengelompokkan skor

Penentuan pengelompokkan skor digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor yang

dicapai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen. Pengelompokan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat asertif siswa, apakah berada dalam tingkat kategori rendah, sedang dan tinggi.

Adapun norma kategorisasi menurut Azwar (2015) dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7
Norma kategorisasi

Norma kategorisasi	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Kategori Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Kategori Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Kategori Tinggi

Keterangan: μ = mean hipotetik

σ = standar deviasi

Berdasarkan norma kategorisasi diatas dengan lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Penjelasan kelima kategori perilaku asertif siswa disajikan dalam tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Kategori Skor Perilaku Asertif

Rentang Skor	Kategori
$X < 126$	Rendah
$126 \leq X < 189$	Sedang
$189 \leq X$	Tinggi

H. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Pengujian teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa ini dilakukan uji wilcoxon untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar 2 pengamatan sebelum dan sesudah (*pretest* dan *posttest*) dan mengetahui efektivitas suatu perlakuan.

Pengambilan keputusan untuk mengetahui perbedaan yang dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (*Asymptotik Significance*) yaitu jika probabilitas $< 0,05$ maka hipotesis, dan jika probabilitas $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16. For Windows.

I. Jadwal Penelitian

Adapun jadwal penelitian dalam penelitian ini peneliti rangkumkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.9
JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu																							
		Mei				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan dan bimbingan proposal																								
2.	Seminar proposal																								
3.	Revisi dan bimbingan proposal																								
4.	Penyebaran angket (<i>pretest</i>)																								
5.	Pemberian <i>treatmen</i>																								
6.	Penyebaran angket (<i>posttest</i>)																								
7.	Penyusunan dan bimbingan hasil penelitian																								
8.	Ujian hasil penelitian																								
9.	Penyusunan dan bimbingan skripsi																								
10.	Sidang skripsi																								

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019

Profil umum perilaku asertif siswa SMP Negeri 4 Baubau diperoleh dengan mengelolah hasil jawaban siswa pada lembar skala perilaku asertif siswa dengan hasil sebagai berikut:

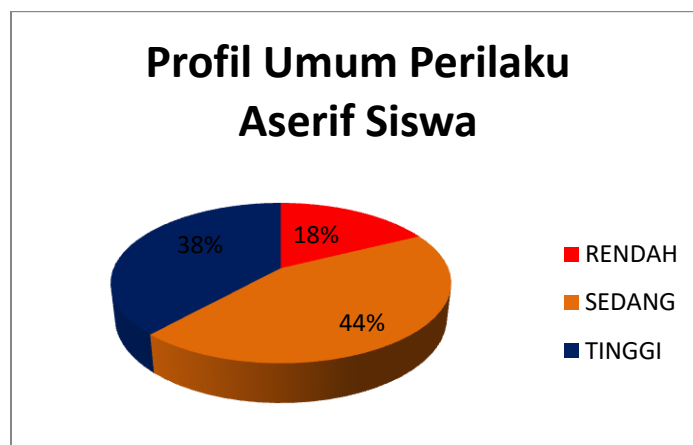
Tabel 4.1
Profil Umum Perilaku Asertif Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau
Tahun Ajaran 2018/2019

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 126$	12	18
Sedang	$126 \leq X < 189$	30	44
Tinggi	$189 \leq X$	26	38
Jumlah		68	100

Tabel 4.1 menunjukkan tingkat perilaku asertif siswa SMP Negeri 4 Baubau yang berada dalam kategori kategori rendah dengan presentase 18% atau sebanyak 12 siswa, kategori sedang dengan presentase 44% atau sebanyak 30 siswa, dan kategori tinggi dengan presentase 38% atau 26 siswa. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau cukup memprihatinkan siswa yang memiliki perilaku asertif yang berada pada kategori rendah. Hal tersebut menggambarkan tingkat perilaku siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau sering menunjukkan perilaku asertif rendah, meskipun ada beberapa anak yang memiliki perilaku asertif yang tinggi dan

sedang. Namun jika dibiarkan kemungkinan akan berdampak pada siswa yang lainnya.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 4.1 berikut:



Grafik 4.1
Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019

2. Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Berdasarkan Aspeknya

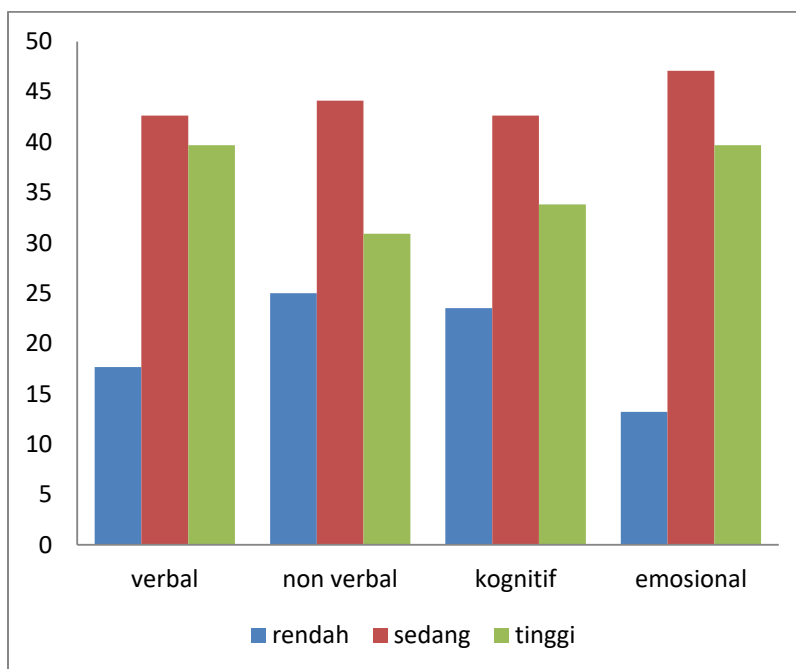
Profil perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau berdasarkan aspek perilaku asertif diperoleh pula dengan mengelolah hasil observasi pada lembar skala perilaku asertif siswa dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2
Profil Umum Perilaku Asertif Siswa SMP Negeri 4 Baubau Tahun Ajaran 2018/2019
Berdasarkan Aspek Perilaku Asertif

No.	Aspek	Kategori	Kriteria	F	(%)
1.	Verbal	Rendah	$X < 42$	12	17,65
		Sedang	$42 \leq X < 63$	29	42,65
		Tinggi	$63 \leq X$	27	39,7
	Jumlah			68	100
2.	Non Verbal	Rendah	$X < 12$	17	25
		Sedang	$12 \leq X < 18$	30	44,11
		Tinggi	$18 \leq X$	21	30,89
	Jumlah			68	100
3.	Kognitif	Rendah	$X < 26$	16	23,53
		Sedang	$26 \leq X < 39$	29	42,65
		Tinggi	$39 \leq X$	23	33,82
	Jumlah			68	100
4.	Emosional	Rendah	$X < 46$	9	13,2
		Sedang	$46 \leq X < 69$	32	47,1
		Tinggi	$69 \leq X$	27	39,7
	Jumlah			68	100

Berdasarkan tabel diatas secara umum profil perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau berdasarkan 4 aspek perilaku asertif yaitu asertif verbal terdiri 12 siswa (17,65%) pada kategori rendah, 29 siswa (42,65%) pada kategori sedang dan 27 siswa (39,7%) pada kategori tinggi. Aspek perilaku asertif non verbal terdiri 17 siswa (25%) pada kategori rendah, 30 siswa (44,11%) pada kategori sedang dan 21 siswa (30,89%) pada kategori tinggi. Aspek perilaku asertif kognitif terdiri 16 siswa (23,52%) pada kategori

rendah, 29 siswa (42,65%) pada kategori sedang, dan 23 siswa (33,82%) pada kategori tinggi. Sementara aspek perilaku asertif emosional terdiri 9 siswa (13,2%) pada kategori rendah, 32 siswa (47,1%) pada kategori sedang, dan 27 siswa juga (39,7%) kategori tinggi. Hal ini dapat diketahui bahwa perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau, pada perilaku asertif verbal, nonverbal, kognitif dan emosional cukup banyak dengan kategori rendah, yang artinya siswa kurang berperilaku asertif atau dapat dikatakan siswa tidak berperilaku asertif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 4.2 berikut:



Grafik 4.2
Profil Umum Perilaku Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau
Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan Aspek Perilaku Asertif

3. Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Berdasarkan Indikator-Indikator Perilaku Asertif

Secara deskriptif, profil perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau dapat dilihat dari indikator yang disajikan pada tabel 4.3 berikut:

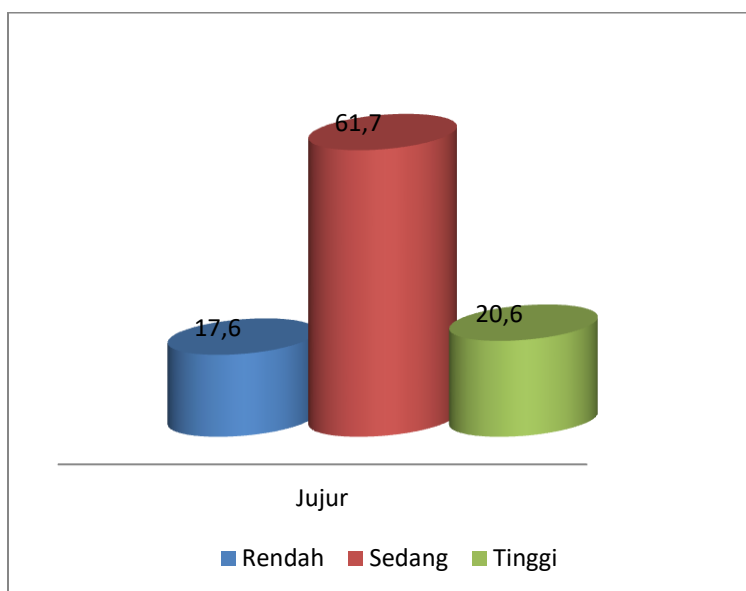
Tabel 4.3
Profil Umum Perilaku Asertif Siswa Berdasarkan Indikator

Indikator	Kategori	Kriteria	F	Presentase
Jujur	Rendah	$X < 16$	12	17,6%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	42	61,7%
	Tinggi	$24 \leq X$	14	20,6%
Sopan	Rendah	$X < 16$	11	16,2%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	26	38,2%
	Tinggi	$24 \leq X$	31	45,6%
Terbuka	Rendah	$X < 10$	8	11,8%
	Sedang	$10 \leq X < 15$	32	47,1%
	Tinggi	$15 \leq X$	28	41,1%
Menatap	Rendah	$X < 8$	15	22,1%
	Sedang	$8 \leq X < 12$	28	41,2%
	Tinggi	$12 \leq X$	25	36,7%
Tegap	Rendah	$X < 4$	10	14,7%
	Sedang	$4 \leq X < 6$	35	51,5%
	Tinggi	$6 \leq X$	23	33,8%
Percaya Diri	Rendah	$X < 20$	10	14,7%
	Sedang	$20 \leq X < 30$	35	51,5%
	Tinggi	$30 \leq X$	23	33,8%
Tegas	Rendah	$X < 6$	15	44,1%
	Sedang	$6 \leq X < 9$	30	22,1%
	Tinggi	$9 \leq X$	23	33,8%
Senang	Rendah	$X < 26$	8	11,8%
	Sedang	$26 \leq X < 39$	28	41,2%
	Tinggi	$39 \leq X$	32	47%

Tenang	Rendah	$X < 16$	30	44,1%
	Sedang	$16 \leq X < 26$	38	55,9%
	Tinggi	$26 \leq X$	0	0%
Berani	Rendah	$X < 8$	13	19,1%
	Sedang	$8 \leq X < 12$	34	50%
	Tinggi	$12 \leq X$	21	30,9%

Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dalam setiap indikator terlihat sebaran kategori perilaku asertif yang beragam pada aspek verbal, non verbal, kognitif dan emosional dengan mayoritas kategori rendah, sedang dan tinggi yaitu pada indikator:

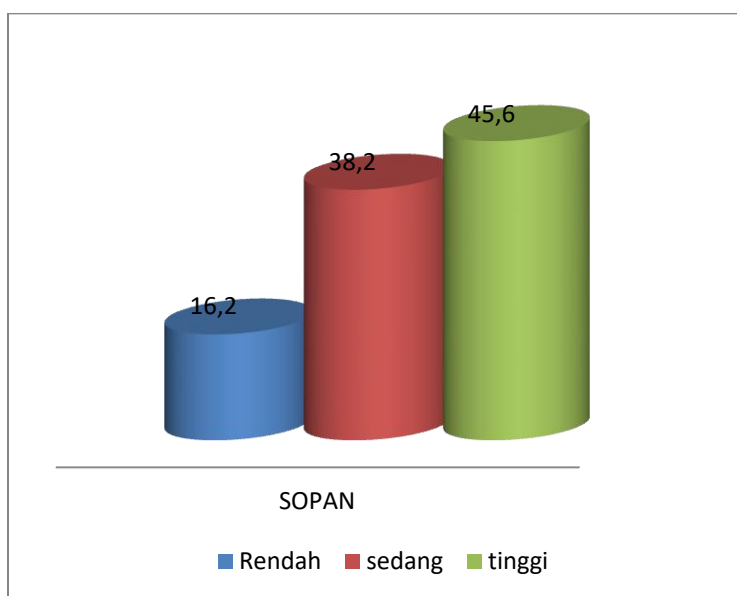
- 1) Jujur, anak berada pada kategori rendah terdiri 12 siswa (17,6%) artinya siswa sering tidak jujur seperti dalam menjawab pertanyaan orang lain, menutupi apa sebenarnya yang terjadi. Sedangkan pada kategori sedang terdiri 42 siswa (61,7%), artinya anak kadang-kadang berkata jujur dan 14 siswa (20,6%) pada kategori tinggi, artinya pada kategori ini siswa selalu berkata jujur. Secara lebih rinci indikator jujur disajikan pada grafik 4.3 berikut:



Grafik 4.3

Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Jujur

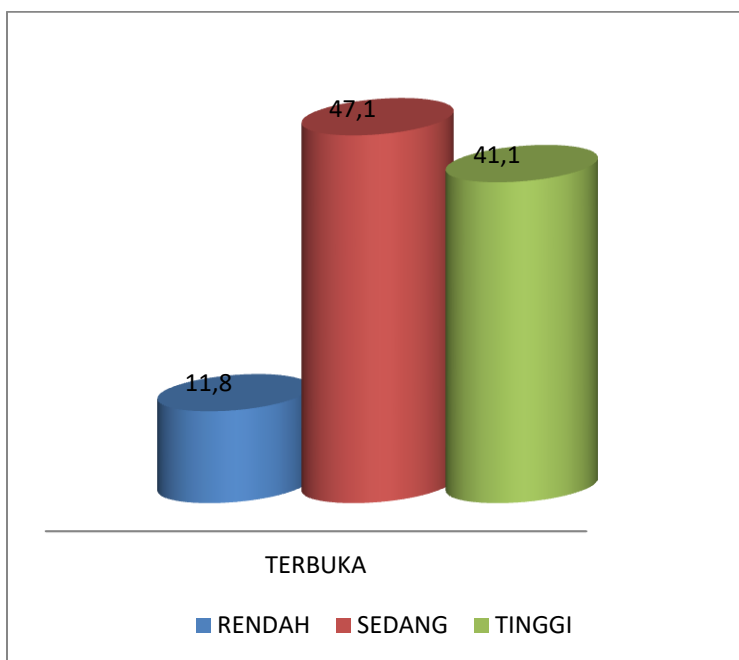
2) Sopan, pada indikator ini siswa berada pada kategori rendah terdiri 11 siswa (16,2%) artinya siswa kurang menghargai dan menghormati temannya ataupun orang lain, siswa kurang peduli dengan perasaan temannya. Sedangkan 26 siswa (38,2%) yang berada pada kategori sedang, artinya siswa kadang-kadang bersikap sopan dengan temannya dan 31 siswa (45,6%) pada kategori tinggi, artinya pada kategori ini perilaku yang sopan dengan temannya. Secara lebih rinci indikator sopan disajikan pada grafik 4.4 berikut.



Grafik 4.4
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Sopan

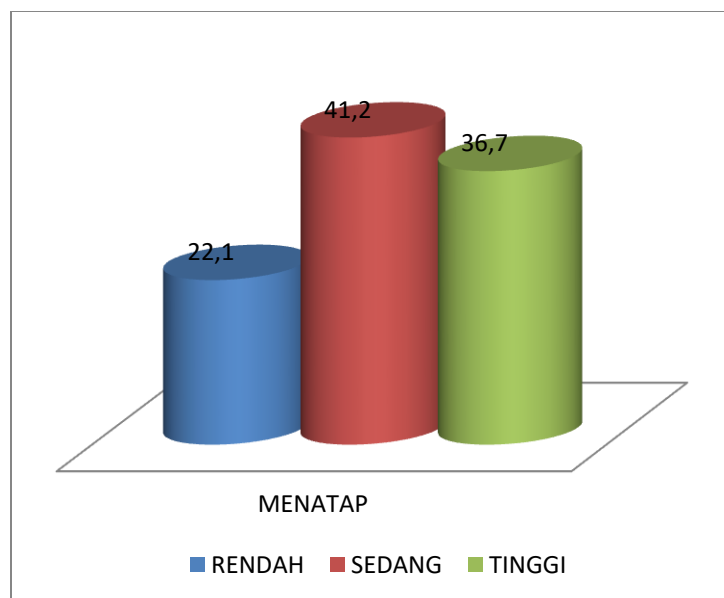
3) Terbuka, pada indikator ini siswa terbuka kategori rendah terdapat 8 siswa (11,8%), artinya siswa sulit untuk terbuka misalkan siswa menolak saran dari orang lain, tidak menerima kritikan terhadap dirinya, sedangkan pada kategori sedang terdapat 32 siswa (47,1%), artinya anak kadang-kadang bersikap terbuka dan terdapat 28 siswa (41,1%)

pada kategori tinggi, artinya pada kategori ini siswa menunjukkan sikap terbuka terhadap orang lain. Secara lebih rinci indikator terbuka disajikan pada grafik 4.5 berikut:



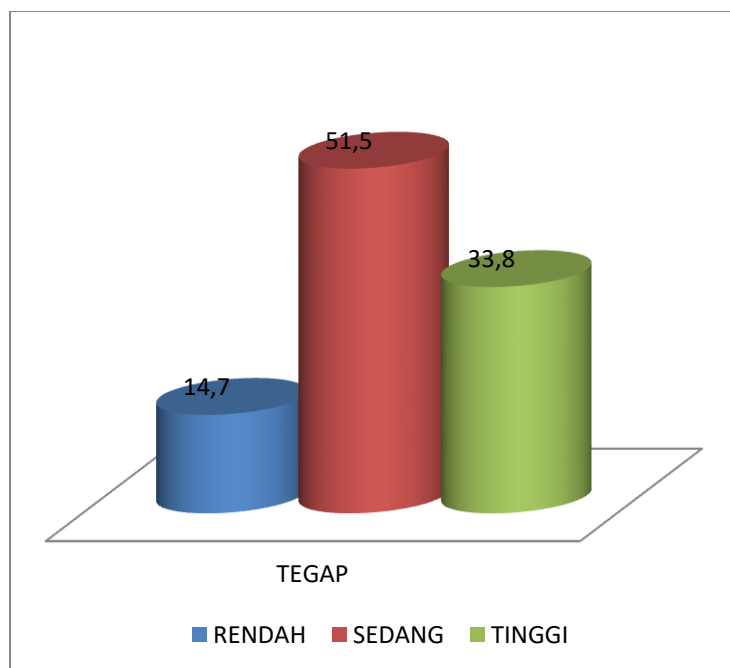
Grafik 4.5
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Terbuka

- 4) Menatap, pada indikator ini siswa berani menatap orang lain atau lawan bicaranya terdiri 15 siswa (22,1%) dengan kategori rendah artinya siswa sering mengalihkan tatapanya ke arah yang lain saat berbicara sedangkan 28 siswa (41,2%) dengan kategori sedang artinya siswa kadang-kadang berani menatap orang lain dan 25 siswa (36,7%) dengan kategori tinggi artinya pada kategori ini siswa menunjukkan keberaniannya untuk menatap lawan bicaranya.. Secara lebih rinci indikator menatap disajikan dalam grafik 4.6 berikut.



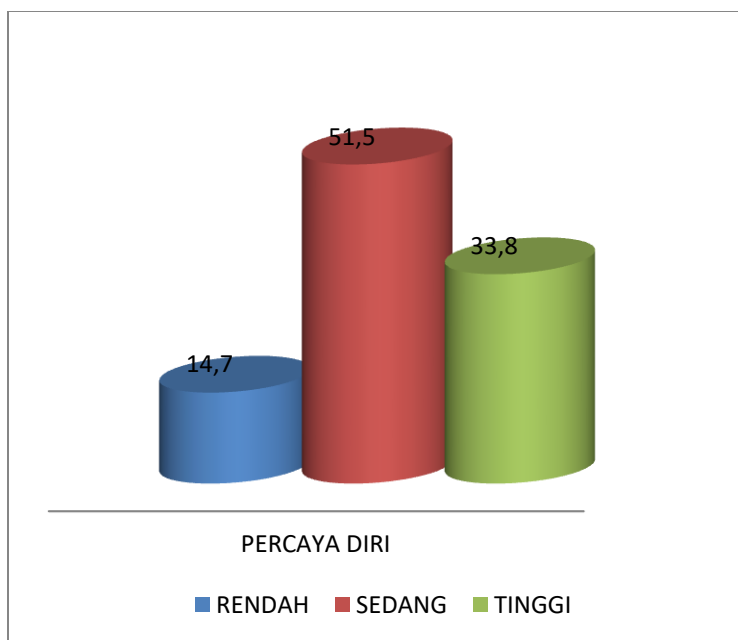
Grafik 4.6
Perilaku Asertif Siswa Pada Indikator Menatap

5) Tegap, pada indikator ini siswa yang menunjukkan sikap tegap terdiri 10 siswa (14,7%) dengan kategori rendah artinya, siswa tidak dapat menunjukkan sikap tegap ketika tampil di depan kelas, dan siswa gemetaran ketika berbicara dengan orang lain. Sedangkan pada kategori sedang terdiri 35 siswa (51,5%), artinya siswa kadang-kadang menunjukkan sikap tegap dan tidak gugup dan pada kategori tinggi terdiri 23 siswa (33,8%), artinya siswa menunjukkan sikap tegap dalam situasi apapun. Secara lebih rinci indikator tegap dapat dilihat pada grafik 4.7 berikut:



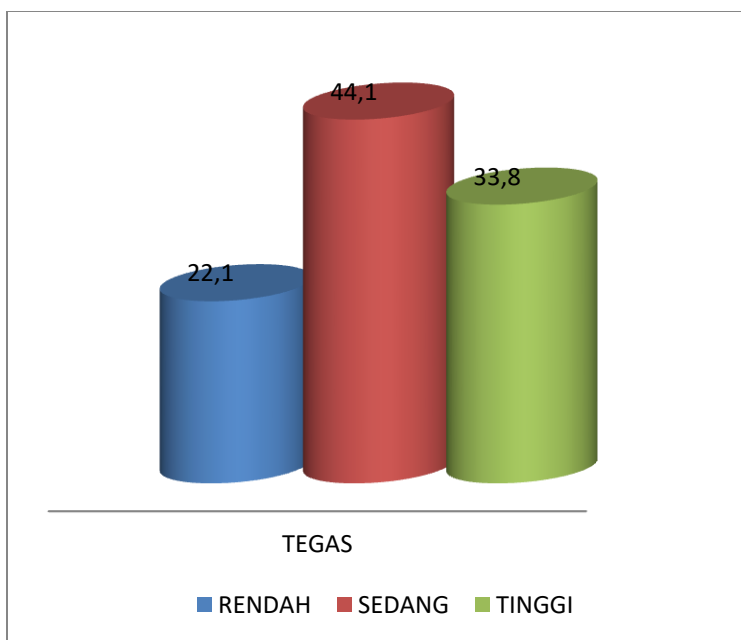
Grafik 4.7
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Tegap

6) Percaya diri, pada indikator ini terdiri 10 siswa (14,7%) dengan kategori rendah, artinya siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah misalnya, ragu dengan kemampuan diri sendiri, siswa ragu dalam mengungkapkan pendapat, dan mudah putus asa, sedangkan pada kategori sedang terdiri 35 siswa (51,5%) artinya anak kadang-kadang menunjukkan rasa percaya diri dan kategori tinggi terdiri 23 siswa (33,8%) artinya pada kategori ini siswa memiliki kepercayaan diri yang bagus. Secara lebih rinci indikator percaya diri dapat dilihat pada grafik 4.8 berikut:



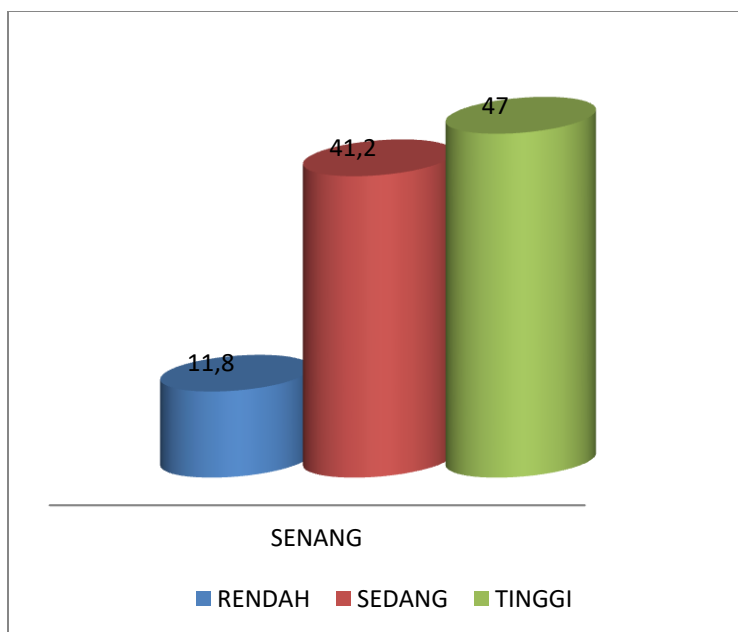
Grafik 4.8
Perilaku Asertif Siswa Pada Indikator Percaya Diri

7) Tegas, pada indikator ini anak menunjukkan perilaku tegas terdiri 15 siswa (22,1%) dengan kategori rendah, artinya siswa sering menunjukkan perilaku tidak tegas seperti siswa ragu dalam mengambil keputusan, sedangkan pada kategori sedang terdiri 30 siswa (44,1%) artinya siswa kadang-kadang menunjukkan sikap tegas dan pada kategori tinggi terdiri 23 siswa (33,8%) artinya pada kategori ini siswa menunjukkan perilaku tegas. Secara lebih rinci indikator tegas dapat dilihat pada grafik 4.9 berikut:



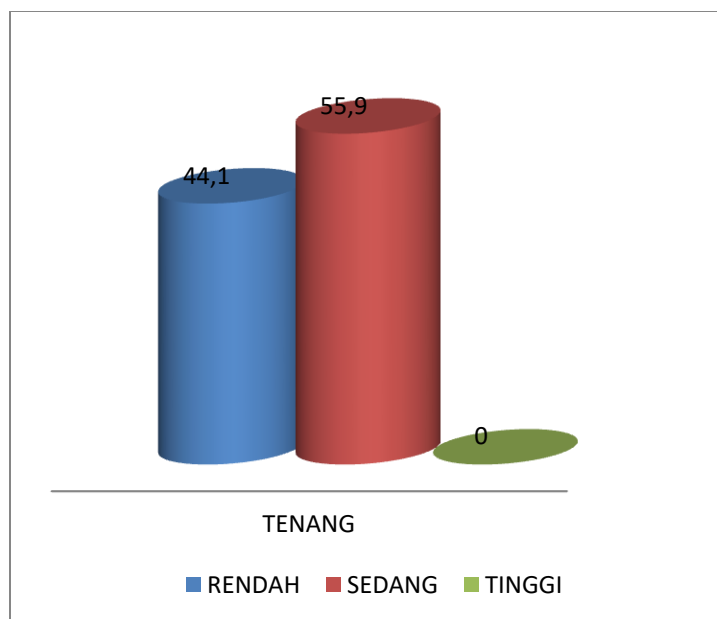
Grafik 4.9
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Tegas

8) Senang, pada indikator ini siswa menunjukkan sikap senang terdiri 8 siswa (11,8%) dengan kategori rendah artinya siswa merasa tidak senang atau bahagia bersama teman-temannya, siswa tidak suka berada di lingkungan sekolah, siswa suka menyendiri dan murung. sedangkan pada kategori sedang terdiri 28 siswa (41,2%), artinya siswa kadang-kadang merasa senang dan pada kategori tinggi terdiri 32 siswa (47%), artinya pada kategori ini siswa selalu menunjukkan sikap senang dan bahagia. Secara rinci indikator senang dapat dilihat pada grafik 4.10 berikut:



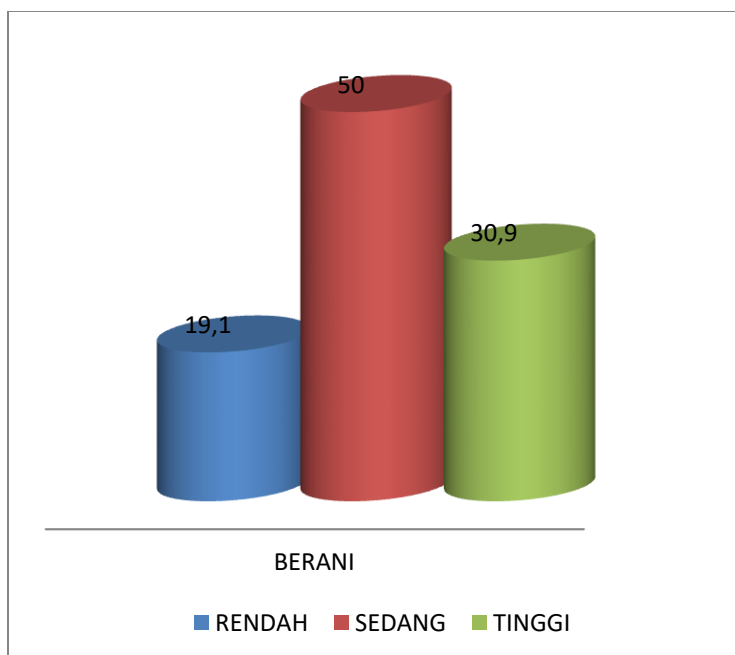
Grafik 4.10
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Senang

9) Tenang, pada indikator ini anak menunjukkan perilaku tenang dengan kategori rendah terdiri 30 siswa (44,1%), artinya siswa sering menunjukkan perilaku tidak tenang seperti siswa merasa tidak nyaman dikelas, siswa menyelesaikan ulangan dengan tergesa-gesa, sedangkan kategori sedang terdiri 38 siswa (55,9%) artinya pada kategori ini anak kadang-kadang menunjukkan sikap tenang dan pada kategori tinggi terdiri 0 siswa (0%) artinya pada kategori ini siswa menunjukkan perilaku tenang. Secara lebih rinci indikator tenang dapat dilihat pada grafik 4.11 berikut:



Grafik 4.11
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Tenang

- 10) Berani, pada indikator ini siswa menunjukkan sikap berani dengan kategori rendah terdiri 13 siswa (19,1%), artinya siswa menunjukkan perilaku kurang berani seperti tidak berani berbicara di depan kelas hanya karena merasa gugup, berbicara dengan suara terbata-bata jika disuruh oleh guru. Sedangkan pada kategori sedang terdiri 34 siswa (50%) artinya anak kadang-kadang menunjukkan perilaku berani dan pada kategori tinggi terdiri 21 siswa (30,9%) artinya siswa menunjukkan perilaku berani di setiap situasi. Secara lebih rinci indikator berani dapat dilihat pada grafik 4.12 berikut:



Grafik 4.12
Perilaku Asertif Siswa pada Indikator Berani

4. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

Pelaksanaan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian yang telah melalui uji kelayakan oleh dosen pembimbing, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis. Adapun yang menjadi sampel/subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang berada pada kategorisasi rendah untuk perilaku asertif yaitu dengan jumlah siswa 12 orang. Proses pelaksanaan konseling kelompok teknik *behavior contract* dilaksanakan 9 pertemuan. Masing-masing pertemuan dijelaskan sebagai berikut:

a. Pertemuan 1:

Hari/Tanggal : Jum'at/ 24 Agustus 2018

Tempat : Ruang kelas VII¹
 Waktu : Jam Pelajaran ke-4
 Materi : Cara pengisian skala sikap perilaku asertif siswa

Pada pertemuan pertama ini peneliti melakukan *pre-test*. *Pre test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Siswa yang dijadikan sampel dalam pelaksanaan *pre-test* ini ditentukan berdasarkan gambaran umum dan atas rekomendasi dari guru BK dan juga tentunya guru-guru mata pelajaran. Siswa yang dijadikan sampel ini disesuaikan dengan permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti yaitu perilaku asertif siswa, jadi siswa yang direkomendasikan oleh guru BK adalah siswa yang kemungkinannya memiliki perilaku asertif yang rendah.

Akan tetapi di SMP Negeri 4 Baubau ini tidak ada jam khusus untuk bimbingan konseling, maka peneliti bekerja sama dengan guru bk dan guru mata pelajaran yang pada hari itu dijadwalkan untuk mengajar, untuk meminta sedikit waktunya untuk melaksanakan *pre-tesst*. Kemudian, peneliti langsung saja membagikan skala sikap perilaku asertif siswa dan kemudian menjelaskan cara pengisiannya dan peneliti menunggu siswa menyelesaikan skala tersebut untuk dikumpulkan kembali.

b. Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Senin/ 27 Agustus 2018
 Tempat : Ruang BK
 Waktu : Jam pelajaran terakhir
 Materi : konseling kelompok “Pengenalalan Perilaku Asertif”

Berdasarkan dari hasil *pre-test* yang diisi siswa melalui skala sikap perilaku asertif siswa, maka pada pertemuan kedua ini peneliti akan melaksanakan konseling kelompok, dengan melibatkan siswa hasil dari *pre-test* yang dikategorikan berperilaku asertif rendah. Adapun siswa yang termasuk dalam kategori berperilaku asertif rendah ini adalah 12 siswa. 12 siswa tersebut adalah WL, ZH, ND, RS, FD, FH, ZD, IM, RZ, NA, MA, MR. Peneliti sengaja menyebutkan inisial saja untuk menghindari ketidaknyamanan konseli (siswa). Dalam pelaksanaan konseling kelompok ini peneliti menggunakan waktu belajar siswa namun karena pada jam terakhir ini kebetulan guru mata pelajaran sedang berhalangan dan akhirnya tidak masuk, maka peneliti menggunakan untuk melaksanakan konseling kelompok.

Pada sesi konseling kelompok pertama ini peneliti memulai proses konseling dengan cara pembinaan hubungan baik dengan anggota kelompok yang merupakan tahap awal proses konseling. Pertama kali, peneliti menanyakan kabar dan bagaimana kegiatan belajar mengajar siswa. Selanjutnya peneliti membahas tentang perilaku asertif dengan tujuan agar memberi pemahaman terlebih dahulu tentang perilaku asertif kepada semua siswa. Dalam proses pembahasan ini anggota kelompok tidak ada yang mengutarakan pendapat ataupun pertanyaan. Semua anggota kelompok diam dan menunduk saja sambil sekali-sekali memandang ke arah peneliti. Sampai pada akhir pembahasan materi tidak ada tanggapan dari anggota kelompok. Peneliti Melihat partisipasi siswa dalam pelaksanaan konseling kelompok ini siswa tidak serius dalam mengikutinya, bahkan beberapa siswa hanya cuek dan tidak peduli. Namun tetap saja diakhir pertemuan ini peneliti meminta untuk membuat kesepakatan bersama untuk pertemuan selanjutnya dalam artian konseling kelompok untuk pertemuan ke-2, dan

akhirnya peneliti dan anggota kelompok sepakat untuk bertemu kembali pada hari Rabu tanggal 29 Agustus 2018.

c. Pertemuan 3

Hari/Tanggal : Rabu/ 29 Agustus 2018

Tempat : Ruang BK

Waktu : Jam Pelajaran II (kedua)

Materi : Konseling kelompok “Pengenalan *Behavior Contract*”

Pada pertemuan ke-2 ini siswa terlihat sudah tidak terlalu kaku dalam awal pelaksanaan. Peneliti sudah mulai dapat mengendalikan keadaan dalam kelompok meskipun masih kurang optimal karena masih ada beberapa siswa yang masih kurang serius. Sebelum Peneliti mulai membahas tentang teknik *behavior contract*, peneliti mengingatkan kembali tentang pembahasan pada pertemuan sebelumnya, agar siswa tidak merasa melewatkan materi yang sudah dibahas meskipun pada pelaksanaannya siswa tidak serius. Dalam proses pembahasan tentang teknik *behavior contract* ini masih belum ada tanggapan dari anggota kelompok, sehingga peneliti berinisiatif untuk bertanya kepada siswa seputaran yang sudah peneliti jelaskan. Akhirnya salah seorang siswa mengajukan pertanyaan manfaat dari pelaksanaan kegiatan konseling kelompok ini. Maka penelutipun menjelaskan dengan singkat.

Melihat partisipasi siswa dalam pelaksanaan konseling kelompok yang kedua ini sebagian siswa sudah mulai ada yang serius dalam mengikutinya, bahkan salah satu siswa sudah mudah mengajukan pertanyaan. Sebelum peneliti mengakhiri pertemuan ke-2 ini peneliti meminta kembali untuk membuat kesepakatan melakukan kegiatan konseling kelompok berikutnya pada tanggal 1 September 2018 di ruang BK.

d. Pertemuan 4

Hari/Tanggal : Sabtu/ 1 September 2018

Tempat : Ruang BK

Waktu : Jam ke-3

Materi : Konseling kelompok “Mengatasi Perasaan Tidak Tenang”

Pada pertemuan ini siswa terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini yakni membahas materi tentang mengatasi perasaan tidak tenang (cemas). Pembahasan dan pemecahan masalah dilakukan oleh semua anggota kelompok termasuk peneliti sendiri yang pertama-tama membahas materi dan akan dilanjutkan dengan pengungkapan masalah dari siswa. Setelah peneliti menyelesaikan pembahasan materi peneliti meminta kepada siswa untuk mengungkapkan permasalahannya. siswa masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Sehingga peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada siswa bahwa pelaksanaan konseling kelompok ini dijamin kerahasiaannya. Akhirnya satu persatu siswa bergantian mengungkapkan permasalahannya.

Setelah semua mengungkapkan permasalahannya peneliti meminta kesepakatan bersama untuk membahas lebih lanjut permasalahan siapa terlebih dahulu. Hasil kesepakatan pertemuan ini akan dibahas lebih lanjut permasalahan dari WL dan ZH, sbenarnya sisw sama-sama merasa cemas jika menghadapi ulangan atau menyelesaikan soal namun mereka merasa permasalahan WL dan ZH lebih serius dan membutuhkan penjelasan lebih dalam permasalahan ini. Setelah pembahasan masalah WL dan ZH maka peneliti meminta untuk dilanjutkan dengan pembuatan kontrak perilaku yang

berlaku untuk semua anggota kelompok. Kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan untuk melakukan kegiatan konseling kelompok kembali pada tanggal 3 september 2018 di ruang BK.

e. Pertemuan 5

Hari/Tanggal : Senin/ 3 September 2018

Tempat : Ruang BK

Waktu : Jam ke 3

Materi : Konseling kelompok “Membangun Kepercayaan Diri”

Pada pertemuan ini siswa menyepakati untuk membahas mengenai masalah kepercayaan diri, sebelum peneliti melanjutkan pada materi tersebut terlebih dulu peneliti mengingatkan kembali materi pada pertemuan sebelumnya guna untuk menyambungkan materi sebelumnya dan pertemuan kali ini. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kepercayaan diri, kemudian dilanjutkan dengan pengungkapan masalah bagi siswa satu persatu, dan membuat kesepakatan kembali untuk membahas permasalahan yang lebih lanjut. Pertemuan ini membahas permasalahan dari ND dan RS. Awalnya ND merasa kurang yakin dalam mengungkapkan lebih lanjut masalahnya namun karena penguatan dari sesama anggota kelompok sehingga membuat keyakinan besar bagi ND. Setelah pengungkapan masalah selesai peneliti mengingatkan kembali tentang kontrak perilaku sebelumnya yang juga berkaitan dengan materi pertemuan kali ini. Sebelum mengakhiri pertemuan terlebih dulu membuat kesepakatan melakukan kegiatan konseling kelompok kembali pada tanggal 5 september 2018 di ruang BK.

f. Pertemuan 6

Hari/Tanggal : Rabu/ 5 September 2018

Tempat : Ruang BK

Waktu : Jam ke 4

Materi : Konseling kelompok “Melatih Emosi”

Pada pertemuan ini siswa menyepakati untuk membahas mengenai masalah melatih emosi, sebelum peneliti melanjutkan pada materi tersebut terlebih dulu peneliti mengingatkan kembali materi pada pertemuan sebelumnya guna untuk menyambungkan materi sebelumnya dan pertemuan kali ini. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan singkat tentang metih emosi, kemudian dilanjutkan dengan pengungkapan masalah bagi siswa satu persatu, dan membuat kesepakatan kembali untuk membahas permasalahan yang lebih lanjut. Pertemuan ini membahas permasalahan dari FD dan FH, yang sama memiliki gejala permasalahan yang sama menurut WL bahwa FH dan FD sering tidak dapat mengontrol emosi dalam hal bercanda. Setelah pengungkapan masalah selesai peneliti mengingatkan kembali tentang kontrak perilaku sebelumnya yang juga berkaitan dengan materi pertemuan kali ini. Sebelum mengakhiri pertemuan terlebih dulu membuat kesepakatan melakukan kegiatan konseling kelompok kembali pada tanggal 7 september 2018 di ruang BK.

g. Pertemuan 7

Hari/Tanggal : Jum’at/ 7 September 2018

Tempat : Ruang BK
 Waktu : Jam istirahat
 Materi : Konseling kelompok “materi bebas”

Pada pertemuan ini sebelum peneliti melanjutkan proses konseling seperti biasa peneliti mengingatkan kepada anggota kelompok bahwa waktu yang digunakan hanyalah waktu istirahat yang hanya kurang lebih 20 menit. Dengan demikian peneliti meminta kepada anggota kelompok untuk langsung saja dalam pengungkapan masalah tanpa didulukan dengan materi seperti selama ini dilaksanakan. Kemudian salah satu siswa berinisiatif sendiri yaitu IM untuk mulai mengungkapkan masalahnya dan ditanggapi dan diberikan masukan oleh siswa yang lainnya. Serasa belum tuntas dibahas namun karena keterbatasan waktu sehingga konseling ini diakhiri dengan membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya pada tanggal 10 september 2018 di ruang BK.

h. Pertemuan 8

Hari/Tanggal : Senin/ 10 September 2018
 Tempat : Ruang BK
 Waktu : Jam terakhir
 Materi : Konseling kelompok “Pentingnya Berperilaku Asertif”

Pada pertemuan ini merupakan pertemuan yang terakhir sesi konseling kelompok. Maka peneliti memberikan materi penguatan yaitu pentingnya berperilaku asertif dan pada pertemuan ini pula peneliti akan memberikan hadiah dalam kontrak perilaku yang sudah dibuat bersama. Peneliti telah melihat peningkatan dari setiap pertemuan konseling kelompok ini, peneliti menilai bahwa siswa sudah mulai

memberikan sisi positif dari kontrak yang dibuat. Maka peneliti langsung saja memberikan hadiah kepada siswa yaitu berupa folpen, pensil dan pembatas buku, meskipun nilainya takseberapa tapi siswa tetap merasa senang. Hal ini menunjukkan bahwa hadiah yang diberikan tidak mesti mahal atau besar tapi keseriusan dalam membuat suatu kesepakatan. Untuk lebih jelasnya keberhasilan dalam pelaksanaan konseling kelompok ini akan dilihat dari hasil *posttest*.

i. Pertemuan 9:

Hari/Tanggal : Rabu/ 12 September 2018
 Tempat : Ruang kelas VII¹
 Waktu : Jam Pelajaran terakhir
 Materi : Cara pengisian skala sikap perilaku asertif siswa

Tahap *post-test*. *Post-test* adalah pengukuran kepada responden setelah diberikan treatment atau perlakuan dengan menggunakan teknik *behavior contract*. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui efektifitas dalam pelaksanaan treatment, dan untuk mengetahui apakah perilaku asertif sudah meningkat atau belum. *Posttest* dilaksanakan didalam kelas VII¹.

B. Hasil Analisis Data

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data yang akan disajikan dari hasil penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran data yang diperoleh dilapangan. Subyek dalam penelitian ini adalah 12 siswa yang berada pada kategori rendah

berdasarkan hasil profil umum perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.

Adapun kategorisasi *pretest* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Pretest Perilaku Asertif Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 126$	12	100
Sedang	$126 \leq X < 189$	0	0
Tinggi	$189 \leq X$	0	0
Jumlah		12	100

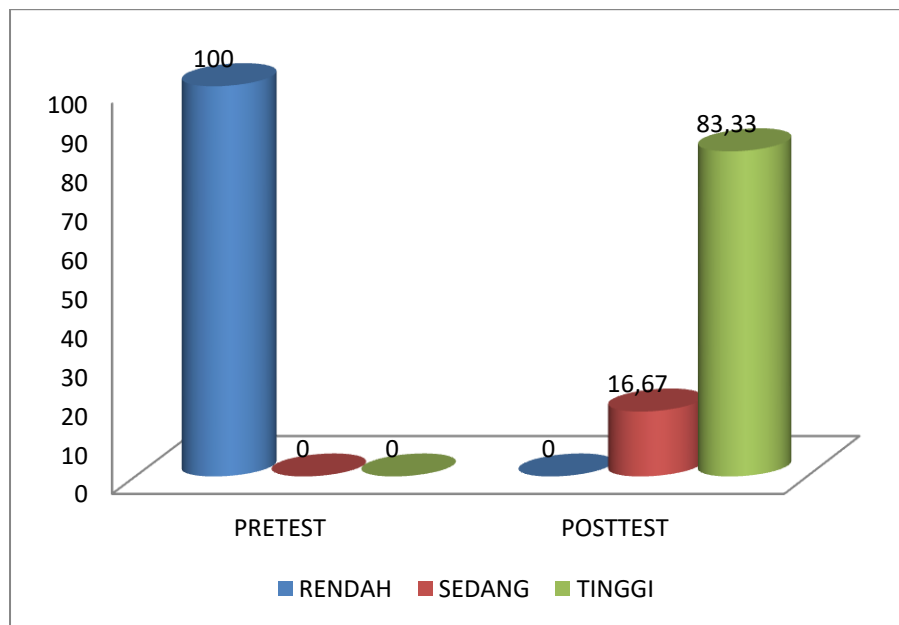
Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, kategori rendah 12 siswa (100%), kategori sedang 0%, dan kategori tinggi juga 0%. Data *pretest* ini dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini yang artinya siswa yang diberikan *treatment*. Setelah pemberian *treatment* untuk mengetahui peningkatan perilaku asertif siswa maka peneliti melakukan *posttest*. Berikut disajikan tabel kategorisasi *posttest*:

Tabel 4.5
Posttest Perilaku Asertif Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 126$	0	0
Sedang	$126 \leq X < 189$	2	16,67
Tinggi	$189 \leq X$	10	83,33
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa hasil *posttest* dengan kategori tinggi terdiri dari 10 siswa 83,33%, sedangkan pada kategori sedang terdiri dari 2 siswa saja (16,67%), dan 0% berada pada kategori rendah atau tidak ada siswa yang berada pada kategori tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* berupa konseling

kelompok teknik *behavior contract* dapat meningkatkan perilaku asertif siswa. Berikut diagram perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* skala perilaku asertif siswa:



Grafik 4.13
Perbandingan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Perilaku Asertif Siswa

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau dengan menggunakan konseling kelompok teknik *behavior contract*. Hasil *posttest* tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* dapat meningkatkan perilaku asertif siswa.

Pencapaian perilaku asertif setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *behavior contract* berdasarkan 4 aspek perilaku asertif yaitu:

1. Aspek verbal *pretest* memperoleh presentase 42,55% menggambarkan adanya selisih sebesar 36,75% dari hasil *posttest* dengan presentase 79,3%, yang berada pada kategori tinggi, artinya perilaku asertif aspek verbal mengalami peningkatan.

2. Aspek nonverbal *pretest* memperoleh presentase 41,5% menggambarkan adanya selisih sebesar 38,25% dari hasil *posttest* dengan presentase 79,75%, yang berada pada kategori tinggi, artinya perilaku asertif aspek non verbal mengalami peningkatan.
3. Aspek kognitif *pretest* memperoleh presentase 40,33% menggambarkan adanya selisih sebesar 28,835% dari hasil *posttest* dengan presentase 69,165%, yang berada pada kategori tinggi, artinya perilaku asertif aspek kognitif mengalami peningkatan.
4. Aspek emosional *pretest* memperoleh presentase 46,55% menggambarkan adanya selisih sebesar 27,94% dari hasil *posttest* dengan presentase 74,49%, yang berada pada kategori tinggi, artinya perilaku asertif aspek emosional mengalami peningkatan.

Hal ini menunjukkan secara keseluruhan berdasarkan aspek perilaku asertif mengalami peningkatan setelah mendapatkan konseling kelompok teknik *behavior contract*. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6
Pencapaian Tingkat Perilaku Asertif Siswa Berdasarkan
Aspek Perilaku Asertif

NO	Aspek	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih Skor
1.	Verbal	42,55%	79,3%	36,75%
2.	Non Verbal	41,5%	79,75%	38,25%
3.	Kognitif	40,33%	69,165%	28,835%
4.	Emosional	46,55%	74,49%	27,94%
Rata-rata skor		$\sum 170,93: 4=42,73\%$	$\sum 302,70: 4=75,67\%$	$\sum 131,77: 4=32,94\%$

Sementara pencapaian perilaku asertif siswa berdasarkan indikator dengan 10 indikator kepercayaan diri yaitu:

1. Pencapaian pada indikator jujur, memperoleh presentase sebesar 70,75% menggambarkan adanya selisih sebesar 27% dari hasil *pre-test*;

2. Pencapaian pada indikator sopan, memperoleh presentase sebesar 86,75% menggambarkan adanya selisih sebesar 43,25% dari hasil *pre-test*;
3. Pencapaian pada indikator bersikap terbuka, memperoleh presentase sebesar 80,4% menggambarkan adanya selisih sebesar 40% dari hasil *pre-test*;
4. Pencapaian pada indikator menatap, memperoleh presentase sebesar 77,5% menggambarkan adanya selisih sebesar 36,5% dari hasil *pre-test*;
5. Pencapaian pada indikator tegap, memperoleh presentase sebesar 82% menggambarkan adanya selisih sebesar 40% dari hasil *pre-test*;
6. Pencapaian pada indikator percaya diri, memperoleh presentase sebesar 71% menggambarkan adanya selisih sebesar 27% dari hasil *pre-test*;
7. Pencapaian pada indikator tegas, memperoleh presentase sebesar 67,32% menggambarkan adanya selisih sebesar 30,66% dari hasil *pre-test*;
8. Pencapaian pada indikator senang, memperoleh presentase sebesar 84,31% menggambarkan adanya selisih sebesar 38,47% dari hasil *pre-test*;
9. Pencapaian pada indikator tenang, memperoleh presentase sebesar 76,67% menggambarkan adanya selisih sebesar 27,34% dari hasil *pre-test*;
10. Pencapaian pada indikator berani, memperoleh presentase sebesar 62,5% menggambarkan adanya selisih sebesar 18% dari hasil *pre-test*;

Secara keseluruhan perolehan rata-rata skor yaitu 43,1% sebelum mengikuti *treatmen* dan 75,92% sesudah mengikuti *treatmen* dengan selisih skor 32,82%. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Pencapaian Tingkat Perilaku Asertif Siswa Berdasarkan Indikator

No	Indikator	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih Skor
----	-----------	-----------------	------------------	--------------

1.	Jujur	43,75%	70,75%	27%
2.	Sopan	43,5%	86,75%	43,25%
3.	Terbuka	40,4%	80,4%	40%
4.	Menatap	41%	77,5%	36,5%
5.	Tegap	42%	82%	40%
6.	Percaya Diri	44%	71%	27%
7.	Tegas	36,67%	67,33%	30,66%
8.	Senang	45,84%	84,31%	38,47%
9.	Tenang	49,33%	76,67%	27,34%
10.	Berani	44,5%	62,5%	18%
Rata-rata skor		$\sum 430,99:10=43,1$	$\sum 759,21:10=75,92$	$\sum 328,22:10=32,82$

Hal ini menunjukkan secara keseluruhan indikator perilaku asertif juga mengalami peningkatan setelah mendapatkan konseling kelompok teknik *behavior contract*. Dimana, siswa telah memiliki pertimbangan jiwa dalam menghadapi tantangan. Sehingga perbandingan tingkat perilaku asertif sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8
Perbandingan Tingkat Perilaku Asertif Siswa saat *pre test* dan *posttest*

Respoden	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Jumlah peningkatan	Keterangan	Kriteria
R1	117	213	96	Meningkat	Tinggi
R2	109	209	100	Meningkat	Tinggi
R3	119	219	100	Meningkat	Tinggi
R4	105	198	93	Meningkat	Tinggi
R5	101	208	107	Meningkat	Tinggi
R6	123	219	96	Meningkat	Tinggi
R7	121	196	75	Meningkat	Tinggi
R8	122	142	20	Meningkat	Sedang
R9	120	206	86	Meningkat	Tinggi
R10	113	178	65	Meningkat	Sedang
R11	118	226	108	Meningkat	Tinggi

R12	116	213	97	Meningkat	Tinggi
-----	-----	-----	----	-----------	--------

Berdasarkan tabel 4.8 tersebut, dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan pada perilaku asertif siswa setelah mengikuti konseling kelompok teknik *behavior contract* oleh kelompok eksperimen dengan 12 responden.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan peneliti untuk mengetahui keberhasilan *treatment* yang dilakukan, maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon*. Untuk menguji perbedaan antar 2 pengamatan sebelum dan sesudah (*pretest* dan *posttest*) dan mengetahui efektifitas perlakuan.

Tabel 4.9
Hasil Ranks Uji Wilcoxon

Ranks				
POST TEST - PRE TEST		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

Berdasarkan hasil ranks uji *wilcoxon* diatas dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil perilaku asertif untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai *N*, *Mean Ranks*, maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari hasil *pretest* ke *posttest*.
- b. *Positive Ranks* atau selisih (positif) antara hasil perilaku asertif untuk *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 12 data positif (*N*) yang artinya ke12 siswa mengalami peningkatan perilaku asertif dari hasil *pretest* ke *posttest*. *Mean ranks* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah 6.50. sedangkan jumlah rangking positif atau *sum of ranks* adalah 78.00
- c. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, disini *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.10
Test Statistics^b Uji Wilcoxon

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>PRETEST- POSTTEST</i>	-3.062 ^a	.002

Berdasarkan tabel 4.10 diatas terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.002 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Dasar pengambilan keputusan uji *Wilcoxon* berdasarkan pada nilai *Asymptotic Significance* yaitu:

- a. Jika nilai *Asymp. Sig.* $< 0,05$ maka hipotesis diterima
- b. Jika nilai *Asymp. Sig.* $> 0,05$ maka hipotesis ditolak

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan dalam bentuk konseling kelompok teknik *behavior contract*, perilaku asertif siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa adalah signifikan. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*. Hasil pengujian hipotesis dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.11
Uji Hipotesis Test Statistics^b Uji Wilcoxon

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pretest- Posttest</i>	-3.062 ^a	.002

Berdasarkan tabel 4.11 diatas terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.002 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif meningkatkan perilaku asertif siswa.

C. Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan perilaku asertif siswa dan keefektifan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Adapun deskripsi perilaku asertif siswa dan

keefektifan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa dijelaskan sebagai berikut:

1. Deskripsi Perilaku Asertif Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Baubau Sebelum Dan Sesudah Pemberian *Treatment*

Tabel 4.12

Deskripsi Perilaku Asertif Siswa

Kategori	Pretest		Posttest		Selisih Peningkatan
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	
Rendah	12	100	0	0	
Sedang	0	0	2	16,67	16,67
Tinggi	0	0	11	83,33	83,33
Jumlah	12	100	12	12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum pemberian *treatment* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa pada kategori rendah 12 siswa (100%), kategori sedang 0%, dan kategori tinggi 0% dari 12 subyek penelitian. Akan tetapi setelah diberikan *tratment*, perilaku asertif siswa meningkat yaitu 10 siswa (83,33) pada kategori tinggi, pada kategori rendah 2 siswa (16,67), dan kategori rendah 0% dari 12 subyek penelitian. Artinya terjadi selisih peningkatan yang signifikan yaitu kriteria rendah meningkat 83,33% dan kriteria sedang meningkat 16,67%. Hal tersebut memberikan pemahaman dan gambaran bahwa siswa telah memiliki perilaku asertif yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, maka akan dibahas tentang perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau sebelum mengikuti konseling kelompok teknik *behavior contract*. Tampak dari tabel di analisis deskriptif pada hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan yang signifikan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau memiliki perilaku asertif yang rendah, karena alasan tersebut dalam penelitian ini diberikan

konseling kelompok dengan maksud bahwa konseling kelompok memiliki fungsi dua utama yaitu:

- a. *Preventif*, layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya masalah pada individu, dalam arti bahwa individu memiliki kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.
- b. *Kuratif*, layanan konseling yang diarahkan untuk mengatasi masalah yang dialami individu. Dalam hal ini membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan dan pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Dari hasil *pretest* tersebut menunjukkan perilaku asertif siswa masih perlu ditingkatkan melalui aspek-aspek perilaku asertif menurut Burley-Allen (dalam Novita, 2015) yang diterapkan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil pengamatan berdasarkan aspek-aspek tersebut dijabarkan sebagai berikut:

- a. Komponen verbal, kata-kata yang digunakan adalah kata-kata yang menunjukkan perasaan individu yang sebenarnya tentang diri sendiri dan membuat orang lain nyaman. Sebelum diberikan *treatment* siswa masih banyak yang tidak dapat mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Siswa lebih memilih untuk diam dari pada harus berbicara.
- b. Komponen nonverbal, Komponen nonverbal ini menekankan pada ekspresi yang diungkapkan sebagai penguat komponen verbal. Sebelum diberikan *treatment* siswa masih kesulitan dalam menanggapi suatu suasana, bahkan tidak dapat mengekspresikan perasaannya.

- c Komponen kognitif, komponen kognitif adalah mencakup semua hal yang mengganggu sikap individu untuk menunjuk pada sikap yang diinginkan atau diharapkan. Sebelum diberikan *treatment* siswa kesulitan dalam mempertahankan hak-haknya dan bersikap sewajarnya.
 - d Komponen emosional, komponen emosional ini mencakup semua tingkat emosional yang diekspresikan. Sebelum diberikan *treatment* siswa tidak mampu mengendalikan diri, bahkan siswa hanya menurut terus dengan apa yang diperintahkan padanya.
2. Efektifitas konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau

Hasil analisis data *pretest* diketahui bahwa perilaku asertif siswa pada kategori rendah sebanyak 12 siswa (100%) dari 12 subyek penelitian. Akan tetapi setelah diberikan *treatment*, perilaku asertif dengan kategori rendah mengalami peningkatan.

Setelah diberikan *treatment*, perilaku asertif siswa dari 12 subyek penelitian mengalami peningkatan, yaitu dengan presentasi 83,33% dari kategori rendah meningkat ke kategori tinggi dan 16,67% meningkat dari kategori rendah ke kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *treatment* selama 7 kali sesi konseling terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dari kategori rendah meningkat menjadi kategori tinggi dan kategori sedang. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan dalam pemberian *treatment* bahwa setiap pertemuan siswa mengalami perubahan sikap yang baik seperti siswa mulai dapat mengungkapkan permasalahan tanpa ragu, siswa dapat mengekspresikan hal yang sesuai dengan perasaannya, siswa mulai memberikan pendapat pada temannya, dan siswa sudah mampu menolak hal yang tidak disukainya.

Berdasarkan hasil pengamatan setelah *posttest*, siswa mulai menunjukkan perilaku asertif berdasarkan aspek-aspek perilaku asertif sebagai berikut:

- a. Komponen verbal, Setelah diberikan *treatment* siswa sudah dapat mengungkapkan perasaan yang sebenarnya yang ia pikirkan. Siswa sudah dapat terbuka dalam berkomunikasi.
- b. Komponen nonverbal, Setelah diberikan *treatment* siswa sudah dapat menanggapi suatu suasana, dan dapat mengekspresikan perasaannya dengan santai.
- c. Komponen kognitif, diberikan *treatment* siswa dapat mempertahankan hak-haknya dan bersikap tegas, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- d. Komponen emosional, setelah diberikan *treatment* siswa mampu mengendalikan diri, bahkan siswa terlihat nyaman dengan lingkungannya dimana dia berada.

Adapun ditinjau dari aspek-aspek perilaku asertif siswa, *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yaitu berupa peningkatan perilaku asertif yang sangat baik dan bernilai positif.

Dalam penerapan teknik *behavior contract* konseli mengambil tanggung jawab dalam pengelolaan tingkah laku dan pengelolaan diri (dalam penelitian ini konseli adalah siswa yang menjadi subyek penelitian). *Behavior contract* ini membantu siswa untuk meningkatkan perilaku yang adaptif dan menekankan perilaku yang maladaptif, membantu siswa meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku, memberi pengetahuan kepada siswa tentang perubahan perilaku dirinya sendiri, dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian teknik ini diperlukan bagi siswa yang kurang berperilaku asertif atau berperilaku asertif rendah. Diperkuat dengan hasil *posttest* dalam penelitian ini yang mana siswa sebelum mengikuti konseling kelompok teknik *behavior contract* berperilaku asertif

rendah setelah mengikuti konseling kelompok teknik *behavior contract* mengalami peningkatan perilaku asertif yang signifikan. Hal ini sependapat dengan Strahun, dkk. (dalam Nursalim, 2016) terdapat manfaat besar saat menggunakan *behavior contract* (kontrak perilaku) yaitu membantu dalam proses peningkatan perilaku siswa yang positif, dan mengurangi penggunaan pengskoran di sekolah-sekolah. Ketika digunakan dengan cara yang benar, *behavior contract* (kontrak perilaku) dapat memperbaiki masalah perilaku anak dan membantu guru untuk terus memantau perubahannya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mochammad Nursalim (2016) dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Pribadi Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Surabaya” dalam penelitiannya mengatakan bahwa kelima subyek penelitian mengalami perubahan perilaku membaik. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skor sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik kontrak perilaku pada siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Surabaya.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, profil umum perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau pada kelompok eksperimen berada pada kategori rendah, artinya siswa sering tidak berperilaku asertif (tidak tegas). Setelah diadakan *treatment* dengan melakukan konseling kelompok teknik *behavior contract* dan beberapa tahap pelaksanaannya, maka terjadi peningkatan skor perilaku asertif pada kategori tinggi dan kategori sedang, berarti perilaku asertif siswa mengalami peningkatan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas VII SMP Negeri 4 Baubau. Hal ini dikarenakan pemberian teknik *behavior contract* sangat

membantu dalam meningkatkan perilaku asertif siswa baik aspek verbal, non verbal, kognitif dan emosional.

B. Saran

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini kepada beberapa pihak yaitu guru, sekolah dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi guru dapat menjadi salah satu alternatif cara yang dapat digunakan dalam menangani rendahnya perilaku asertif siswa.
2. Bagi sekolah penelitian ini dapat memberi masukan dalam mengatasi permasalahan siswa khususnya rendah perilaku asertif melalui konseling kelompok teknik *behavior contract*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, manfaat yang diambil dari penelitian ini, menambah literatur dan inspirasi untuk meneliti perilaku asertif siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Riska. 2017. *Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Role Play Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Daarul Ma'arif Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017*. skripsi. Pogram Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bandar Lampung. [online]. Tersedia: <http://digilib.unila.ac.id/28432/5/skripsi%20tanpa%20bab%20pembahasan.pdf>. [05 Mei 2018]
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Hanafi, Arif. 2017. *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Negeri Raden Intan Lampung. [online]. Tersedia: http://repository.radenintan.ac.id/2380/1/skripsi_arif_hanafi.pdf. [14 Agustus 2018].
- Indrawati, Ertik. 2014. *Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Salatiga*. skripsi. Salatiga: Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana. [online]. Tersedia: http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/4870/3/TI_132010072_BAB%20II.pdf [12 Desember 2017]
- Lumungga Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mardia. 2011. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. Skripsi. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo. [online]. Tersedia: <http://www.infodiknas.com/wp-content/uploads/2014/12/pengaruh-layanan-konseling-kelompok-terhadap-disiplin-belajar-siswa-di-sma-negeri-1-atinggola-kabupaten-gorontalo-utara.pdf> [06 Desember 2017]
- Nursalim, Mochammad 2016. *Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Pribadi Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Surabaya*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya. [online]. Tersedia: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/22619> [27 September 2018]
- Prayitno dan Erman Amti. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratna Wuri, Hagia. 2015 *Efektifitas Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Anggota OSIS SMP Negeri 97 Wakeam*. skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. [online] tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/28035/1/hagia%20ratna%20wuri%20%2011104244032%20-%20skripsi.pdf> [05 Mei 2018]
- Riduwan, 2011. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rusnawati. 2017. *Efektifitas Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Usia Dini di RA Nur Hasanuddun Al-kamal Baubau*. skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Buton.
- Sari Wela, Novita. 2015. *Penggunaan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Baradatu Tahun Ajaran 2014/2015*. skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. [online]. Tersedia: <http://digilib.unila.ac.id/10165/14/BAB%20II.pdf> [14 November 2017]

Sartika, Dewi. 2014. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Realita Dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X IPA 3 MAN 2 Model Medan T.A 2014/2015*.skripsi. Program Studi Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Medan. [online]. Tersedia: <http://google.com>. [02 juli 2018]

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supriatna, Mamat. 2011. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*.Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Wahyuni, Septi. 2016. *Peningkatan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Anak Kelompok B Di TK ABA Pakis Dlingo*.Skripsi. Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. [online].Tersedia:http://eprints.uny.ac.id/34516/1/Septi%20Wahyuni_12111241035.pdf [14 Agustus 2018].

DAFTAR HADIR

ANGGOTA KONSELING KELOMPOK

KELAS VII¹ SMP NEGERI 4 BAUBAU

NO.	NAMA	PERTEMUAN						
		1	2	3	4	5	6	7
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

PEMBAGIAN SKALA SIKAP



PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK



HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KISI-KISI PERILAKU ASERTIF

Sebelum Uji Validitas

A. Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.946	83

B. Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	255.06	547.129	.467	.946
A2	255.44	535.729	.444	.946
A3	254.75	535.667	.723	.945
A4	255.12	528.117	.715	.944
A5	255.00	539.333	.450	.946
A6	254.69	551.696	.008	.948
A7	254.94	541.396	.272	.946
A8	255.00	523.200	.708	.944
A9	255.88	537.317	.469	.946
A10	254.94	527.796	.630	.945
A11	254.69	526.762	.759	.944
A12	254.94	535.796	.418	.946
A13	254.62	536.917	.523	.945
A14	254.69	536.229	.681	.945

A15	254.44	534.929	.790	.945
A16	254.81	537.496	.672	.945
A17	254.69	526.896	.671	.945
A18	254.69	531.696	.709	.945
A19	254.94	535.396	.674	.945
A20	254.88	531.050	.671	.945
A21	254.75	546.733	.191	.947
A22	255.56	559.996	-.208	.949
A23	255.00	535.467	.732	.945
A24	254.69	540.496	.499	.946
B25	255.38	541.717	.287	.946
B26	255.62	550.783	.021	.948
B27	254.56	529.996	.768	.944
B28	255.00	539.067	.459	.946
B29	255.31	534.762	.405	.946
B30	254.88	541.317	.298	.946
B31	255.06	539.529	.284	.947
B32	254.94	528.596	.681	.945
B33	255.19	544.696	.236	.946
C34	255.00	545.733	.166	.947
C35	255.19	541.762	.395	.946
C36	255.12	542.383	.416	.946
C37	255.06	546.062	.233	.946

C38	255.12	540.917	.477	.946
C39	255.06	543.529	.433	.946
C40	254.94	541.262	.438	.946
C41	254.81	541.229	.502	.946
C42	254.94	541.529	.351	.946
C43	255.62	551.317	.031	.947
C44	255.12	528.250	.632	.945
C45	255.31	527.696	.708	.944
C46	255.38	549.317	.111	.947
C47	254.62	542.517	.410	.946
C48	255.31	534.229	.721	.945
C49	255.44	554.796	-.105	.947
C50	254.88	537.850	.704	.945
C51	255.38	544.517	.240	.946
C52	255.00	536.667	.679	.945
C53	255.19	553.629	-.045	.947
C54	255.56	545.329	.236	.946
D55	254.69	537.296	.635	.945
D56	255.19	529.896	.512	.945
D57	254.62	541.583	.449	.946
D58	255.25	537.800	.630	.945
D59	254.62	541.850	.438	.946
D60	254.88	543.850	.412	.946

D61	254.69	547.562	.201	.946
D62	254.81	531.896	.550	.945
D63	255.06	551.396	.034	.947
D64	254.56	538.129	.484	.945
D65	255.25	534.067	.399	.946
D66	254.75	541.667	.461	.946
D67	254.62	542.783	.399	.946
D68	255.19	544.829	.201	.947
D69	255.12	536.383	.542	.945
D70	254.69	543.029	.392	.946
D71	255.12	524.917	.657	.945
D72	255.00	541.333	.476	.946
D73	255.19	543.896	.227	.947
D74	255.38	541.983	.279	.946
D75	255.19	549.096	.120	.947
D76	254.69	538.762	.462	.946
D77	255.00	532.000	.710	.945
D78	254.88	539.450	.350	.946
D79	255.69	541.962	.437	.946
D80	255.12	553.717	-.055	.947
D81	255.06	540.996	.424	.946
D82	254.88	541.450	.404	.946
D83	254.88	542.783	.354	.946

Sesudah Uji Validitas

A. Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	63

B. Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	196.50	468.933	.425	.959
A2	196.88	458.517	.425	.959
A3	196.19	457.896	.722	.959
A4	196.56	450.929	.714	.958
A5	196.44	460.529	.477	.959
A7	196.38	462.250	.297	.960
A8	196.44	444.929	.747	.958
A9	197.31	459.562	.463	.959

A10	196.38	448.917	.678	.958
A11	196.12	448.917	.783	.958
A12	196.38	459.450	.376	.960
A13	196.06	457.796	.569	.959
A14	196.12	458.383	.681	.959
A15	195.88	456.783	.810	.958
A16	196.25	459.000	.700	.959
A17	196.12	450.917	.637	.959
A18	196.12	453.983	.717	.958
A19	196.38	458.383	.640	.959
A20	196.31	452.896	.696	.958
A23	196.44	457.329	.749	.958
A24	196.12	461.583	.534	.959
B25	196.81	462.963	.301	.960
B27	196.00	453.067	.752	.958
B28	196.44	461.196	.452	.959
B29	196.75	455.533	.443	.960
B30	196.31	463.296	.291	.960
B32	196.38	450.517	.707	.958
C35	196.62	463.583	.392	.959
C36	196.56	465.062	.371	.959
C38	196.56	463.463	.444	.959
C39	196.50	465.333	.423	.959

C40	196.38	463.050	.438	.959
C41	196.25	462.600	.523	.959
C42	196.38	461.850	.402	.959
C44	196.56	452.929	.575	.959
C45	196.75	451.000	.692	.958
C47	196.06	464.062	.417	.959
C48	196.75	455.667	.759	.958
C50	196.31	459.963	.700	.959
C52	196.44	459.596	.641	.959
D55	196.12	459.183	.644	.959
D56	196.62	452.650	.508	.959
D57	196.06	463.263	.453	.959
D58	196.69	460.763	.586	.959
D59	196.06	462.596	.483	.959
D60	196.31	465.696	.399	.959
D62	196.25	455.000	.531	.959
D64	196.00	459.867	.494	.959
D65	196.69	457.696	.366	.960
D66	196.19	463.763	.445	.959
D67	196.06	464.196	.410	.959
D69	196.56	457.862	.567	.959
D70	196.12	464.250	.411	.959
D71	196.56	446.662	.691	.958

D72	196.44	463.996	.434	.959
D74	196.81	465.096	.236	.960
D76	196.12	459.583	.505	.959
D77	196.44	455.062	.687	.958
D78	196.31	461.296	.352	.960
D79	197.12	463.583	.442	.959
D81	196.50	463.467	.397	.959
D82	196.31	462.763	.423	.959
D83	196.31	464.763	.341	.960

**JADWAL PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN**

No.	Hari/tanggal	Kegiatan	Materi	Tempat	Waktu
1.	Jum'at/24-08-18	Pretest	Skala Perilaku Asertif	Ruang kelas	45 menit
2.	Senin/ 27-08-18	Konseling kelompok sesi pertama	Pengenalan Perilaku Asertif	Ruang BK	45 menit
3.	Rabu/ 29-08-18	Konseling kelompok sesi ke-2	Pengenalan Teknik <i>Behavior Contract</i>	Ruang BK	45 menit
4.	Sabtu /01-09-18	Konseling kelompok sesi ke-3	Mengatasi Perasaan Tidak Tenang	Ruang BK	45 menit

5.	Senin/3-09-18	Konseling kelompok sesi ke-4	Membangun Kepercayaan Diri	Ruang BK	45 menit
6.	Rabu /05-09-18	Konseling kelompok sesi ke-5	Melatih Emosi	Ruang BK	45 menit
7.	Jum'at/07-09-18	Konseling kelompok sesi ke-6	Pengungkapan Masalah	Ruang BK	20 menit
8.	Senin/10-09-18	Konseling kelompok sesi ke-7	Pentingnya Berperilaku Asertif	Ruang BK	45 menit
9.	Rabu /12-09-18	<i>Posttest</i>	Skala Perilaku Asertif	Ruang Kelas	45 menit

KONTRAK PERILAKU

Nama	Wallyah Maulidiyah S.
Perilaku yang dirubah	Tidak dapat mengatasi perasaan tidak tenang di dalam kelas
Perilaku yang diharapkan	Dapat bersikap tenang dalam situasi apapun
Hadiah	• Folpen • Pensil • Pembatas buku

Hukuman	Membersihkan halaman kelas
Waktu berlaku kontrak	Mulai Tanggal 1-10 September 2018

Pihak Pertama

Pihak Kedua

Wallyah Maulidiyah S.

Peneliti

LAMPIRAN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

FORMAT KONSELING KELOMPOK



TOPIK UTAMA/TEMA :

“MENGATASI PERASAAN TIDAK TENANG”

PEMERINTAH KOTA BAUBAU

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMP NEGERI 4 BAUBAU

TAHUN 2018

PERSETUJUAN

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) Format konseling kelompok dengan topik utama/tema :“Mengatasi Perasaan Tidak Tenang” yang disusun oleh:

Nama Lengkap : Fatma Dewi

NPM : 114010036

Telah diperiksa, dinyatakan layak dan disetujui untuk dilaksanakan.

Baubau, 24 September 2018

Kepala Sekolah

Bariun, S.Pd.,M.Pd
NIP.197107261993031004

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

FORMAT KONSELING KELOMPOK

1. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Baubau
b.	Tahun Ajaran	: 2018/2019
c.	Kelas/Tingkat	: VII ¹
d.	Pelaksana dan	: Peneliti (Fatma Dewi) Dan Siswa
	Pihak Terkait	

2. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1X45 jam pelajaran
b.	Tempat	: Ruang Kelas

3. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial	✓	Belajar		Karir
---	---------	---	--------	---	---------	--	-------

4. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	: Mengatasi Perasaan Tidak Tenang
b.	Sumber Materi	: Internet
	Pelayanan	

5. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

6. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik memahami topik-topik (tema) yang akan dibahas
b.	Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya

7. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

8. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

	Instrumentasi	✓	Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
--	---------------	---	---------------	--	----------------------

9. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	:	
b.	Instrumen Pendukung	:-	
c.	Sumber / Rujukan	:	Google

10. Langkah Kegiatan:

Tahap-tahap	Waktu	Kegiatan
1. Tahap Pembentukan	5 menit	1. Mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih dan memimpin do'a 2. Perkenalan 3. Menjelaskan pengertian, cara, teknik konseling kelompok dan melaksanakan dinamika kelompok
2. Tahap peralihan	5 menit	1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan kelompok
3. Tahap Kegiatan	30 menit	1. Menyampaikan topik masalah 2. Pembahasan masalah 3. Pembuatan kontrak perilaku
4. Tahap Pengakhiran	5 menit	1. Mengakhiri kegiatan 2. Membahas kegiatan selanjutnya 3. Mengucapkan terimakasih dan salam

11. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi siswa mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi siswa dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran siswa dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran siswa dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseg	: Siswa mampu memahami manfaat mengatasi perasaan tidak tenang
2) Laijapen	: Siswa tahu mana yang salah mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan

- 3) Laijapang : Siswa mampu menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkata tidak pada hal yang buruk atau tidak baik serta meninggalkan perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Materi 1:

MENGATASI PERASAAN TIDAK TENANG (RASA CEMAS)

Setiap pelajar selalu diharapkan untuk bisa berkembang melalui proses belajarnya tersebut. Perasaan yang menyertai proses belajarnya juga diharapkan bisa diselesaikan oleh siswa dengan baik, baik itu perasaan menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Maka dengan begitu diharapkan setiap pelajar akan bisa mengatasi perasaan tidak tenang (cemas) yang setiap kali

muncul. Misalnya ada siswa yang merasa takut di suruh guru untuk mengerjakan soal ke depan, jika rasa cemasnya muncul maka yang terjadi siswa tidak bisa mengerjakan soal dengan baik.

A. Pengertian Rasa Cemas

Kecemasan adalah sesuatu kejadian pada diri kita yang bisa menimbulkan detak jantung berdebar agak keras, nafas yang memburu, keluar keringat dingin, perasaan tidak enak dan rasa kaku di dada. Menurut Freud kecemasan merupakan suatu signal yang menggelitik ego untuk menggerakkan mekanisme defensive non realistic, kecemasan dapat juga diartikan sebagai perasaan khawatir, cemas, gelisah dan takut yang muncul bersamaan, biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh seperti jantung berdebar-debar dan keringat dingin.

B. Tanda-tanda rasa cemas

Secara umum tanda-tanda dari rasa cemas adalah:

1. Keluar keringat dingin pada bagian tubuh tertentu
2. Jantung berdebar-debar
3. Anggota tubuh gemetar
4. Perut mual ingin muntah
5. Tiba-tiba kepala pusing tanpa ada sebabnya
6. Sering ke toilet melebihi dari normal
7. Wajah pucat
8. Tidak lancar dalam berbicara
9. Sering menggerak-gerakkan anggota tubuh yang tidak perlu

C. Penyebab rasa cemas

Salah satu penyebab kecemasan adalah perasaan bersalah yang kemudian menjadi sesuatu yang mengganggu. Rasa bersalah adalah sesuatu yang tidak pernah diinginkan, itulah sebabnya mengapa kita selalu takut dengan hal itu. Kebanyakan dari kita bila merasa bersalah (bukan berbuat salah), keadaan hidup dan ketentraman batin akan mengalami gangguan, salah tingkah dan lain sebagainya. Pada umumnya rasa bersalah itu bisa berubah menjadi rasa malu yang akhirnya lari kepada suatu hal kejiwaan yaitu merasa rendah diri.

E. Cara mengatasi rasa cemas

Rasa cemas bisa diatasi dengan beberapa cara yaitu dengan :

1. Mengendalikan Emosi

Kematangan emosi ditandai dengan pengenalan dan menerima diri sendiri. Kematangan emosi dapat terlihat dari seseorang yang bisa:

- a) Mencegah kegelisahan
- b) Tidak mengandalkan emosi dalam berpikir
- c) Meredam kemarahan

- d) Meredam rasa gelisah
2. Mengendalikan diri

Rasa cemas bisa diatasi dengan mengendalikan diri yaitu dengan tidak sering marah dan tidak terbawah oleh keadaan sehingga perasaan kita tetap bisa tenang.

3. Istirahat

Seseorang yang dalam keadaan tegang maka ia tidak akan bisa mencapai ketenangan dan hal ini bisa menyebabkan ia merasa cemas. Untuk itu melalui usaha yang cukup adalah satu cara untuk mencegah ketegangan, baik ketegangan fisik maupun psikis.

4. Penguasaan Pikiran

Untuk menghindari rasa cemas kita harus bisa mengembangkan penguasaan terhadap pikiran kita yang menunjuk kearah kemantapan jiwa yang mengalahkan kecemasan.

5. Merencanakan tindakan yang matang

Orang yang bertindak laku secara tergesa-gesa, gugup dan serba salah pasti sebelumnya ia tidak merencanakan tindakannya itu. Sikap yang gugup dan tergesa-gesa mencerminkan pada jiwa dan suatu pemikiran yang lemah. Tanpa perencanaan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

FORMAT KONSELING KELOMPOK

12. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Baubau
b.	Tahun Ajaran	: 2018/2019
c.	Kelas/Tingkat	: VII ¹
d.	Pelaksana dan	: Peneliti (Fatma Dewi) Dan Siswa
	Pihak Terkait	

13. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1X45 jam pelajaran
b.	Tempat	: Ruang Kelas

14. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial	✓	Belajar		Karir
---	---------	---	--------	---	---------	--	-------

15. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	: bersikap tegas
b.	Sumber Materi	: Internet
	Pelayanan	

16. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

17. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik memahami topik-topik (tema) yang akan dibahas
b.	Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya

18. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

19. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

	Instrumentasi	✓	Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
--	---------------	---	---------------	--	----------------------

20. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	:	
b.	Instrumen Pendukung	:-	
c.	Sumber / Rujukan	:Google	

21. Langkah Kegiatan:

Tahap-tahap	Waktu	Kegiatan
5. Tahap	5 menit	4. Mengucapkan salam, mengucapkan terima

Pembentukan		kasih dan memimpin do'a 5. Perkenalan 6. Menjelaskan pengertian, cara, teknik konseling kelompok dan melaksanakan dinamika kelompok
6. Tahap peralihan	5 menit	3. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 4. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan kelompok
7. Tahap Kegiatan	30 menit	4. Menyampaikan topik masalah 5. Pembahasan masalah 6. Pembuatan kontrak perilaku
8. Tahap Pengakhiran	5 menit	4. Mengakhiri kegiatan 5. Membahas kegiatan selanjutnya 6. Mengucapkan terimakasih dan salam

22. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi siswa mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi siswa dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran siswa dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran siswa dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseg	: Siswa mampu memahami manfaat bersikap tegas
2) Laijapen	: Siswa tahu mana yang salah mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan
3) Laijapang	: Siswa mampu menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkata tidak pada hal yang buruk atau tidak baik serta meninggalkan perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Materi 2:

BERSIKAP TEGAS

Menurut Sugiyo (2005: 113) orang yang berperilaku tegas menyatakan haknya tanpa melanggar hak orang lain. Orang yang berperilaku tegas akan merasa lega dan mudah mendapatkan sesuatu dengan caranya. Selain itu seseorang akan dihargai orang lain dan lebih penting akan memperoleh penghargaan diri.

Manfaat dari perilaku tegas, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dapat membuat pilihan dan melaksanakan pilihannya dan bertanggungjawab atas pilihan dan tindakannya. Dan dari kebebasan yang bertanggungjawab inilah muncul penghargaan dirinya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan sikap dan perilaku tegas akan menunjukkan jati dirinya sehingga pada gilirannya akan memperoleh penghargaan dari orang lain. Selain itu dengan sikap dan perilaku tegas dapat meningkatkan pengertian tentang martabat kita sebagai manusia dan memberikan kesempatan yang lebih baik untuk memperoleh sesuatu sesuai dengan keinginan kita.

Sedangkan akibat dari perilaku tidak tegas (tidak asertif) akan berdampak pada emosi seperti misalnya merasa tidak enak terhadap dirinya sendiri dan bahkan sering membenci pada dirinya sendiri mengapa tidak dapat mengatakan tidak bisa bila diajak oleh orang lain. Disamping itu akan muncul kejengkelan dan kecemasan yang bersifat akumulatif. Sikap dan perilaku tidak tegas dapat berakibat terhalangnya keakraban hubungan baik antara dua orang yang membangun persahabatan karena adanya ketidakjujuran dalam mengungkapkan kebutuhannya. Dapat dinyatakan bahwa akibat dari sikap dan perilaku tidak tegas akan berakibat munculnya kerugian yang ada pada orang yang tidak tegas tersebut. (Sugiyo, 2005: 109-110).

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

FORMAT KONSELING KELOMPOK

23. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Baubau
----	-------------------	-----------------------

b.	Tahun Ajaran	: 2018/2019
c.	Kelas/Tingkat	: VII ¹
d.	Pelaksana dan	: Peneliti (Fatma Dewi) Dan Siswa
	Pihak Terkait	

24. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1X45 jam pelajaran
b.	Tempat	: Ruang Kelas

25. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial	✓	Belajar		Karir
---	---------	---	--------	---	---------	--	-------

26. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	: membangun kepercayaan diri
b.	Sumber Materi	: Internet
	Pelayanan	

27. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

28. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik memahami topik-topik (tema) yang akan dibahas
b.	Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya

29. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

30. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

	Instrumentasi	✓	Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
--	---------------	---	---------------	--	----------------------

31. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	:
----	---------------	---

b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:Google

32. Langkah Kegiatan:

Tahap-tahap	Waktu	Kegiatan
9. Tahap Pembentukan	5 menit	7. Mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih dan memimpin do'a 8. Perkenalan 9. Menjelaskan pengertian, cara, teknik konseling kelompok dan melaksanakan dinamika kelompok
10. Tahap peralihan	5 menit	5. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 6. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan kelompok
11. Tahap Kegiatan	30 menit	7. Menyampaikan topik masalah 8. Pembahasan masalah 9. Pembuatan kontrak perilaku
12. Tahap Pengakhiran	5 menit	7. Mengakhiri kegiatan 8. Membahas kegiatan selanjutnya 9. Mengucapkan terimakasih dan salam

33. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi siswa mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi siswa dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran siswa dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran siswa dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseg	: Siswa mampu memahami manfaat meningkatkan kepercayaan diri
2) Laijapen	: Siswa tahu mana yang salah mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan
3) Laijapang	: Siswa mampu menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkata tidak pada hal yang buruk atau tidak baik serta meninggalkan perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Materi 2:

“MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI”

1. Faktor-faktor yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri:
 - a. Pengenalan diri; mutlak diperlukan bagi siapa saja untuk mengenali dirinya sendiri, segala kelebihan maupun kekurangan setidaknya diketahui untuk dapat meningkatkan perkembangan sikap pribadi.
 - b. Umpan balik; adalah sarana yang efektif untuk berinteraksi baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya untuk memperoleh jati diri kita yang sebenarnya dapat mempermudah perkembangan sikap pribadinya.
 - c. Upaya pembentukan sikap; adalah sebuah upaya untuk mengembangkan segi positif dan mengatasi segi negatif yang dimiliki sehingga mampu memupuk sikap-sikap positif sesuai dengan perannya sebagai remaja.
 - d. Pengembangan diri; hendaknya sejalan dengan penyesuaian terhadap lingkungan sosial, yang dapat membangkitkan rasa puas. Karena selain mampu mengembangkan diri, lingkungan pun bisa menerima diri dengan baik.
2. Faktor-faktor yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan upaya mengatasinya:
 - a. Kemampuan/potensi seseorang yang mulai berkembang, akan luntur secara tiba-tiba, jika dia tahu banyak orang disekitarnya memiliki kemampuan yang lebih dari dirinya.

- b. Kecantikan atau ketampanan seseorang yang terlihat sekilas, akan luntur secara tiba-tiba dikarenakan adanya kekurangan yang ada pada dirinya. Misalnya: rambut rontok berketombe, bau badan tidak sedap, kelainan fisik, wara kulit, dll. Upaya mengatasi dan mengantisipasinya adalah dengan selalu kita kembalikan, bahwa segala sesuatu yang kita miliki adalah dari Allah. Tinggallah bagaimana kita diberikan segala kesempurnaan maupun kekurangan ini dipelihara sehingga tetap akan muncul rasa percaya diri.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

FORMAT KONSELING KELOMPOK

34. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Baubau
b.	Tahun Ajaran	: 2018/2019
c.	Kelas/Tingkat	: VII ¹
d.	Pelaksana dan	: Peneliti (Fatma Dewi) Dan Siswa
	Pihak Terkait	

35. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1X45 jam pelajaran
b.	Tempat	: Ruang Kelas

36. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial	✓	Belajar		Karir
---	---------	---	--------	---	---------	--	-------

37. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	: membangun kepercayaan diri
b.	Sumber Materi	: Internet
	Pelayanan	

38. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

39. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik memahami topik-topik (tema) yang akan dibahas
----	---

b.	Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya
----	--

40. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

41. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

	Instrumentasi	✓	Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
--	---------------	---	---------------	--	----------------------

42. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	:	
b.	Instrumen Pendukung	:-	
c.	Sumber / Rujukan	:Google	

43. Langkah Kegiatan:

Tahap-tahap	Waktu	Kegiatan
13.Tahap Pembentukan	5 menit	10.Mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih dan memimpin do'a 11.Perkenalan 12.Menjelaskan pengertian, cara, teknik konseling kelompok dan melaksanakan dinamika kelompok
14.Tahap peralihan	5 menit	7. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 8. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan kelompok
15.Tahap Kegiatan	30 menit	10.Menyampaikan topik masalah 11.Pembahasan masalah 12.Pembuatan kontrak perilaku
16.Tahap Pengakhiran	5 menit	10.Mengakhiri kegiatan 11.Membahas kegiatan selanjutnya 12.Mengucapkan terimakasih dan salam

44. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi siswa mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi siswa dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit

C	Peran siswa dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran siswa dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseq	: Siswa mampu memahami manfaat meningkatkan kepercayaan diri
2) Laijapen	: Siswa tahu mana yang salah mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan
3) Laijapang	: Siswa mampu menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkata tidak pada hal yang buruk atau tidak baik serta meninggalkan perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Materi 3:

CARA MENGENDALIKAN EMOSI

Bagaimanakah cara mengendalikan emosi? Emosi adalah sifat dasar manusia yang dibentuk selama manusia mengalami proses sosial dalam hidupnya. Sifat, sikap dan tingkah laku manusia dibentuk oleh beberapa hal: keluarga, masyarakat sekitar, agama, kebudayaan, dan masih banyak yang lainnya.

Lalu bagaimana cara mengendalikan emosi kita?:

1. Belajar (dengan banyak membaca artikel-artikel atau buku yang berkaitan dengan kesabaran, serta memahaminya) seandainya masih kesulitan, carilah seseorang yang faham akan artikel tersebut. Yang mempunyai pemahaman yang lebih baik dari anda. Terkadang kita bisa belajar sendiri, terkadang juga kita juga perlu seorang guru.
2. Kesabaran adalah relatif, bisa dilatih dengan terapi-terapi misalnya terapi: (Pernafasan dan masih banyak lagi yang lainnya yang berhubungan dengan olahraga).
3. Lupakan sejenak kepenatan, luangkan sejenak waktu anda untuk rekreasi, melihat dunia yang hijau, tanpa polusi, tanpa keramaian.
4. Bila anda akan marah, (menghadapi suatu masalah), duduk sejenak, atur pernafasan, kalau perlu cuci muka anda (dalam islam = Wudlu), minum air putih, mungkin akan sedikit menenangkan anda.
5. Bila cara itu masih belum berhasil, keluar dari suasana itu (ruang dimana anda akan marah), pergi kesuatu tempat yang lapang, teriakkan sepuasnya, sekuatnya, sekerasnya.
6. Selalu “Mesem” atau Senyum kecil. Marah adalah sifat yang kurang baik, dan sifatnya wajar. Pastilah manusia sebagai makhluk sosial akan selalu berinteraksi dan bergaul dengan orang lain. Interaksi ini mengharuskan kita untuk pintar mengendalikan emosi ketika kita akan berkomunikasi dengan orang lain. Jika kita tidak pintar mengendalikan emosi maka akan timbul akibat maupun situasi yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itulah manusia harus pintar-pintar untuk mengendalikan emosi. Kita bisa memulainya dari lingkungan terkecil kita, yakni keluarga.

Sebenarnya ada berbagai alasan mengapa kita harus bisa mengendalikan emosi, diantaranya timbul rasa menyesal bila emosi sudah mereda, dapat membinasakan hati, dapat mempercepat kematian, dapat mengubah fungsi organ tubuh, dan lain sebagainya.

Dari beberapa alasan diataslah, maka kita harus bisa mengendalikan amarah maupun emosi kita. Dan dibawah ini merupakan tips cara mengendalikan amarah dan emosi secara sehat.

1. Menjaga Suara Awal kemarahan atau emosi biasanya terjadi akibat nada bicara atau suara yang tidak terkontrol dengan baik. Oleh karena itu, jagalah nada suara dalam perilaku sehari-hari, agar masalah yang dihadapi tidak semakin membesar karena nada suatu yang tak terkontrol.
2. Ungkapkan alasan masalah anda Marah kecil dapat menjadi besar jika tidak gamblang dalam menjelaskan pokok permasalahan yang memicu kemarahan seseorang.
3. Ungkapkan keinginan anda Setelah berbicara jelas mengenai alasan masalah anda, ungkapkanlah keinginan anda dalam menyelesaikan marah maupun emosi tersebut.
4. Selesaikan Masalah anda Selesaikan masalah anda dengan tuntas dan segera mungkin. Biasanya masalah kecil akan menjadi besar jika terlalu lama ditumbun terus.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

FORMAT KONSELING KELOMPOK

45. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Baubau
b.	Tahun Ajaran	: 2018/2019
c.	Kelas/Tingkat	: VII ¹
d.	Pelaksana dan	: Peneliti (Fatma Dewi) Dan Siswa
	Pihak Terkait	

46. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1X45 jam pelajaran
b.	Tempat	: Ruang Kelas

47. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial	✓	Belajar		Karir
---	---------	---	--------	---	---------	--	-------

48. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	: menghormati orang lain
b.	Sumber Materi	: Internet
	Pelayanan	

49. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

50. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik memahami topik-topik (tema) yang akan dibahas
b.	Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya

51. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

52. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

	Instrumentasi	✓	Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
--	---------------	---	---------------	--	----------------------

53. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	:
b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:Google

54. Langkah Kegiatan:

Tahap-tahap	Waktu	Kegiatan
17.Tahap Pembentukan	5 menit	13.Mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih dan memimpin do'a 14.Perkenalan 15.Menjelaskan pengertian, cara, teknik konseling kelompok dan melaksanakan dinamika kelompok
18.Tahap peralihan	5 menit	9. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 10.Menanyaikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan kelompok
19.Tahap Kegiatan	30 menit	13.Menyampaikan topik masalah 14.Pembahasan masalah 15.Pembuatan kontrak perilaku
20.Tahap Pengakhiran	5 menit	13.Mengakhiri kegiatan 14.Membahas kegiatan selanjutnya 15.Mengucapkan terimakasih dan salam

55. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi siswa mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi siswa dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran siswa dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran siswa dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

1) Laiseg	: Siswa mampu memahami manfaat menghormati orang lain
2) Laijapen	: Siswa tahu mana yang salah mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan
3) Laijapang	: Siswa mampu menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkata tidak pada hal yang buruk atau tidak baik serta meninggalkan perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Materi ke 4

MENGHORMATI ORANG LAIN

Manusia terlahir sebagai makhluk sosial yang mengakibatkan mau tidak mau mereka harus bersinggungan dan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya karena pada hakekatnya manusia tidak bisa hidup sendiri dan memerlukan bantuan orang lain. Dalam kehidupan nyata kita tidak bisa melakukan dan memenuhi kebutuhan kita sendiri tanpa bantuan orang lain. Berikut ini adalah tips untuk menghormati/ menghargai orang lain:

1. Ramah

Bersikap ramah adalah cara menghormati setiap orang baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal. Jika bersikap ramah terhadap orang lain maka orang lain juga akan menunjukkan sikap bersahabat.

2. Bersikap adil

Bersikap adil kepada semua orang membuat semua orang dihargai dan diperlukan setara. Setiap orang ingin diperlakukan dengan adil. Jika seseorang merasa diperlakukan tidak adil, ia akan cenderung memberikan respek buruk.

3. Jangan menghina atau mengejek

Menghargai orang lain berarti tidak merendahkan derajatnya di depan umum. Menghina atau mengejek orang lain dapat membuat ia sakit hati. Hindari menggunakan kata-kata yang menyakiti perasaan orang lain.

4. Hormati pendapat orang lain

Mendengarkan adalah sebuah penghargaan. Setiap orang ingin dihargai saat ia berbicara atau mengemukakan pendapat. Dengarkan dan hormati pembicaraan orang lain sekalipun anda tidak sependapat. Berikan pendapat jika diminta.

5. Berikan dukungan

Memberikan dukungan secara moril jika setuju terhadap perbuatan baik atau ajakan baik seseorang. Hal ini membuat seseorang yang telah berusaha berbuat baik merasa dihargai.

6. Perhatikan kesukaan dan ketidakkesukaan orang lain

Mengetahui kesukaan dan ketidakkesukaan seseorang dapat membantu untuk menghargainya dan menghindarkan dari perbuatan yang membuat orang lain tidak senang, baik secara sengaja maupun tidak.

7. Jangan menyindir orang lain

Hargai orang lain dengan tidak mengungkit keburukannya, meskipun tidak menyebutkan namanya. Menyindir adalah membicarakan dengan sengaja tentang keburukan seseorang secara tidak langsung.

8. Jangan membicarakan kejelekan orang lain

Menghargai orang lain adalah menyembunyikan kekurangannya. Membicarakan kejelekan orang lain dibelakangnya dapat menjatuhkan wibawanya.

9. Sensitif terhadap perasaan orang lain

Adakalanya pembicaraan atau perbuatan dapat menyinggung perasaan orang lain meskipun anda tidak bermaksud demikian. Berlaku sensitif terhadap perasaan orang lain menghindarkan dari pembicaraan atau perbuatan sesuatu yang tidak menyenangkan bagi orang lain.

10. Jangan memaksa orang lain

Menghargai orang lain adalah menghargai hak asasinya. Hindari memaksa atau melakukan intimidasi terhadap orang lain agar melakukan sesuatu yang diluar wewenang.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

FORMAT KONSELING KELOMPOK

56. Identitas:

a.	Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Baubau
b.	Tahun Ajaran	: 2018/2019
c.	Kelas/Tingkat	: VII ¹
d.	Pelaksana dan	: Peneliti (Fatma Dewi) Dan Siswa
	Pihak Terkait	

57. Waktu dan Tempat :

a.	Volume Waktu	: 1X45 jam pelajaran
b.	Tempat	: Ruang Kelas

58. Bidang Bimbingan dan Konseling :

✓	Pribadi	✓	Sosial	✓	Belajar		Karir
---	---------	---	--------	---	---------	--	-------

59. Materi Pelayanan :

a.	Topik Utama/Tema	: membangun kepercayaan diri
b.	Sumber Materi	: Internet
	Pelayanan	

60. Arah Pelayanan :

✓	Dasar	✓	Pengembangan		Peminatan
---	-------	---	--------------	--	-----------

7. Tujuan Layanan:

a.	Peserta didik memahami topik-topik (tema) yang akan dibahas
b.	Peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya

8. Fungsi Layanan :

✓	Pencegahan	✓	Pemahaman	✓	Pemeliharaan	✓	Pengembangan
---	------------	---	-----------	---	--------------	---	--------------

9. Metode dan Teknik:

a. Jenis Layanan

✓	Informasi		Penguasaan Konten		Penempatan & Penyaluran
---	-----------	--	-------------------	--	-------------------------

b. Kegiatan Pendukung:

	Instrumentasi	✓	Himpunan Data		Tampilan Kepustakaan
--	---------------	---	---------------	--	----------------------

10. Sarana Kegiatan :

a.	Media Layanan	:
b.	Instrumen Pendukung	:-
c.	Sumber / Rujukan	:Google

11. Langkah Kegiatan:

Tahap-tahap	Waktu	Kegiatan
21.Tahap Pembentukan	5 menit	16.Mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih dan memimpin do'a 17.Perkenalan 18.Menjelaskan pengertian, cara, teknik konseling kelompok dan melaksanakan dinamika kelompok
22.Tahap peralihan	5 menit	11.Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 12.Menanyakan kesiapan anggota kelompok

		untuk memasuki tahap kegiatan kelompok
23. Tahap Kegiatan	30 menit	16. Menyampaikan topik masalah 17. Pembahasan masalah 18. Pembuatan kontrak perilaku
24. Tahap Pengakhiran	5 menit	16. Mengakhiri kegiatan 17. Membahas kegiatan selanjutnya 18. Mengucapkan terimakasih dan salam

12. Rencana Penilaian :

a. Penilaian Proses (teknik non-tes: observasi)

Panduan Observasi

No	Aspek Prilaku Yang Dinilai	Skala Penilaian
A	Partisipasi siswa mengikuti layanan	3: aktif, 2: sedang, 1: pasif
B	Kontribusi siswa dalam kelompok	3: banyak, 2: cukup, 1: sedikit
C	Peran siswa dalam proses pemaparan hasil kerja kelompok	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim
D	Peran siswa dalam proses pembuatan kesimpulan layanan	3: signifikan, 2: wajar, 1: minim

b. Penilaian Hasil

i.	Laiseg	: Siswa mampu memahami manfaat meningkatkan kepercayaan diri
ii.	Laijapen	: Siswa tahu mana yang salah mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan
iii.	Laijapang	: Siswa mampu menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkata tidak pada hal yang buruk atau tidak baik serta meninggalkan perilaku yang merusak dirinya sendiri.

Materi ke 5

PENTINGNYA BERSIKAP ASERTIF (TEGAS)

A. Pengertian Ketegasan

Ketegasan adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan dan hak orang lain. Orang yang tegas yakni orang yang mampu mengekspresikan perasaan dengan sungguh-sungguh, menyatakan tentang kebenaran. Mereka tidak menghina, mengancam ataupun meremehkan orang lain. Orang tegas mampu menyatakan perasaan dan pikirannya dengan tepat dan jujur tanpa memaksakannya kepada orang lain.

B. Ciri-ciri orang yang tegas:

Ketegasan merupakan suatu bentuk sikap dan perilaku seseorang yang menunjukkan beberapa sikap seperti :

1. Perilaku yang membuat individu mampu bertindak dengan caranya sendiri tetapi juga tidak menutup diri dari saran orang lain yang menjadikan dirinya lebih baik
2. Mampu menyuarakan hak-haknya tanpa menyinggung orang lain.
3. Percaya diri, mengekspresikan diri secara spontan (pikiran dan perasaan), banyak dicari dan dikagumi orang lain.

C. Manfaat bagi orang yang tegas

Ketegasan sangat bermanfaat sekali dalam membentuk mental komunikasi yang baik dan memberi penolakan dengan tetap menghargai dan menghormati orang lain, selain itu dengan memiliki ketegasan maka seorang individu juga dapat memperoleh manfaat, antara lain :

1. Ketegasan membuat seseorang merasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri. Dalam hal ini, ia bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan perasaan orang lain. Citra dirinya akan terlihat sebagai sosok yang berpendirian dan tidak terjebak pada eksploitasi yang merugikan dirinya sendiri. Dengan demikian, akan timbul rasa hormat dan penghargaan orang lain yang berpengaruh besar terhadap pemantapan eksistensi dirinya ditengah-tengah khalayak luas.
2. Meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
3. Membantu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain
4. Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan.
5. Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit.
6. Meningkatkan selfesteem dan percaya diri dalam mengekspresikan diri sendiri.
7. Dapat bernegosiasi lebih produktif dengan orang lain
8. Dapat merubah situasi kerja yang negatif menjadi positif.

SKALA SEBELUM UJI VALIDITAS



Disusun Oleh:

Nama : Fatma Dewi

NPM : 114010036

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2018

Assalamu alaikum warrohmatullahi wabarakatu,

Dalam rangka memenuhi keperluan penelitian, maka dengan ini saya meminta kesediaan siswa/siswi untuk berpartisipasi dalam pengisian skala ini. Diharapkan siswa/siswi memberikan pilihan jawaban sesuai dengan keadaan siswa/siswi sesungguhnya.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelumnya, bahwa:

- ❖ Semua pilihan jawaban siswa/siswi adalah benar.
- ❖ Menentukan pilihan jawaban bukanlah berdasarkan hal yang semestinya dilakukan, namun berdasarkan dengan keadaan siswa/siswi sekarang yang sesungguhnya.
- ❖ Hasil pengisian skala akan dijamin kerahasiaannya.

- ❖ Sebagai jaminan bahwa peneliti sangat menjaga privasi dan juga sebagai kenyamanan siswa/siswi saat mengisi skala ini, peneliti sengaja tidak meminta siswa/siswi untuk mencantumkan nama pada pengisian identitas dalam skala.
 - ❖ Pastikan tidak ada satupun jawaban yang terlewat.
- Selamat mengerjakan dan terimakasih atas partisipasinya.

Wassalamu alaikum warrohmatullahi wabarakatu.

Hormat saya,

Fatma dewi

Nama	:	
Jenis kelamin	:	

Agama	:	
Usia	:	
Kelas	:	

Petunjuk Cara Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Siswa/siswi diminta untuk mengemukakan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi, dengan memberi tanda silang (X) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu:

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

Sekali lagi pilihlah pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi sendiri. Kerjakanlah sesuai dengan nomor urut dan **jangan ada yang terlewat.**

Selamat Mengerjakan

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
1.	Saya menjawab pertanyaan orang lain sesuai dengan kenyataannya	SS	S	TS	STS
2	Saya mengarang ketika menjawab pertanyaan	SS	S	TS	STS
3.	Saya mengatakan apa yang terjadi sebenarnya	SS	S	TS	STS
4	Saya menutupi apa yang sebenarnya terjadi	SS	S	TS	STS
5.	Saya lebih memilih berpendapat secara nyata meskipun tidak disukai oleh teman-teman saya	SS	S	TS	STS
6.	Saya mengutarakan pikiran dan pendapat sesuai dengan kenyataannya	SS	S	TS	STS
7.	Saya mengatakan tidak jika tidak sesuai dengan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
8.	Saya menyampaikan perasaan saya kepada orang lain sesuai yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
9	Saya enggan mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain	SS	S	TS	STS
10.	Saya menggunakan kata maaf dalam menolak permintaan orang lain	SS	S	TS	STS
11.	Saya menghargai pendapat orang lain dengan tidak memotong kalimat orang lain	SS	S	TS	STS
12	Saya meremehkan pendapat orang lain dengan memotong kalimat orang lain	SS	S	TS	STS
13.	Saya peduli dengan perasaan teman saya	SS	S	TS	STS
14.	Saya menghargai teman yang mengungkapkan pendapatnya	SS	S	TS	STS
15.	Saya menghormati yang lebih tua dari saya	SS	S	TS	STS
16.	Saya menyayangi teman-teman saya	SS	S	TS	STS
17	Saya membenci teman-teman saya	SS	S	TS	STS
18.	Saya menerima saran baik orang lain	SS	S	TS	STS
19	Saya menolak saran dari orang lain	SS	S	TS	STS
20.	Saya pikir orang lain juga berhak berpendapat layaknya saya menyampaikan pendapat saya	SS	S	TS	STS
21.	Saya memuji teman saya jika teman saya telah menyelesaikan pekerjaan dengan baik	SS	S	TS	STS
22	Saya hanya menurut dengan pendapat atau ide yang teman-teman saya ungkapkan	SS	S	TS	STS
23.	Saya menghargai pendapat teman saya meskipun kadang bertentangan dengan pendapat saya	SS	S	TS	STS
24.	Saya menerima kritikan dari orang lain sebagai pelajaran bagi saya	SS	S	TS	STS
25.	Saya memandang lawan bicara saya ketika saya berbicara	SS	S	TS	STS

26	Saya mengalihkan pandangan saya ketika berbicara	SS	S	TS	STS
27.	Saya memperhatikan guru ketika menjelaskan pelajaran	SS	S	TS	STS
28.	Saya memandang teman saya ketika dia berbicara	SS	S	TS	STS
29.	Saya melihat mata teman saya dalam menyampaikan pendapat	SS	S	TS	STS
30.	Saat tampil di depan kelas saya berbicara dengan posisi berdiri	SS	S	TS	STS
31	Saya membungkukkan badan saya ketika berbicara	SS	S	TS	STS
32	Badan saya gemetar ketika berbicara dengan orang lain	SS	S	TS	STS
33.	Saya tetap berjalan dengan rapi meskipun merasa gugup	SS	S	TS	STS
34.	Saya yakin dengan kemampuan saya saat berdiskusi	SS	S	TS	STS
35	Saya merasa ragu dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
36.	Saya yakin pemikiran saya benar sehingga layak untuk dipertahankan	SS	S	TS	STS
37.	Saya yakin pendapat saya akan diterima oleh teman-teman saya	SS	S	TS	STS
38	Saya ragu dengan pendapat yang saya ungkapkan saat diskusi	SS	S	TS	STS
39.	Saya mampu memperbaiki penilaian orang lain terhadap saya	SS	S	TS	STS
40	Saya merasa putus asa apabila teman saya meremehkan saya	SS	S	TS	STS
41.	Saya mampu menjawab pertanyaan dari guru dengan baik	SS	S	TS	STS
42.	Saya mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman kelas	SS	S	TS	STS
43.	Saya merasa bahwa diri saya menarik dan berharga di mata orang lain	SS	S	TS	STS
44.	Saya merasa bahwa saya memiliki potensi	SS	S	TS	STS
45.	Saya merasa bahwa saya memiliki keahlian	SS	S	TS	STS
46	Saya kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru	SS	S	TS	STS
47.	Saya dapat berbicara di depan kelas dengan percaya diri	SS	S	TS	STS
48.	Saya mengungkapkan apa yang saya rasakan dengan jelas	SS	S	TS	STS
49	Saya kesulitan untuk mengungkapkan apa yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
50.	Saya bersikap pasti dalam mengambil keputusan	SS	S	TS	STS
51	Saya merasa ragu dengan keputusan saya	SS	S	TS	STS
52.	Apabila ada pendapat, saya mengungkapkan secara langsung	SS	S	TS	STS
53.	Saya mengungkapkan pemikiran saya saat itu juga	SS	S	TS	STS
54	Saya menunda untuk mengungkapkan yang saya pikirkan	SS	S	TS	STS
55.	Saya merasa gembira berbicara dengan teman sekelas	SS	S	TS	STS

	saya				
56	Saya enggan berbicara dengan teman saya	SS	S	TS	STS
57.	Saya merasa lega setelah mengungkapkan pendapat saya	SS	S	TS	STS
58	Saya ragu dalam mengungkapkan pendapat saya	SS	S	TS	STS
59.	Saya suka berbagi cerita dengan teman saya	SS	S	TS	STS
60.	Saya merasa bahagia ketika mendapat pujian	SS	S	TS	STS
61.	Saya merasa gembira bermain bersama teman-teman saya	SS	S	TS	STS
62	Saya lebih memilih bermain sendiri dibandingkan bersama teman-teman saya	SS	S	TS	STS
63.	Saya lebih suka mengungkapkan ide-ide yang ada dalam pikiran saya	SS	S	TS	STS
64.	Saya suka mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman kelas	SS	S	TS	STS
65	Saya memilih mengerjakan tugas kelompok sendirian di rumah	SS	S	TS	STS
66.	Saya merasa bahagia ketika yang saya lakukan telah tuntas	SS	S	TS	STS
67.	Saya merasa bangga jika orang lain menghargai usaha saya	SS	S	TS	STS
68.	Saya tersenyum ketika selesai berbicara	SS	S	TS	STS
69.	Saya tersenyum pada orang yang menatap saya	SS	S	TS	STS
70.	Saya membalas senyuman orang yang tersenyum padaku	SS	S	TS	STS
71.	Saya merasa nyaman setelah mengerjakan tugas di sekolah	SS	S	TS	STS
72.	Ketika ulangan saya mengerjakannya dengan santai	SS	S	TS	STS
73	Saya gelisah ketika ulangan karena tidak tau menjawabnya	SS	S	TS	STS
74.	Saya berbicara dengan perasaan nyaman walau dengan yang lebih tua dari saya	SS	S	TS	STS
75	Saya berbicara terlalu cepat ketika saya merasa gugup	SS	S	TS	STS
76.	Saya merasa nyaman dengan teman-teman saya di kelas	SS	S	TS	STS
77	Saya merasa gelisah ketika berada di kelas	SS	S	TS	STS
78.	Saya merasa damai setelah mengungkapkan perasaan saya	SS	S	TS	STS
79.	Saya berbicara dengan suara yang lantang	SS	S	TS	STS
80	Saya berbicara dengan suara yang gemetar karena merasa takut	SS	S	TS	STS
81.	Saya mampu mengungkapkan pikiran saya baik benar maupun salah	SS	S	TS	STS
82.	Saya mengakui apa yang menjadi kesalahan saya walaupun di tempat umum	SS	S	TS	STS
83.	Saya berbicara di depan kelas tanpa merasa terbebani	SS	S	TS	STS

SKALA SETELAH UJI VALIDITAS



Disusun Oleh:

Nama : Fatma Dewi

NPM : 114010036

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON

BAUBAU

2018

Assalamu alaikum warrohmatullahi wabarakatu,

Dalam rangka memenuhi keperluan penelitian, maka dengan ini saya meminta kesediaan siswa/siswi untuk berpartisipasi dalam pengisian skala ini. Diharapkan siswa/siswi memberikan pilihan jawaban sesuai dengan keadaan siswa/siswi sesungguhnya.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelumnya, bahwa:

- ❖ Semua pilihan jawaban siswa/siswi adalah benar.
- ❖ Menentukan pilihan jawaban bukanlah berdasarkan hal yang semestinya dilakukan, namun berdasarkan dengan keadaan siswa/siswi sekarang yang sesungguhnya.
- ❖ Hasil pengisian skala akan dijamin kerahasiaannya.
- ❖ Sebagai jaminan bahwa peneliti sangat menjaga privasi dan juga sebagai kenyamanan siswa/siswi saat mengisi skala ini, peneliti sengaja tidak meminta siswa/siswi untuk mencantumkan nama pada pengisian identitas dalam skala.
- ❖ Pastikan tidak ada satupun jawaban yang terlewat.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas partisipasinya.

Wassalamu alaikum warrohmatullahi wabarakatu.

Hormat saya,

Fatma dewi

Nama	:	
Jenis kelamin	:	
Agama	:	
Usia	:	
Kelas	:	

Petunjuk Cara Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Siswa/siswi diminta untuk mengemukakan pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi, dengan memberi tanda silang (X) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu:

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

Sekali lagi pilihlah pernyataan yang sesuai dengan diri siswa/siswi sendiri. Kerjakanlah sesuai dengan nomor urut dan **jangan ada yang terlewat.**

Selamat Mengerjakan

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
1.	Saya menjawab pertanyaan orang lain sesuai dengan kenyataannya	SS	S	TS	STS
2	Saya mengarang ketika menjawab pertanyaan	SS	S	TS	STS
3.	Saya mengatakan apa yang terjadi sebenarnya	SS	S	TS	STS
4	Saya menutupi apa yang sebenarnya terjadi	SS	S	TS	STS
5.	Saya lebih memilih berpendapat secara nyata meskipun tidak disukai oleh teman-teman saya	SS	S	TS	STS
6.	Saya mengatakan tidak jika tidak sesuai dengan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
7.	Saya menyampaikan perasaan saya kepada orang lain sesuai yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
8	Saya enggan mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain	SS	S	TS	STS
9.	Saya menggunakan kata maaf dalam menolak permintaan orang lain	SS	S	TS	STS
10.	Saya menghargai pendapat orang lain dengan tidak	SS	S	TS	STS

	memotong kalimat orang lain				
11.	Saya meremehkan pendapat orang lain dengan memotong kalimat orang lain	SS	S	TS	STS
12.	Saya peduli dengan perasaan teman saya	SS	S	TS	STS
13.	Saya menghargai teman yang mengungkapkan pendapatnya	SS	S	TS	STS
14.	Saya menghormati yang lebih tua dari saya	SS	S	TS	STS
15.	Saya menyayangi teman-teman saya	SS	S	TS	STS
16.	Saya membenci teman-teman saya	SS	S	TS	STS
17.	Saya menerima saran baik orang lain	SS	S	TS	STS
18.	Saya menolak saran dari orang lain	SS	S	TS	STS
19.	Saya pikir orang lain juga berhak berpendapat layaknya saya menyampaikan pendapat saya	SS	S	TS	STS
20.	Saya menghargai pendapat teman saya meskipun kadang bertentangan dengan pendapat saya	SS	S	TS	STS
21.	Saya menerima kritikan dari orang lain sebagai pelajaran bagi saya	SS	S	TS	STS
22.	Saya memandang lawan bicara saya ketika saya berbicara	SS	S	TS	STS
23.	Saya memperhatikan guru ketika menjelaskan pelajaran	SS	S	TS	STS
24.	Saya memandang teman saya ketika dia berbicara	SS	S	TS	STS
25.	Saya melihat mata teman saya dalam menyampaikan pendapat	SS	S	TS	STS
26.	Saat tampil di depan kelas saya berbicara dengan posisi berdiri	SS	S	TS	STS
27.	Badan saya gemetar ketika berbicara dengan orang lain	SS	S	TS	STS
28.	Saya merasa ragu dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
29.	Saya yakin pemikiran saya benar sehingga layak untuk dipertahankan	SS	S	TS	STS
30.	Saya ragu dengan pendapat yang saya ungkapkan saat diskusi	SS	S	TS	STS
31.	Saya mampu memperbaiki penilaian orang lain terhadap saya	SS	S	TS	STS
32.	Saya merasa putus asa apabila teman saya meremehkan saya	SS	S	TS	STS
33.	Saya mampu menjawab pertanyaan dari guru dengan baik	SS	S	TS	STS
34.	Saya mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman kelas	SS	S	TS	STS
35.	Saya merasa bahwa saya memiliki potensi	SS	S	TS	STS

36.	Saya merasa bahwa saya memiliki keahlian	SS	S	TS	STS
37.	Saya dapat berbicara di depan kelas dengan percaya diri	SS	S	TS	STS
38.	Saya mengungkapkan apa yang saya rasakan dengan jelas	SS	S	TS	STS
39.	Saya bersikap pasti dalam mengambil keputusan	SS	S	TS	STS
40.	Apabila ada pendapat, saya mengungkapkan secara langsung	SS	S	TS	STS
41.	Saya merasa gembira berbicara dengan teman sekelas saya	SS	S	TS	STS
42.	Saya enggan berbicara dengan teman saya	SS	S	TS	STS
43.	Saya merasa lega setelah mengungkapkan pendapat saya	SS	S	TS	STS
44.	Saya ragu dalam mengungkapkan pendapat saya	SS	S	TS	STS
45.	Saya suka berbagi cerita dengan teman saya	SS	S	TS	STS
46.	Saya merasa bahagia ketika mendapat pujian	SS	S	TS	STS
47.	Saya lebih memilih bermain sendiri dibandingkan bersama teman-teman saya	SS	S	TS	STS
48.	Saya suka mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman kelas	SS	S	TS	STS
49.	Saya memilih mengerjakan tugas kelompok sendirian di rumah	SS	S	TS	STS
50.	Saya merasa bahagia ketika yang saya lakukan telah tuntas	SS	S	TS	STS
51.	Saya merasa bangga jika orang lain menghargai usaha saya	SS	S	TS	STS
52.	Saya tersenyum pada orang yang menatap saya	SS	S	TS	STS
53.	Saya membalas senyuman orang yang tersenyum padaku	SS	S	TS	STS
54.	Saya merasa nyaman setelah mengerjakan tugas di sekolah	SS	S	TS	STS
55.	Ketika ulangan saya mengerjakannya dengan santai	SS	S	TS	STS
56.	Saya berbicara dengan perasaan nyaman walau dengan yang lebih tua dari saya	SS	S	TS	STS
57.	Saya merasa nyaman dengan teman-teman saya di kelas	SS	S	TS	STS
58.	Saya merasa gelisah ketika berada di kelas	SS	S	TS	STS
59.	Saya merasa damai setelah mengungkapkan perasaan saya	SS	S	TS	STS
60.	Saya berbicara dengan suara yang lantang	SS	S	TS	STS
61.	Saya mampu mengungkapkan pikiran saya baik benar maupun salah	SS	S	TS	STS
62.	Saya mengakui apa yang menjadi kesalahan saya walaupun di tempat umum	SS	S	TS	STS

63.	Saya berbicara di depan kelas tanpa merasa terbebani	SS	S	TS	STS
-----	--	----	---	----	-----

HASIL UJI DATA

UJI WILCOXON

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		
a. POST TEST < PRE TEST				
b. POST TEST > PRE TEST				
c. POST TEST = PRE TEST				

Test Statistics ^b	
	POST TEST - PRE TEST
Z	-3.062 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test