

**MODUL ASSERTIVENESS TRAINING  
UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI  
ASERTIF**

**Muya Barida, M.Pd**



# **MODUL ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI ASERTIF**

**Muya Barida, M.Pd**



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2016

**MODUL ASSERTIVENESS TRAINING  
UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI ASERTIF**

**Muya Barida, M.Pd.**

Copyright © 2016 by Penerbit K-Media  
All right reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.  
Dilarang memperbanyak/menyebarkan dalam bentuk apapun  
tanpa izin tertulis dari Penerbit K-Media.

Cetakan Pertama: Mei 2016

Penerbit K-Media  
Anggota IKAPI  
Perum Pondok Indah Banguntapan, Blok B-15  
Potorono, Banguntapan, Bantul. 55196. Yogyakarta  
e-mail: [kmedia.cv@gmail.com](mailto:kmedia.cv@gmail.com)

**Barida, Muya.**

Modul Assertiveness Training untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif, Cet. 1. Yogyakarta:  
Penerbit K-Media, 2016  
vi, 26 hlm; 14 x 20 cm

ISBN: 978-602-6287-00-7



**MODUL ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN KOMUNIKASI ASERTIF**

**PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT sehingga dengan hidayah, rahmat, dan karunia-Nya modul ini dapat selesai.

Kehadiran modul ini merupakan salah satu perangkat yang mendukung pembentukan kepribadian siswa menjadi pribadi yang sehat dan mandiri terutama dalam hal komunikasi.

Harapan penulis, semoga modul ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam berkomunikasi secara asertif.



**Daftar Isi**

Cover .....	i
Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Pendahuluan .....	1
Pertemuan 1.....	4
Pertemuan 2.....	13
Pertemuan 3.....	18
Penutup.....	20
Daftra Pustaka.....	22
Panduan.....	23
Biografi.....	

## PENDAHULUAN

### A. Petujuk Belajar

Modul ini berisi tentang serangkaian kegiatan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi asertif. Bacalah dengan saksama materi yang disampaikan dan kerjakan tugas-tugas yang ada dalam modul ini.

### B. Sasaran

Sasaran modul ini adalah individu usia remaja.

### C. Pokok-Pokok Materi

Penelitian tentang komunikasi telah dilakukan sejak dahulu. Penelitian dilakukan oleh Hapsari dan Retnaningsih (2007) kepada 105 subjek. Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh komunikasi asertif terhadap harga diri individu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kemampuan komunikasi asertif berpengaruh pada harga diri individu, dan kontribusinya sebanyak 34%.

Komunikasi dapat mempengaruhi keberhasilan dalam karier seseorang. Penelitian ini dilakukan oleh Rachmawati (2008) kepada 60 subjek, dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi asertif individu maka semakin tinggi pula kepuasan kerjanya. Kontribusi komunikasi asertif terhadap kepuasan kerja ini sebanyak 50%.

Selanjutnya, Triningtyas dan Nursalim (2009-2010) melakukan penelitian kepada delapan siswa di sebuah sekolah. Pada umumnya siswa mengalami hambatan dalam berkomunikasi asertif, seperti memendam masalahnya sendiri, tidak mampu meluapkan rasa marah, takut berpendapat, tidak berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru meskipun tahu jawabannya, tidak bisa menolak permintaan teman, takut kepada guru, serta tidak bisa mengawali pembicaraan sehingga dijauhi oleh teman-teman.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Dwiputriadi dan Mira (2010) kepada 80 siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa *assertivitas* berbanding terbalik dengan *peer pressure*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kemampuan berkomunikasi secara asertif, maka siswa tidak/sedikit mengalami tekanan sosial dari pergaulan dengan teman sebaya.

Hakikatnya siswa juga merupakan makhluk sosial yang hidup dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya termasuk di lingkungan sekolah. Oleh karena itu kemampuan komunikasi asertif sangat diperlukan untuk menciptakan hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Burgon & Huffner (dalam Alim, 2010) ada 3 jenis pola komunikasi, yaitu komunikasi asertif, komunikasi pasif, dan komunikasi agresif. Pendapat Burgon & Huffner, dapat dijelaskan sebagai berikut: Komunikasi asertif merupakan pola komunikasi yang mampu menyampaikan pendapat secara lugas kepada orang lain namun tidak melukai atau menyinggung secara verbal maupun non-verbal. Komunikasi agresif merupakan pola komunikasi yang menyampaikan pesan secara lugas namun menyinggung orang lain secara verbal maupun non-verbal. Sedangkan komunikasi pasif merupakan pola komunikasi yang tidak mempunyai umpan balik yang maksimal sehingga proses komunikasi seringkali tidak efektif.

Komunikasi yang terjalin di antara para siswa, masih tergolong belum asertif. Sebagian besar individu yang tidak mampu berkomunikasi asertif disebabkan oleh berbagai hal yang menghambat, seperti yang dikemukakan oleh Pratanti bahwa kebanyakan orang enggan bersikap asertif karena dalam dirinya ada rasa takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima, takut membuat orang lain sakit hati. Padahal, dengan membiarkan diri untuk tidak asertif seperti memendam perasaan karena perbedaan pendapat justru akan mengancam hubungan yang ada, karena salah satu pihak kemudian akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain (Rosyidi, 2010). Ketakutan atau kekhawatiran semacam ini lebih banyak dijumpai pada individu-individu usia remaja.

Peningkatan komunikasi asertif dapat dilakukan dengan Pendekatan Behavioristik melalui pemberian pelatihan keasertifan atau *Assertiveness Training*. Teknik pelatihan keasertifan dilakukan dengan menciptakan lingkungan asertif. Individu akan diajak belajar berperilaku asertif dengan mengikuti permainan-permainan asertif dan bermain peran sebagai orang yang asertif. Individu akan mengubah perilaku yang biasanya tidak asertif menjadi asertif dengan menjiwai dan mendalami permainan serta peran yang dimainkan.

#### **D. Lingkup materi**

Materi yang disampaikan dalam modul ini meliputi:

1. Hakikat komunikasi asertif, aspek-aspek dalam komunikasi asertif, faktor-faktor yang menyebabkan kemampuan asertif berbeda, ciri-ciri individu yang mampu berkomunikasi asertif, dan manfaat komunikasi asertif.
2. Hakikat *Assertiveness Training* dan prosedur pelaksanaan *Assertiveness Training*.
3. Pelaksanaan *Assertiveness Training* melalui *Sharing* dan *Role Play*.

#### **E. Tujuan**

Tujuan dari modul ini meliputi :

1. Memahami hakikat komunikasi asertif dan *Assertiveness Training*
2. Menyadari pentingnya berkomunikasi secara asertif
3. Memilih untuk berkomunikasi secara asertif
4. Mampu mempraktikkan komunikasi asertif setelah menerima *Assertiveness Training*
5. Mampu meningkatkan keterampilan komunikasi asertif setelah mengikuti *Assertiveness Training*



## PERTEMUAN I

### SESI 1

#### 1. Apa itu komunikasi asertif ?



Manusia selalu berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Kebutuhan manusia diperoleh dengan berkomunikasi. Berkomunikasi yang baik adalah komunikasi secara asertif.

Menurut Cuncic (2009) komunikasi asertif adalah komunikasi secara langsung dan mengekspresikan keinginan, harapan, pikiran dan perasaan. Komunikasi asertif melibatkan ketetapan bagi keinginan sendiri tapi masih mengingat dan menghormati keinginan orang lain.

Senada dengan pendapat di atas, Zionsphere (2010) mendefinisikan komunikasi asertif sebagai kemampuan mengekspresikan perasaan, pikiran, dan keinginan dengan cara yang memungkinkan individu untuk mempertahankan hak-hak sendiri tanpa melanggar hak-hak orang lain. Kemampuan ini bukanlah sesuatu yang dilahirkan. Seperti perilaku sosial lainnya, keterampilan komunikasi asertif harus dipelajari dan dipraktikkan. Contoh pikiran dan perasaan individu yang asertif adalah "Saya sering mendapatkan apa yang saya inginkan tanpa menyinggung atau membuat marah orang tua. Saya jelas dan langsung ketika berkomunikasi dengan orang lain, dan saya bisa mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginan secara langsung. "Saya jujur dan menunjukkan rasa percaya diri tanpa menjadi agresif tentang apa yang saya katakan".

Martin Winkler & Gunborg Palme (2012) berpendapat bahwa keterampilan komunikasi asertif adalah kemampuan dalam mengekspresikan kebutuhan dan hak, perasaan positif atau negatif tanpa melanggar hak-hak dan batasan orang lain, mengekspresikan pikiran dan ide-ide, mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan, menentukan dan menghormati batas-batas, serta cara berkomunikasi dan mendengarkan yang terbuka, langsung dan jujur.

Keterampilan komunikasi asertif merupakan cara komunikasi secara singkat, jelas, terbuka, jujur sehingga akan menumbuhkan sikap saling

menghargai, memberi umpan yang membangun, mampu menghadapi taktik manipulatif secara positif, menangani konflik secara positif dan efektif menyatakan “tidak” tanpa menyinggung (Arief, 2011).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal.

Komunikasi secara asertif merupakan komunikasi yang I’m OK, you’re OK. Perbedaan antara asertif dan non-asertif dapat dilihat pada tabel berikut.

I’m OK: You’re not OK Agresif Aku menang : Kamu kalah	I’m OK: You’re OK Asertif Aku menang : Kamu menang	I’m not OK: You’re OK Pasif Aku kalah : Kamu menang
<b>Pikiran/keyakinan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangnya respek kepada orang lain</li> <li>• Pikiran dan keyakinan yang negatif tentang orang lain</li> <li>• Selalu menyalahkan orang lain</li> <li>• Selalu menganggap dirinya menang dan orang lain kalah</li> </ul>	<b>Pikiran/keyakinan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respek kepada diri sendiri dan orang lain</li> <li>• Pikiran dan keyakinan yang positif tentang diri dan orang lain</li> <li>• Yakin bahwa dia bertanggungjawab pada pikiran, perasaan, dan perilakunya</li> <li>• Konflik dianggap sebagai peluang untuk berubah</li> </ul>	<b>Pikiran/keyakinan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangnya percaya diri dan harga diri</li> <li>• Membandingkan diri dengan orang lain, dan menemukan kekurangan diri</li> <li>• Keyakinan pada orang lain lebih baik daripada dirinya</li> <li>• Melihat konflik sebagai sesuatu yang orang lain lebih menang daripada dirinya</li> </ul>
<b>Perasaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlalu percaya diri</li> <li>• Harga diri positif</li> <li>• Selalu nyaman</li> <li>• Kurangnya kesadaran diri</li> <li>• Merugikan orang lain</li> <li>• Tidak mampu menelaraskan perasaan dengan orang lain</li> </ul>	<b>Perasaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Harga diri positif</li> <li>• Nyaman dalam diri</li> <li>• Menyadari perasaannya</li> <li>• Percaya pada diri dan orang lain</li> <li>• Mampu menelaraskan perasaan dengan orang lain</li> </ul>	<b>Perasaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak percaya diri</li> <li>• Harga diri negatif</li> <li>• Merasa tidak nyaman</li> <li>• Merasa sedih</li> <li>• Merasa tak berguna</li> <li>• Merasa tidak berarti</li> </ul>
<b>Perilaku :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan bahasa menyalahkan orang lain : “Kamu ini”</li> <li>• Menghindari kontak mata</li> <li>• Mengganggu, bicara terlalu banyak dan kadang berteriak pada orang lain</li> <li>• Lebih banyak bicara daripada bertanya</li> <li>• Terlalu mengkritik dan</li> </ul>	<b>Perilaku :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan pernyataan “saya”</li> <li>• Membuat kontak mata</li> <li>• Mendengarkan orang lain</li> <li>• Mengajak orang lain, membuka pertanyaan, dan ingin tahu</li> <li>• Memberikan saran kepada orang secara langsung</li> <li>• Membuka postur tubuh dan</li> </ul>	<b>Perilaku :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersembunyi dari orang lain</li> <li>• Menjauhi kontak mata</li> <li>• Menutup postur tubuh (tidak menggunakan isyarat) ketika berkomunikasi</li> <li>• Tidak mendengarkan feedback yang positif maupun memberinya</li> </ul>

- men-judge orang lain
- Menutup postur tubuh
- Memberi feedback yang negatif pada orang lain

- gerak isyarat yang merefleksikan isi
- Memberi feedback yang positif dan membangun kepada orang lain

## 2. Apa saja aspek – aspek komunikasi asertif itu?

Aspek – aspek dari komunikasi asertif adalah sebagai berikut :

a) **Verbal behavior**, terdiri dari:

- *Compliance*

Merupakan kemampuan untuk mengatakan tidak.

Contoh: Reni sedang mengerjakan tugas Matematika. Reni mendapatkan SMS dari Tati tentang ajakan ke rumah Joni. Kemudian Reni

membalas: “Maaf saya tidak dapat memenuhi ajakan kamu karena saya sedang mengerjakan tugas”.

- *Duration of reply*

Merupakan lamanya waktu dalam berbicara. Individu yang asertif, menunjukkan waktu berbicara itu lama.

Contoh: Reni ngobrol dengan Tati selama 2 jam. Tati adalah pendiam dan Reni komunikatif. Reni mampu menciptakan komunikasi yang menarik, sehingga ia mampu membuat Tati terlibat dalam obrolan mereka.

- *Loudness*

Merupakan kejelasan suara dalam berbicara.

Contoh: Reni mempresentasikan tugasnya kepada teman-teman sekelasnya. Ia bersuara dengan nada, volume, dan intonasi yang tepat sehingga teman-temannya mendengarkan dan memahami apa yang disampaikan Reni.

- *Request for new behavior*

Merupakan kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri.

Contoh: Tati sedang berjalan di depan Reni dan memakai sepatu yang tidak sesuai dengan peraturan sekolah, kemudian Reni memberikan saran kepada



Tati: “Tati sebaiknya kamu pulang dulu dan ganti sepatu yang biasanya kamu pakai karena kamu sudah melanggar salah satu peraturan sekolah kita.”

- *Affect*

Merupakan kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara.

Contoh: Joni dan Reni sedang melakukan rapat untuk kegiatan peringatan Hari Kemerdekaan di kampung mereka. Joni berpendapat bahwa “tidak usah lah menyelenggarakan acara peringatan Hari Kemerdekaan. Buang-buang duit saja.” Pendapat Tati bertentangan dengan Joni, tetapi Tati tidak langsung marah dan menahan emosinya. Dia berusaha mengikuti alur pikir Joni, kemudian berkata: “Joni, dengan memperingati Hari Kemerdekaan akan membuat persaudaraan kita lebih erat karena kita akan mengingat betapa indahnya persatuan pejuang-pejuang kita dalam merebut kemerdekaan dari tangan penjajah.” Mendengar hal itu, Jonipun langsung tertunduk malu karena tau apa yang dikatakan Reni itu benar.

- *Latency of response*

Merupakan jarak untuk merespon perkataan orang lain. Individu yang asertif merespon pembicaraan, setelah orang lain selesai berbicara.

Contoh: Reni sedang berbicara dengan Tati. Tati mengatakan: “Ren, hari ini aku tidak bersemangat dan malas sekolah.” Mendengar perkataan Tati, Reni tidak langsung menyerobot atau menolak kata-kata Tati. Dia berhenti sejenak setelah Tati selesai mengungkapkan perasaannya dan memahami apa yang dikatakan Tati, kemudian baru menanggapi: “Tat, apa kamu sedang mengalami masalah ?”

b) **Non-verbal behavior**, yang terdiri dari:

- Kontak mata

Yaitu kemampuan untuk memandangi lawan bicara atau orang lain yang dijumpai. King & Gilbert (1996) menerangkan bahwa kontak mata tidak hanya di awal dan di akhir pembicaraan, melainkan selama berbicara dan mendengarkan dengan menatap tajam lurus kepada lawan bicara untuk menunjukkan perhatian padanya.

- Ekspresi muka

Yaitu memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami. Misalnya, jika senang memperlihatkan ekspresi senang, dan jika sedih memperlihatkan ekspresi sedih.

- Jarak fisik

Merupakan jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara. Jarak fisik yang baik adalah sepanjang lengan. Jarak yang terlalu dekat, terkesan mengganggu ruang gerak dan jarak yang terlalu jauh, dapat menghambat penerimaan pesan yang disampaikan.

- Sikap badan

Sikap badan orang yang asertif ketika berbicara adalah tegak atau tidak membungkuk. Sikap ini menunjukkan partisipasi dalam pembicaraan.

- Isyarat tubuh

Merupakan kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan. Hal ini dilakukan untuk memperjelas kata-kata yang disampaikan kepada lawan bicara. Misalnya Reni mengajak Tati: "Makan yuk, lapar nih". (Tati sambil mengelus perutnya yang keroncongan).



### 3. Mengapa kemampuan komunikasi asertif masing – masing individu berbeda?

Kemampuan seseorang dalam berkomunikasi asertif dipengaruhi oleh:

- a) Pengalaman: Segala hal yang pernah dialami individu dapat mempengaruhi individu dalam berkomunikasi. Individu yang memiliki pengalaman dalam kehidupan terutama dalam hal berkomunikasi dengan oranglain dalam konteks komunikasi yang beraneka ragam, cenderung mampu berkomunikasi asertif. Contoh: Reni adalah ketua OSIS sewaktu SMP dan SMA. Pengalaman berkomunikasi di depan forum selama menjadi ketua, menjadikan Reni mampu berkomunikasi secara baik kepada siapa saja yang dijumpainya.
- b) Jenis kelamin: Pada dasarnya laki-laki cenderung lebih mudah untuk berkomunikasi asertif. Laki-laki tidak begitu peduli dengan kemungkinan-kemungkinan yang mengkhawatirkan apabila berkomunikasi asertif, sedangkan

perempuan khawatir kemungkinan apa yang akan terjadi bila dia melakukan hal-hal tertentu.



c) **Kebudayaan:** Kebudayaan di lingkungan tempat individu berada sangat berpengaruh dalam berkembangnya kemampuan berkomunikasi asertif. Misalnya kebudayaan di Solo yang masih mengunggulkan prinsip sopan santunnya, mengakibatkan Tati untuk kurang mampu dalam berkomunikasi asertif, karena masih menganggap bahwa menyampaikan keinginan yang tegas dan jujur dapat menyinggung orang lain.



d) **Tingkat pendidikan:** Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, cenderung lebih mudah dalam berkomunikasi asertif. Sedangkan individu yang tingkat pendidikannya rendah, lebih sulit untuk berkomunikasi asertif.

e) **Situasi dan kondisi:** Situasi dan kondisi dapat mempengaruhi keasertifan individu. Individu cenderung berkomunikasi asertif dalam situasi dan kondisi yang menurutnya tepat. Misalnya, ketika rapat pemilihan ketua OSIS kandidat ketua mengkomunikasikan visi dan misinya secara tegas.

#### 4. Bagaimana ciri – ciri seseorang yang mampu berkomunikasi asertif ?



Lange & Jakubowski (dalam Eskin, 2003) mengemukakan ciri-ciri komunikasi asertif. Seseorang yang mampu berkomunikasi asertif, menunjukkan bahwa ia dapat:

a) **Menghormati hak orang lain dan diri sendiri**

Siswa menghargai hak-hak yang dimiliki orang lain, dan juga memperhatikan hak diri sendiri. Artinya bahwa siswa tidak selalu mengiyakan orang lain, namun juga mempunyai pendapat untuk memilih.

b) **Berani mengemukakan pendapat yang lebih tinggi**

Siswa mampu menyatakan pikiran, perasaan, dan keinginan secara jelas sesuai apa adanya yang berkualitas, tidak “berteletele”, atau tidak “seronok”..

c) Kejujuran

Siswa mampu mengkomunikasikan pikiran, perasaan, tindakan secara jujur, tanpa menutupi atau “membuat-buat”.

d) Memperhatikan situasi dan kondisi

Siswa mampu melihat waktu, lokasi, hubungan, dan intensitas komunikasi. Di mana dia berada, dengan siapa dia berbicara, apa yang dibicarakan mampu diperhatikan agar terciptalah konteks komunikasi yang tepat.

e) Bahasa tubuh

Siswa mampu menunjukkan bahasa tubuh yang tepat sesuai dengan konteks komunikasi. Misalnya, ketika berpendapat Reni mengacungkan jari ingin berpedapat, ketika berjalan di depan Guru Reni membungkukkan badan, dan ketika menenangkan temannya yang sedang sedih Reni mengelus pundak temannya.

## 5. Apa sih manfaat komunikasi asertif itu ?

Komunikasi asertif bermanfaat dalam setiap kehidupan di lingkungan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dengan komunikasi secara asertif adalah sebagai berikut:

- a) **Meningkatkan self esteem dan self confidence dalam mengekspresikan diri sendiri**
- b) **Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit**
- c) **Dapat bernegosiasi lebih produktif dengan orang lain**
- d) **Membuat individu lebih relaks, karena tahu bahwa dia hampir bisa mengatasi semua situasi dengan baik**
- e) **Membantu individu fokus pada kondisi saat ini, daripada terlalu memperhatikan hal yang terjadi di masa lampau atau masa depan**
- f) **Dapat mempertahankan “penghargaan terhadap diri sendiri” tanpa mengacuhkan pihak lain dan ini dapat membangun penghargaan terhadap diri dari pihak lain**
- g) **Meningkatkan hubungan antar manusia pada pekerjaan dan mengurangi kesalahpahaman**

- h) Meningkatkan keyakinan diri dengan mengurangi keinginan untuk menyesuaikan diri dengan standar orang lain dan keinginan mendapat persetujuan mereka**
- i) Membiarkan orang lain menjalankan hidupnya dengan hasil yang mereka pilih, tanpa kita berusaha mengontrol mereka sehingga mengurangi ketegangan yang mungkin timbul**
- j) Merupakan satu-satunya strategi yang dapat memperkaya hubungan dengan orang lain.**





## SESI 2

### WORKSHEET “KOMUNIKASI YANG TIDAK ASERTIF”



Nama :  
Jenis kelamin :  
Kelas :  
Alamat :

1. Sebutkan dan Ceritakan pengalaman Anda ketika Anda tidak memiliki kemampuan dalam berkomunikasi asertif !
2. Apa yang Anda pikirkan dan lakukan pada situasi tersebut ?

***“manusia pembelajar adalah ia yang mengakui kelemahannya, dan berani mengubah dirinya.”***

## PERTEMUAN II

### SESI 3

#### 1. Apa itu *Assertiveness Training*?

*Assertive training* merupakan pelatihan keterampilan-keterampilan sosial berupa kemampuan untuk menolak permintaan, mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berinisiatif, mengajak, mengakhiri pembicaraan, membuat permintaan pribadi tanpa menderita karena terlalu stress.

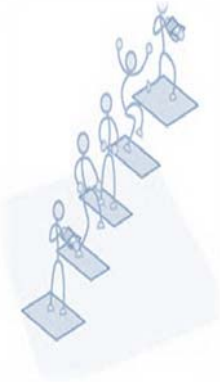
Menurut Salter, *Assertiveness training* merupakan suatu metode untuk menghilangkan (*deconditioning*) kecemasan individu yang terlalu malu dan takut dalam memberikan respon yang sesuai dalam situasi-situasi antarpribadi dengan mengajarkan tingkah laku yang sesuai kepada individu melalui berbagai cara seperti permainan peran (*role playing*) dalam situasi-situasi rekaan yang mengganggu kehidupan nyata dan memberi kesempatan individu untuk berlatih melakukan respon-respon yang asertif (Hall&Lindzey, 1993: 267-268).



*Assertiveness training* bukanlah pelatihan yang mengajarkan siswa untuk menjadi agresif, keras, atau *bullying*, dan mencoba untuk mendominasi orang lain, namun lebih merupakan pelatihan untuk melawan orang lain yang berusaha untuk mendominasi dan memanipulasi dirinya. *Assertiveness training* dapat membantu siswa mengenali diri ketika mereka sedang disalahgunakan orang lain, dan bagaimana menolak permintaan tersebut secara efektif tanpa marah dan agresif. Hal ini menekankan pada nilai yang jelas, komunikasi yang tenang, jujur sebagai sarana membangun hubungan yang semua orang tahu di mana mereka berada dan tidak ada yang merasa disalahgunakan (Adams, 2004).

Jadi, *Assertiveness Training* merupakan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan asertif dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan.

## 2. Bagaimana prosedur pelaksanaan Assertiveness Training itu?



Alberti menyatakan bahwa *Assertive behavior therapy* atau *social skill training* adalah prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui pengekspresian perasaan, sikap, harapan, pendapat dan haknya (Gunarsa, 1992: 216-217). Prosedurnya adalah:

- a) Latihan keterampilan: mengajarkan perilaku verbal maupun non verbal, melatih, dan mengintegrasikannya ke dalam rangkaian perilaku. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh (modeling), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan.
- b) Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung (misalnya pengebalan) atau tidak langsung sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk melakukan pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual.
- c) Menstruktur kembali aspek kognitif, kepercayaan sikap membatasi klien, diubah oleh pemahaman dan dari perilakunya. Teknik untuk penyajian didaktik tentang hak-hak social, uraian nilai-nilai dan pengambilan keputusan.



di mana nilai-nilai ekspresi diri pada hal-hal yang dicapai melakukan ini meliputi manusia, conditioning

## **SESI 4**

### **ROLE PLAY**

Pelaksanaan Permainan Role Play diikuti oleh semua siswa dengan cara berpasangan dan memainkan peran sesuai dengan kartu yang diperoleh.

Deskripsi permainan Role play, adalah sebagai berikut:

1. Fasilitator menjelaskan tentang cara permainan, yaitu siswa memainkan peran berdasarkan kartu yang dipilih secara acak.
2. Permainan dilakukan secara berkelompok, yaitu satu kelompok terdiri dari 2 (dua) siswa.
3. Satu siswa sebagai pemain peran dan satu siswa sebagai lawan bicara..
4. Fasilitator memberikan pengarahan dan modeling secara langsung untuk menunjukkan bagaimana komunikasi yang benar (asertif), yaitu:
  - a) Memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak
  - b) Menunjukkan waktu berbicara yang lama
  - c) Jelas dalam berbicara
  - d) Mampu memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri
  - e) Mampu mengelola emosi ketika berbicara
  - f) Dapat merespon pembicaraan secara tepat
  - g) Berani memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai
  - h) Memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami
  - i) Jarak berbicara yang tidak terlalu dekat atau tidak terlalu jauh
  - j) Sikap badan yang tegak ketika berbicara
  - k) Mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan
5. Siswa menirukan apa yang diarahkan atau dimodel-kan oleh fasilitator
6. Fasilitator memberikan penghargaan kepada siswa yang mengalami kemajuan

## KARTU PERAN

Bertanya kepada Guru yang Anda takut tentang pokok bahasan yang belum Anda mengerti

Berkomunikasi dengan orang yang baru Anda kenal

Tampil di depan kelas dan mempresentasikan "produk"

Berkomunikasi dengan orang yang Anda takut

Bedebat dengan sahabat mengenai "Tidak boleh pacaran"

Berani menjawab pertanyaan Guru Fisika tentang bab yang baru saja dijelaskan

Tampil di depan kelas dan membaca puisi

Mampu menjelaskan kepada orangtua "Saya ingin Menjadi seperti yang Saya Inginkan"

Percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain

Menciptakan pembicaraan yang lucu namun ilmiah

Berpendapat kepada teman – teman, dan teman – teman tidak menghargai pendapat Anda

Bertemu kemudian berkomunikasi dengan orang yang diidolakan

Mengajari teman menggunakan salah satu rumus matematika, dan teman Anda tidak bisa – bisa

Mampu mengendalikan emosi ketika ada kata – kata teman yang menyakitkan dan membeleda diri

Bertemu dan ngobrol dengan  
tetangga

Menolak ajakan teman untuk  
pergi ke mall

Bertemu dengan teman lama, dan  
ngobrol asyik

Asyik berbicara dengan teman  
tentang suatu hal

Sangat percaya diri ketika berjalan  
di depan publik

Mampu menjawab semua  
pertanyaan teman secara jujur

## PERTEMUAN 3

### SESI 5

Pelaksanaan *Assertiveness Training* pada sesi lima dan enam menggunakan metode *sharing* dan *role play*. Metode *sharing* dilakukan oleh fasilitator dengan para siswa melalui kegiatan saling berbagi tentang perubahan dan kesulitan siswa selama mempraktikkan keterampilan komunikasi asertif di luar sesi training. *Role play* dilakukan dengan memainkan peran yang harus diikuti oleh siswa secara berkelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa.

#### **SHARING**

Pada sesi ini, para siswa mengemukakan hambatan tentang tugas untuk mempraktikkan keterampilan berkomunikasi asertif setelah pertemuan kedua dan mengungkapkan perubahan yang sudah dicapai setelah mengikuti dua pertemuan training. Setelah itu, fasilitator menjelaskan cara untuk mengatasi hambatan siswa dalam berkomunikasi asertif.



### SESI 6

#### **ROLE PLAY**

Pelaksanaan Permainan Role Play diikuti oleh semua siswa. Deskripsi permainan Role play, adalah sebagai berikut:

1. Siswa berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa
2. Masing-masing siswa mempraktikkan keterampilan dalam berkomunikasi
3. Siswa yang lain memberikan masukan keterampilan komunikasi yang asertif
4. Fasilitator mengamati siswa dalam mempraktikkan keterampilan berkomunikasi

Keterampilan komunikasi asertif menggunakan kriteria sebagai berikut:

- Memiliki kemampuan untuk mengatakan tidak.
- Menunjukkan waktu berbicara yang lama.
- Jelas dalam berbicara.
- Mampu memberikan saran dan perasaan sesuai keadaan diri.
- Mampu mengelola emosi ketika berbicara.
- Dapat merespon pembicaraan secara tepat.
- Berani memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai.
- Memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami.
- Jarak berbicara yang tidak terlalu dekat atau tidak terlalu jauh.
- Sikap badan yang tegak ketika berbicara.
- Mampu menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan.





## PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Keterampilan komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyatakan perasaan dan pemikiran secara tegas dan jujur tanpa mengganggu hak orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Secara verbal meliputi *compliance, duration of reply, loudness, request for new behavior, affect, dan latency of response*. Sedangkan non-verbal meliputi kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh.
2. Ciri-ciri individu yang mampu berkomunikasi asertif adalah:
  - a) Menghormati hak orang lain dan diri sendiri
  - b) Berani mengemukakan pendapat yang lebih tinggi
  - c) Mampu mengkomunikasikan pikiran, perasaan, tindakan secara jujur.
  - d) Mampu memprhatikan situasi dan kondisi.
  - e) Mampu menunjukkan bahasa tubuh yang tepat sesuai dengan konteks komunikasi.
3. Kemampuan berkomunikasi asertif memberikan manfaat yang sangat besar bagi keberhasilan hidup individu.

*Assertiveness Training* merupakan pelatihan untuk meningkatkan ketegasan dan kejujuran dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaan. Pelatihan terdiri dari tiga langkah utama, yaitu:

- a) Latihan keterampilan
- b) Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung
- c) Menstruktur kembali aspek kognitif

Melalui *sharing* dan *Role Play*, siswa mampu mengevaluasi perubahan dan kemajuan dalam menggunakan keterampilan komunikasi asertif.

### 2) Saran

Karena kemampuan berkomunikasi asertif dapat mempengaruhi keberhasilan hidup individu, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif.

Keterampilan komunikasi asertif harus dimiliki oleh setiap siswa. Kemampuan individu dalam berkomunikasi bisa ditingkatkan. Untuk meningkatkannya dapat dilakukan dengan *Assertiveness Training*. *Assertiveness*

*Training* dapat dipelajari dengan mudah. Maka dari itu, pelatihan ini hendaknya diberikan kepada semua siswa di sekolah.

Agar kemajuan keterampilan komunikasi asertif dapat berkembang, hendaknya siswa terus menggunakan keterampilan tersebut agar mampu melekat dalam diri sehingga terbentuklah secara matang keterampilan komunikasi asertif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D. 2010. *Assertiveness and Assertiveness Training*, (Online), ([http://www.h2g2.com/approved\\_entry/A2998551](http://www.h2g2.com/approved_entry/A2998551)) diakses pada 4 Mei 2012.
- Alim, M.B. 2010. *Komunikasi Persuasi*, (Online), ([www.psiologizone.com](http://www.psiologizone.com)) diakses pada 22 Februari 2012.
- Arief, E. 2011. *Kajian Internet Sebagai Media Komunikasi Interpersonal dan Massa*, (Online), ([www.edwi.dosen.upnyk.ac.id](http://www.edwi.dosen.upnyk.ac.id)) diakses pada 15 Februari 2012.
- Cuncic, A. 2009. *Assertive Communication*, (Online), ([www.socialanxietydisorder.about.com](http://www.socialanxietydisorder.about.com)) diakses pada 8 Februari 2012.
- Dwiputriadi & Mira. 2010. *Hubungan Antara Perilaku Asertif dengan Peer Pressure Negatif pada Remaja*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Eskin, M. 2003. Self-reported Assertiveness in Swedish and Turkish Adolescents: A Cross-Cultural Comparison. *Journal of Psychology*, 44 (1), 8-17.
- Gunarsa, S.D. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hall, C.S & Lindzey, G. 1993. *Psikologi Kepribadian 3 Teori – Teori Sifat dan Behavioristik*. Terj. Supratiknya. Yogyakarta: Kanisius.
- Hapsari, R.M & Retnaningsih. 2007. The Contribution of Assertive Behavior On Employees Self-Esteem. *Jurnal Psikologi*, 12 (1), 1-18.
- Iriani, N. 2009. *Perilaku Asertif*, (Online), ([www.edymeiblog.ugm.ac.id](http://www.edymeiblog.ugm.ac.id)) diakses pada 15 Februari 2012.
- King, L & Gilbert, B. 1996. *Seni Berbicara kepada Siapa saja, Kapan saja, di Mana saja-Rahasia Komunikasi yang Baik*. Terj. Marcus. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rachmawati, A. 2008. *Hubungan Antara Perilaku Asertif dengan Kepuasan Kerja Karyawan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rosyidi, I. 2010. *Perilaku Asertif*, (Online), ([www.imron46.blogspot.com](http://www.imron46.blogspot.com)) diakses pada 8 Januari 2012.
- Trisnaningtyas, E & Nursalim, M. 2009. *Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Winkler, M & Palme, G. 2012. *Assertiveness, Communication skills, Self-esteem*, (Online), (<http://web4health.info>) diakses pada 7 Februari 2012.
- Zionsphere. 2010. *Assertive Communication Skills, When and How to Stand Up for your Rights*, (Online), (<http://zionsphere.hubpages.com>) diakses pada 25 Maret 2012.

## Panduan Keterampilan Komunikasi Asertif Pertemuan I

### Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti pelatihan ini, siswa dapat menerapkan keterampilan berkomunikasi secara asertif dalam kehidupan sehari-hari.

### Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan:

1. Siswa memahami makna komunikasi asertif
2. Siswa mampu mengidentifikasi manfaat berkomunikasi asertif
3. Siswa mampu menyimpulkan pentingnya berkomunikasi asertif
4. Siswa mampu menggunakan keterampilan komunikasi asertif dalam kesehariannya

### Metode Pelatihan:

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional khusus adalah sebagai berikut:

NO	SESI	METODE YANG DIGUNAKAN	WAKTU
1	Opening Sesion	Ice breaking	15 Menit
		Perkenalan diri	
		Kontrak pelatihan	
2	Sesi I: "Apa komunikasi asertif itu"	Ceramah dan Tanya jawab tentang komunikasi asertif	30 Menit
		Penayangan video	
3	Sesi II: Komunikasi yang tidak asertif	Pembagian worksheet kepada siswa	15 Menit
		Pengisian worksheet	
4	Penutupan	Kesan dan Pesan	10 Menit

## OPENING SESION

<b>TIK</b>	Siswa memahami pentingnya keterampilan komunikasi asertif
<b>Metode</b>	1. Ice breaking 2. Perkenalan diri 3. Kontrak pelatihan
<b>Waktu</b>	15 Menit

## Kontrak Pelatihan

<b>Tujuan kegiatan</b>	1. Menampilkan biodata Fasilitator 2. Membuat kesepakatan tentang hal-hal yang ingin dicapai dalam pelatihan 3. Membuat kesepakatan tentang hal-hal yang harus dipatuhi oleh para siswa
<b>Prosedur</b>	1. Fasilitator menampilkan biodata fasilitator 2. Fasilitator menyampaikan tujuan fasilitator 3. Siswa mengisi surat pernyataan persetujuan sebagai peserta dalam pelatihan 4. Fasilitator menyampaikan peraturan dalam pelatihan, antara lain: a. Fasilitator dan siswa berpartisipasi penuh b. Siswa tidak diperbolehkan berbicara sendiri c. Siswa tidak diperbolehkan tidur
<b>Material</b>	1. Laptop dan LCD 2. Surat pernyataan 3. Bolpoin
<b>Waktu</b>	10 Menit

## SESI I: APA KOMUNIKASI ASERTIF ITU ?

<b>TIK</b>	Siswa memahami makna komunikasi asertif
<b>Metode</b>	1. Ceramah dan tanya jawab tentang komunikasi asertif 2. Penayangan video
<b>Waktu</b>	30 Menit

### Ceramah dan Tanya Jawab

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa memperoleh pemahaman mengenai komunikasi asertif
<b>Prosedur</b>	1. Fasilitator mempresentasikan komunikasi asertif kepada para siswa 2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi yang dipresentasikan
<b>Diskusi</b>	Diskusi berdasarkan pada pertanyaan yang muncul
<b>Material</b>	1. Laptop dan LCD 2. Panduan Komunikasi Asertif 3. Alat tulis
<b>Waktu</b>	20 Menit
<b>Referensi</b>	Tinjauan Pustaka

### Penayangan Video

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa memperoleh gambaran yang jelas mengenai pentingnya komunikasi asertif
<b>Prosedur</b>	1. Fasilitator menyampaikan kepada para siswa untuk memperhatikan video yang akan ditayangkan 2. Fasilitator menayangkan video komunikasi asertif 3. Fasilitator bertanya kepada siswa makna dari cerita yang ada di video
<b>Diskusi</b>	Pendapat para siswa mengenai cerita di video
<b>Material</b>	Laptop dan LCD
<b>Waktu</b>	10 Menit

## SESI 2: KOMUNIKASI YANG TIDAK ASERTIF

<b>TIK</b>	Siswa memperoleh gambaran mengenai perbedaan komunikasi asertif vs tidak asertif
<b>Metode</b>	Mengisi Worksheet
<b>Waktu</b>	15 Menit

### Mengisi Worksheet

<b>Tujuan kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa menyadari akan kemampuan komunikasi yang dimiliki, apakah sudah asertif atau belum</li><li>2. Fasilitator mengetahui dalam kondisi seperti apa siswa tidak mampu berkomunikasi secara asertif</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator membagikan worksheet tentang ketidakmampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif</li><li>2. Fasilitator memberikan penjelasan cara pengisian worksheet</li><li>3. Para siswa mengisi worksheet</li></ol>
<b>Material</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Worksheet kemampuan komunikasi yang tidak asertif</li><li>2. Alat tulis</li></ol>
<b>Diskusi</b>	Fasilitator memfasilitasi siswa untuk menyimpulkan kondisi yang bagaimana siswa tidak mampu berkomunikasi secara asertif
<b>Waktu</b>	15 Menit

### PENUTUPAN

<b>Tujuan kegiatan</b>	Fasilitator dapat mengetahui pendapat siswa mengenai proses pelatihan
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk memberikan saran</li><li>2. Fasilitator bersama dengan siswa membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya</li></ol>
<b>Diskusi</b>	Evaluasi dari proses pelatihan
<b>Material</b>	Alat tulis dan kertas
<b>Waktu</b>	10 Menit

## Panduan *Assertiveness Training* Pertemuan II

### Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti pelatihan ini, siswa dapat memahami dan mengembangkan cara untuk berkomunikasi secara asertif dengan *Assertiveness Training*.

### Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan:

1. Siswa dapat memahami cara berkomunikasi secara asertif
2. Siswa dapat memperoleh cara baru untuk berkomunikasi secara asertif
3. Siswa dapat mengubah kebiasaan berkomunikasi yang tidak asertif menjadi komunikasi yang asertif

### Metode Pelatihan:

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional khusus adalah sebagai berikut:

NO	SESI	METODE YANG DIGUNAKAN	WAKTU
1	Opening Sesion	Good rapport	10 Menit
		Ice breaking	
		Refresh materi pertemuan I	
2	Sesi III: "Apa <i>Assertiveness Training</i> itu"	Ceramah dan Tanya jawab	10 Menit
3	Sesi IV: Role play	Penjelasan cara permainan	30 Menit
		Pembagian kartu	
		Permainan Role play dan modeling	
4	Penutupan	Kesan dan pesan	10 Menit
		Homework assignment	



## OPENING SESION

<b>TIK</b>	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif
<b>Metode</b>	1. Good rapport 2. Ice breaking 3. Refresh pertemuan 1
<b>Waktu</b>	10 Menit

## Refresh Pertemuan 1

<b>Tujuan kegiatan</b>	Mengetahui perkembangan keterampilan komunikasi asertif siswa
<b>Prosedur</b>	1. Fasilitator membuka pertemuan dan mengecek siswa yang hadir 2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa secara perwakilan untuk menjelaskan materi pada pertemuan 1, sekaligus perkembangan yang sudah dicapai setelah pertemuan 1 3. Fasilitator memberikan pujian kepada siswa yang sudah menunjukkan kemajuan
<b>Material</b>	1. Laptop dan LCD 2. Presensi siswa 3. Bolpoin
<b>Waktu</b>	10 Menit

## SESI III: ASSERTIVENESS TRAINING

<b>TIK</b>	Siswa mampu memahami <i>Assertiveness Training</i>
<b>Metode</b>	Ceramah dan Tanya jawab
<b>Waktu</b>	10 menit

## SESI IV: ROLE PLAY

<b>TIK</b>	Siswa mampu menerapkan keterampilan berkomunikasi secara asertif
<b>Metode</b>	Penjelasan cara permainan Pembagian kartu Permainan <i>Role play</i> dan <i>modeling</i>
<b>Waktu</b>	30 menit

### Penjelasan Cara Permainan

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa memahami peraturan permainan yang akan dilaksanakan
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator menjelaskan peraturan kepada para siswa:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Siswa mencari satu teman untuk partner (berpasangan)</li><li>b. Masing-masing pasangan akan menerima satu kartu</li><li>c. Pasangan akan maju di depan kelas dan memerankan sesuai kartu yang didapatkan</li></ol></li><li>2. Para siswa mendengarkan penjelasan fasilitator</li><li>3. Memberikan kesempatan kepada para siswa untuk bertanya tentang peraturan yang belum dipahami</li></ol>
<b>Material</b>	Laptop dan LCD
<b>Diskusi</b>	Fasilitator dan para siswa berdiskusi tentang peraturan permainan
<b>Waktu</b>	5 Menit

### Pembagian Kartu

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa memahami peran yang sesuai dengan kartu yang didapatkan
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator membagikan satu kartu untuk satu pasangan</li><li>2. Masing-masing pasangan mendiskusikan peran yang didapatkan</li><li>3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya hal-hal yang belum dimengerti</li></ol>
<b>Material</b>	Kartu peran
<b>Diskusi</b>	Peran yang akan diperankan oleh siswa
<b>Waktu</b>	5 Menit

## Role Play dan Modelling

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dengan <i>Assertiveness training</i>
<b>Prosedur</b>	1. Menyuruh pasangan siswa maju di depan kelas 2. Pasangan memerankan peran sesuai kartu yang didapatkan 3. Fasilitator memberikan pengarahan dan contoh apabila komunikasi yang dilaksanakan oleh pasangan kurang tepat (tidak asertif) 4. Pasangan mengulangi komunikasi yang sesuai contoh fasilitator
<b>Material</b>	Laptop dan LCD
<b>Diskusi</b>	Fasilitator dan para siswa berdiskusi tentang peran yang dimainkan siswa
<b>Waktu</b>	30 Menit

## PENUTUPAN

<b>Tujuan kegiatan</b>	Fasilitator dapat mengetahui pendapat siswa mengenai pelatihan yang dilakukan
<b>Prosedur</b>	1. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk memberikan saran 2. Fasilitator bersama dengan siswa membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya
<b>Diskusi</b>	Evaluasi dari proses pelatihan
<b>Material</b>	Alat tulis dan kertas
<b>Waktu</b>	5 Menit

## Homework Assignment

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dari pelatihan yang diterima di sekolah
<b>Prosedur</b>	1. Fasilitator menjelaskan tugas yang diberikan kepada siswa 2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan tugas yang belum dipahami
<b>Diskusi</b>	Tugas yang disampaikan
<b>Material</b>	Laptop dan LCD
<b>Waktu</b>	5 Menit

## Panduan Assertiveness Training Pertemuan III

### Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti pelatihan ini, siswa dapat menstruktur aspek kognitif untuk secara berkelanjutan menerapkan komunikasi asertif.

### Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan:

- a. Membangun kepercayaan diri
- b. Rileks dalam situasi yang penuh stress
- c. Menaklukkan ketakutan ketika berkomunikasi

### Metode Pelatihan:

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional khusus adalah sebagai berikut:

NO	SESI	METODE YANG DIGUNAKAN	WAKTU
1	Pembukaan	Good rapport	10 Menit
2	Sesi V: Sharing	Diskusi	10 Menit
3	Sesi VI: Role play	Role play dan modeling	30 Menit
4	Penutupan	Angket evaluasi	10 Menit

### OPENING SESION

<b>Tujuan kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menciptakan suasana yang kondusif</li><li>2. Siswa dapat merasakan kenyamanan dalam pelatihan, sehingga merasa percaya diri</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator mengecek siswa yang hadir</li><li>2. Fasilitator menanyakan kabar siswa</li><li>3. Fasilitator menanyakan perkembangan kemampuan berkomunikasi siswa secara asertif</li></ol>
<b>Material</b>	Presensi siswa dan Bolpoin

<b>Waktu</b>	10 Menit
--------------	----------

### SESI V: SHARING

<b>Tujuan kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat rileks dalam situasi yang penuh stress karena ketidakmampuan dalam berkomunikasi asertif</li> <li>2. Siswa mampu mengkomunikasikan kesulitan dan mampu menaklukkan ketakutan ketika berkomunikasi</li> </ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fasilitator membuka sesi sharing</li> <li>2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan perkembangan dan kesulitan yang dialami</li> <li>3. Siswa mengkomunikasikan perasaan selama menerapkan komunikasi asertif</li> </ol>
<b>Material</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah</li> <li>2. Alat tulis</li> </ol>
<b>Waktu</b>	10 Menit

### SESI VI: ROLE PLAY

<b>Tujuan kegiatan</b>	Siswa mampu menerapkan keterampilan komunikasi asertif dengan <i>Assertiveness training</i>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyuruh siswa berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 peserta</li> <li>2. Masing-masing peserta mempraktikkan keterampilan dalam berkomunikasi</li> <li>3. Peserta yang lain memberikan masukan keterampilan komunikasi yang asertif</li> <li>4. Fasilitator mengamati peserta dalam mempraktikkan keterampilan berkomunikasi</li> </ol>
<b>Material</b>	Laptop dan LCD
<b>Diskusi</b>	Fasilitator dan para siswa berdiskusi tentang peran yang dimainkan siswa
<b>Waktu</b>	30 Menit

## PENUTUPAN

<b>Tujuan kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator dapat mengetahui pendapat siswa mengenai serangkaian pelatihan yang dilakukan</li><li>2. Memberikan penguatan kepada siswa untuk terus berkomunikasi secara asertif</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk memberikan saran</li><li>2. Fasilitator mengucapkan terima kasih atas kerjasama yang sudah dibina selama mengikuti pelatihan</li><li>3. Fasilitator memberikan reinforcement kepada siswa agar selalu berlatih berkomunikasi asertif</li></ol>
<b>Diskusi</b>	Evaluasi dari proses pelatihan
<b>Material</b>	Alat tulis dan kertas
<b>Waktu</b>	5 Menit

## Penyebaran Angket

<b>Tujuan kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mampu mengetahui kemampuan dalam berkomunikasi asertif setelah mengikuti serangkaian pelatihan</li><li>2. Fasilitator menilai keefektifan pelatihan yang sudah diberikan kepada para siswa</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fasilitator memberikan angket kepada masing-masing siswa</li><li>2. Fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti</li><li>3. Siswa mengerjakan angket</li><li>4. Fasilitator menarik angket yang sudah dijawab oleh para siswa</li></ol>
<b>Material</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Angket</li><li>2. Bolpoin</li></ol>
<b>Waktu</b>	5 Menit

## BIOGRAFI

**Muya Barida, M.Pd** berlatarbelakang keilmuan Bimbingan dan Konseling menempuh pendidikan S1 di Universitas Sebelas Maret dan S2 di Universitas Negeri Malang. Sekarang berprofesi sebagai dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan.

Penerbit K-Media  
Perum Pondok Indah Banguntapan  
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta  
✉ [kmedia.ev@gmail.com](mailto:kmedia.ev@gmail.com)  
🏠 Penerbit K-Media  
© [www.kmedia.co.id](http://www.kmedia.co.id)

ISBN 978-602-6287-00-7

