

**SELF-HELP BOOK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF
DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* PADA
PESERTA DIDIK YANG MENJADI KORBAN *BULLYING* KELAS XI DI SMK
MUHAMMADIYAH 6 JAKARTA**



Oleh:

YOLANDA PUSPITA SARI

1715161892

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam

Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Self-Help Book untuk Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Menggunakan Teknik Assertive Training pada Peserta Didik yang Menjadi Korban Bullying Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 6 Jakarta

Nama Mahasiswa : Yolanda Puspita Sari


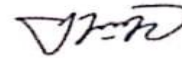
Nomor Registrasi : 1715161892

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 24 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Wirda Hanim, M.Psi

Dr. Herdi, M.Pd

NIP. 196203101986022001

NIP. 198408052009121004

Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Penanggungjawab)**		28-8-20
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		27/8/2020
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi(Anggota)****		27/8/2020
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)****		27/8/2020

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I
- *** : Ketua Penguji
- **** : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Penguji

**SELF-HELP BOOK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF
DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING PADA
PESERTA DIDIK YANG MENJADI KORBAN BULLYING KELAS XI DI SMK
MUHAMMADIYAH 6 JAKARTA**

(2020)

Yolanda Puspita Sari

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *self-help book* untuk meningkatkan perilaku asertif dengan menggunakan teknik *Assertive Training* pada peserta didik korban *bullying* kelas XI AK dan AP1 di SMK Muhammadiyah 6 Jakarta. Penelitian ini termasuk dalam *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE yang dilakukan hanya 3 tahap yaitu *Analyze, Design, dan Development*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI. Pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara, dan penyebaran angket kepada peserta didik. Hasil validasi dengan ahli media mendapatkan persentase sebesar 73,7% (layak) dan ahli materi sebesar 73,9% (layak). Media *self-help book* dikatakan layak karena desain cover sesuai dengan tema, bahasa dan istilah yang digunakan baik, penggunaan warna pada huruf sesuai, penggunaan jenis huruf sesuai, tampilan *lay out* sesuai, serta materi dan konteks layanan sesuai dan kejelasan ilustrasi dengan materi. Dapat disimpulkan bahwa media *self-help book* untuk meningkatkan perilaku asertif dengan menggunakan teknik *Assertive Training* pada peserta didik korban *bully* kelas XI di SMK Muhammadiyah 6 Jakarta ini “Layak”.

Kata Kunci: Model ADDIE, *Self-Help Book*, Perilaku Asertif, *Bullying*, Teknik *Assertive Training*

**SELF-HELP BOOK TO IMPROVE ASSERTIVE BEHAVIOR USING
ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES IN FOR BULLIED STUDENTS OF XI
CLASS IN MUHAMMADIYAH 6 VOCATIONAL HIGH SCHOOL JAKARTA**

(2020)

Yolanda Puspita Sari

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a self-help book to improve assertive behavior by using assertive training techniques for bullied students in class XI AK and AP 1 at Muhammadiyah 6 Vocational High School Jakarta. The study was included in Research and Development (R&D) using the ADDIE model which is carried out in only 3 stages, namely Analyze, Design, and Development. The subjects of this study were students of class XI in Muhammadiyah 6 Vocational High School Jakarta. Data collection method used in interview techniques, and questionnaires. The validation test results with media experts got 73,7 (feasible) and content expert got 73,9 (feasible). The self-help media book is said to be feasible because the cover design is in accordance with the theme, language and terms used well, the use of colors in the letters, the use of appropriate fonts, the appearance of the layout is appropriate, and the material and service context is appropriate and the clarity of the illustrations with the material. Therefore, it can be concluded media self-help book to improve assertive behavior by using assertive training techniques for bullied students of XI class in Muhammadiyah 6 Vocational High School Jakarta was a proper way to be employed.

Keywords: ADDIE Model, Self-Help Book, Assertive Behavior, Bullying, Assertive Training Techniques

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Yolanda Puspita Sari

No. Registrasi : 1715161892

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "***Self-Help Book*** untuk Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Menggunakan Teknik ***Assertive Training*** pada Peserta Didik yang Menjadi Korban ***Bullying*** Kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2019 – Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini, saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Yolanda Puspita Sari

**LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yolanda Ruspita Sari
NIM : 1715161892
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : Yolandapuspitasari10103@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul : Self-Help Book untuk Meningkatkan Peilareu Asertif dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik yang Menjadi Korban Bullying kelas XI di SMK Muhammadiyah 6 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 September 2020

Penulis

(Yolanda Ruspita Sari)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Self-Help Book* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* pada Peserta Didik yang Menjadi Korban *Bullying* Kelas XI SMK Muhammadiyah 6 Jakarta” sebagai prasarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang mendukung, membantu dan mendoakan dalam penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr, Sofia Hartati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan dukungan untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi.
4. Pihak sekolah SMK Muhammadiyah 6 Jakarta yang telah memberikan perizinan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Terutama kepada guru wakil kurikulum dan guru BK SMK Muhammadiyah 6 Jakarta yang telah membantu peneliti.

5. Bapak, Mama dan Kakak yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti baik secara moril dan materil.
6. Salsabila Anggiani Amriza, sahabat peneliti dari SMP yang sangat membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti.
7. Fakhri Surya Mahardika yang membantu dan selalu memberikan semangat ketika peneliti mulai down serta menyediakan waktunya untuk berdiskusi dengan peneliti.
8. Sahabat-sahabat SMA peneliti yaitu Fatimah Zahra, Nabilla Shindyfebiola Pane, dan Afni Aprilianti yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat geblek, yaitu Rista Adelita, Reyningtyas An Nisaa, Rafa Tamara, Luthfia, dan Muhammad Danang yang mendukung dan memberikan semangat untuk peneliti.
10. Sidiq Priambodo membantu peneliti untuk mendesain media *self-help book* yang dikembangkan dan merapikahkan halaman skripsi ini.
11. Salsa Nur Intan, Dini Maura, Maulida Aulia, Rahmania, dan teman-teman BK B 2016 atas dukungannya.
12. Seluruh pihak yang membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti mendoakan untuk semua pihak yang sudah membantu selama proses penyusunan skripsi ini agar dibalas dengan kebaikan. Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi penulisan nantinya yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang membaca.

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti

Yolanda Puspita Sari



DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	15
D. Perumusan Masalah	15
E. Manfaat Penelitian	15
BAB II	18
KAJIAN TEORITIK	18
A. Definisi Teoritis	18
1. <i>Self-Help Book</i>	18
2. <i>Bullying</i>	43
3. Pendekatan Behavioral	50
4. Asertif	53
5. <i>Assertive Training</i>	75
6. Konseling Individu	86
7. Model <i>ADDIE</i>	91
B. Penelitian Relevan	97

C.	Karakteristik Perkembangan Peserta Didik SMK.....	104
D.	Kerangka Berpikir	106
	111
	111
BAB III.....		109
METODOLOGI PENELITIAN.....		109
A.	Tujuan Penelitian	109
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	109
C.	Metode dan Desain Penelitian	109
D.	Populasi dan Sampel.....	110
1.	Populasi.....	110
2.	Sampel	111
E.	Prosedur Penelitian	111
F.	<i>Self-Help Book</i> untuk Memiliki Perilaku Asertif Bagi Korban <i>Bullying</i> dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	112
1.	Definisi Konseptual <i>Self-Help Book</i> untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Bagi Korban <i>Bullying</i> di SMK Muhammadiyah 6 Jakarta dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	112
2.	Definisi Operasional <i>Self-Help Book</i> untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Bagi Korban <i>Bullying</i> di SMK Muhammadiyah 6 Jakarta.....	114
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	117
H.	Teknik Analisis Data	121
BAB IV		126
HASIL PENELITIAN.....		126
A.	Kerangka Model Teoritis.....	126
1.	Analisis	126
2.	Desain	139
3.	Pengembangan	146
B.	Hasil Analisis Uji Coba.....	192

1. Hasil Validasi Ahli Media	192
2. Hasil Validasi Ahli Materi	194
C. Perubahan Media	195
D. Keterbatasan Penelitian.....	198
BAB V	189
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	189
A. Kesimpulan	189
B. Implikasi.....	190
C. Saran	191
DAFTAR PUSTAKA.....	193
LAMPIRAN.....	198
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	296



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Asertivitas	120
Tabel 3. 2 Tabel Skala Persentase Penilaian	122
Tabel 4. 1 Hasil Validasi Ahli Media.....	193
Tabel 4. 2 Tabel Validasi Ahli Materi.....	194



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar Kerangka Berpikir.....	111
Gambar 4. 1 Buku Panduan.....	139
Gambar 4. 2 Judul	147
Gambar 4. 3 Pengertian <i>Bullying</i>	148
Gambar 4. 4 <i>Bullying</i> Fisik	149
Gambar 4. 5 Bullying Verbal	150
Gambar 4. 6 Bullying Relasional.....	151
Gambar 4. 7 Cyber Bullying	151
Gambar 4. 8 Ciri-ciri Korban Bullying.....	153
Gambar 4. 9 Dampak Bullying	154
Gambar 4. 10 Kasus di SMK	155
Gambar 4. 11 Lembar Kerja.....	155
Gambar 4. 12 Pengertian Asertif.....	156
Gambar 4. 13 Karakteristik Individu Asertif	157
Gambar 4. 14 Kontak Mata	158
Gambar 4. 15 Postur Badan	159
Gambar 4. 16 Jarak atau Kontak Fisik.....	159
Gambar 4. 17 Isyarat	160
Gambar 4. 18 Raut Wajah	161
Gambar 4. 19 Nada Suara, Penekanan, dan Volume	162
Gambar 4. 20 Kelancaran	163
Gambar 4. 21 Waktu.....	164
Gambar 4. 22 Mendengarkan	165
Gambar 4. 23 Pikiran	166
Gambar 4. 24 Kegigihan	167
Gambar 4. 25 Isi Pesan	168
Gambar 4. 26 Tahapan Pendekatan Behavioral	169
Gambar 4. 27 Pengertian Assertive Training	170
Gambar 4. 28 Tujuan Assertive Training	170
Gambar 4. 29 Mengamati Perilaku Sendiri	171
Gambar 4. 30 Pantau Setiap Sikap Asertif Kamu	172
Gambar 4. 31 Menetapkan Tujuan Realistis	173
Gambar 4. 32 Berkonsentrasi Pada Situasi Tertentu.....	174
Gambar 4. 33 Meninjau Tanggapan Kamu	175
Gambar 4. 34 Mengamati Model Efektif.....	176

Gambar 4. 35 Mempertimbangkan Tanggapan Alternatif	177
Gambar 4. 36 Membayangkan Diri Kamu Memahami Situasi	178
Gambar 4. 37 Melatih Pikiran Positif.....	179
Gambar 4. 38 Mintalah Bantuan	180
Gambar 4. 39 Mencobalah	181
Gambar 4. 40 Mendapatkan Umpan Balik.....	182
Gambar 4. 41 Bentuk Perilaku Kamu.....	183
Gambar 4. 42 Berikan Diri Kamu Tes “Dunia Nyata”	184
Gambar 4. 43 Evaluasi Hasil Testnya.....	185
Gambar 4. 44 Lanjutkan Pelatihan Kamu	186
Gambar 4. 45 Mengatur Penguatan Sosial.....	187
Gambar 4. 46 Tahap Evaluasi dan Pengakhiran	187
Gambar 4. 47 Mengubah Ukuran Buku	195
Gambar 4. 48 Kalimat yang Kurang Efektif.....	196
Gambar 4. 49 Gambar Kurang Sesuai dengan Materi.....	196
Gambar 4. 50 Tahapan Konseling pada Pendekatan Behavioral	197
Gambar 4. 51 Lembar Kerja.....	197



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Waktu Penelitian	199
Lampiran 1 2 Instrumen Asertivitas.....	200
Lampiran 1 3 Uji Ahli Konstruk Instrumen Asertif.....	203
Lampiran 1 4 Uji Validitas SPSS.....	212
Lampiran 1 5 Uji Reliabilitas SPSS	235
Lampiran 1 6 Studi Pendahuluan Media <i>Self-Help Book</i>	239
Lampiran 1 7 Lembar Uji Ahli Media	250
Lampiran 1 8 Lembar Uji Ahli Materi.....	256
Lampiran 1 9 Ancangan Konseling Individu	261
Lampiran 1 10 Lampiran Konten <i>Self-Help Book</i>	278
Lampiran 1 11 Instrumen <i>Self-Help Book</i>	284
Lampiran 1 12 Instrumen Ahli Media	288
Lampiran 1 13 Instrumen Ahli Materi	292

