

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN TERHADAP
PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh :

Nina Maryati

10710003

Dosen Pembimbing: Sara Palila S.Psi., Msi.

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2015**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nina Maryati

NIM : 10710003

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Kognitif Perilakuan Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dan disebutkan dalam daftar pustaka. Skripsi adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat dijadikan periksa.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Januari 2015



Nina Maryati

10710003

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Lampiran : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudari

Nama : Nina Maryati

NIM : 10710003

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Kognitif Perilakuan Terhadap Perilaku Asertif pada Remaja.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi. Dengan ini kami mengharap agar saudara tersebut dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosah. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Januari 2015



Sara Palila

NIP. 198110142009012004



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 399 /2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN
TERHADAP PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Nina Maryati

NIM : 10710003

Telah dimunaqosyahkan pada: Kamis, tanggal: 22 Januari 2015
dengan nilai : 82 (B+)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Sara Palila, MA

NIP. 198110142009012004

Pengaji I

Nuristighfari Masri Khaerani , M.Psi
NIP.19761028 200912 2 001

Pengaji II

Lisnawati, M.Psi
NIP. 197508102011012001

Yogyakarta, 26 Maret 2015

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Abdurahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO

“ Oleh karena itu, jika kamu telah selesai dari suatu tugas kerjakanlah tugas lain dengan sungguh-sungguh.. ” (QS. Asy Syarh; 7)

“ Hei Perempuan, maka Tegarlah agar kaum perempuan lain dan laki-laki menghargaimu. Mandirilah, jangan bergantung dan mengikat tuntutan kepada laki-laki pemimpinmu kelak agar kau tidak direndahkan karena suka menuntut. Berjuanglah, agar jiwa perempuan yang lembut tidak menjadi lembek, ambil peran yang tepat tanpa harus counter hegemoni atau re-dominasi. Mulailah dari yang sederhana dahulu seperti tidak sering-sering mengeluh dan tetap tersenyum membantu perjuangan umat, tidak terjebak dalam romansa keterpurukan karena Hatinya selalu yakin bahwa Allah tidak pernah Meninggalkannya.. ”

Keinginan yang paling Mulia adalah Keinginan Untuk Tidak Memiliki keinginan. Dengan begitu kamu akan merasa Bebas Merdeka. Biarkan Tuhan Yang menggerakan hidupmu, Tak usah berusaha bergerak sendiri tugasmu hanyalah menyiapkan respon terbaik atas segala ketentuanNYA karena DIA (Allah) Tidak pernah salah dalam mempergerakan HAMBA NYA.

(Tomy, Ketua MATAN DIY)

Whatever will be, will be. The Futures not Our to See.

(Doris day)

Halaman Persembahan
Bissmillahirrohmanirrohim

*Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kepada Allah S.W.T. atas berkah
rahmatNya karya sederhana ini saya persembahkan kepada:*

*Orangtua saya yang tercinta, Bapak Jemingun Sutrisno dan Mama Karniti.
Terimakasih Bapak, karena selalu memberi dukungan dan motivasi yang tak
pernah henti kepada putrimu ini, bapak yang selalu mengajari arti
kemandirian dan kerja keras.*

*Terimakasih Mama, karena telah mencerahkan segenap cinta dengan tulus
dan untaian doa yang tak pernah henti engkau panjatkan untuk kehidupan dan
kebahagiaanku.*

I Love You so Much Mom and Dad ☺

*Terimakasih untuk Mbah Akung Mujiono (Alm) dan Mbah Uty Pariah, karena
telah merawat sepenuh hati, mencerahkan kasih sayangnya selama ini.*

I love U so Much

*Terimakasih Adikku Riki Andriyanto tersayang yang selalu memberikan
kehangatan, sudah menjadi adik yang baik untuk mbakmu yang seringkali
masih manja, canda dan kejailanmu selalu kurindukan dek.*

Semua keluarga besarku tercinta, terimakasih atas doa serta dukungannya.

*Terimakasih untuk teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2010 yang
tidak tersebutkan satu persatu tapi percayaalah semuanya memiliki peran yang
berarti untukku selama ini.*

*Terimakasih untuk teman-teman Pengurus Wilayah MATAN (Mahasiswa Ahli
Thoriqoh Al Muthabarah An Nahdiyah) DIY, keluarga PadepRockan Gamping
Khususnya pak Tomy Aditama yang selama ini telah mendampingi perjuangan
peneliti untuk menjadi pribadi srikandi yang tangguh dalam memahami hidup,
memperkenalkan pendidikan hati dan spiritual.*

*Almamaterku tercinta, Prodi psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah S.W.T. yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia_Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad S.A.W. yang telah membawa umat manusia ke jalan yang lebih terang.

Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut serta membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dudung Abdurrahman, M.Hum sebagai dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.
2. Bapak Oman Fathurrohman, M.Ag sebagai Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.
3. Bapak Andy Dermawan, M.Ag sebagai Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.
4. Bapak Zidni Imawan M, M.Si sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.

5. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani M.si selaku dosen pembimbing akademik yang selalu mendukung peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Sara Palila S.Psi., Msi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar dan perhatian membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
7. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., Psi., M.A. selaku Dewan Pengaji I Skripsi yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan membimbing peneliti sehingga memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini
8. Terimakasih kepada Lisnawati, M.Psi selaku Dewan Pengaji II Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih maksimal.
9. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membagikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti.
10. Segenap karyawan dan staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya pak Kamto yang sangat membantu kelancaran skripsi ini.
11. Bapak, ibu, serta kakak-kakak peneliti yang tak pernah lelah memberikan motivasi kepada peneliti dalam mencapai cita-cita.
12. Para rekan-rekan Pengurus Wilayah MATAN DIY pak Tomy Aditama, om Emon, om Roy, Om Johan, Om Gufron, Mas Halim, Bib Hud serta Para Srikandi Tangguh Fatimah dan Reni yang selama ini menjadi teman diskusi dan belajar mengenai Thoriqoh dan tasawuf.
13. Para sahabat Diskusi Skripsi Nida, Ana, Zulfa, Tian, Shinta dan Mitha, Wulan, Femi, Ami yang telah banyak memberikan motivasi, nasehat, dan banyak membantu selama skripsi ini.

14. Teman-teman psikologi 2010 lainnya yang telah memberikan warna-warni selama perkuliahan. Terimakasih atas dukungan serta doanya.
15. Lupiie-ku yang telah menemani, mendampingi, menasehati, dan tak pernah lelah untuk memberi semangat kepada peneliti. Terimakasih atas perhatian dan ketulusannya. Next, kita diskusi tentang tanggal pernikahan ya, ini sudah selesai skripsinya.
16. Reni Septiani, Amel, Tarmi, Nida, Srintil, Mbak Opi, Mbak Mumun dan semua teman-teman kontrakan pak Gun lainnya yang telah memberikan kehangatan sebagai keluarga kecil selama peneliti di Yogyakarta ini.
17. Semua rekan di KOPMA UIN Sunan Kalijaga
18. Semua rekan di LP2KIS Yogyakarta.
19. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah S.W.T. membalas kebaikan kalian. Akhir kata, semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan khazanah psikologi pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka saran dan kritik sangat peneliti harapkan.

Yogyakarta, Januari 2015

Peneliti,



Nina Maryati

10710003

INTISARI

PENGARUH TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN TERHADAP PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA

Nina Maryati
10710003

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi kognitif perilakuan berpengaruh untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja. Terapi kognitif perilakuan dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengubah “distorsi” atau cara berpikir “*unrealistic*” dan pada akhirnya akan mempengaruhi emosi dan tingkah laku agar dapat berperilaku asertif.

Penelitian ini dilakukan terhadap 8 orang remaja di SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 4 orang kelompok eksperimen dan 4 orang kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan berupa pelatihan terapi kognitif perilakuan pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol hanya *waiting list*. Subjek mengikuti pelatihan terapi kognitif perilakuan 5sesi yang dilakukan selama 3 hari.

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p=0,012$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan terapi kognitif untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja. Remaja yang mendapat treatmen terapi kognitif perilakuan memiliki perilaku asertif lebih tinggi daripada remaja yang tidak mendapat treatmen.

Kata kunci: terapi kognitif perilakuan, perilaku asertif, remaja.

ABSTRACT

The Influences of Cognitive Behavioral Therapy towards Assertive Behavior for Adolescents

Nina Maryati

This analysis was to understand whether the cognitive behavioral therapy is influences to increase the assertive behavior of the adolescent. The cognitive behavioral therapy can be used to identify and to change the ‘distortion’ or ‘unrealistic’ way of think which eventually will influence behavior in order to be assertive behavior.

The subjects of this research are the 8 students of Muhammadiyah Junior High School 3 Yogyakarta which divided into 2 groups with each group consists of 4 students for experimental group and 4 students for controlled group. The method used to research is experimental method by giving the subjects the treatments as cognitive behavioral therapy treatment to experimental group. The subjects follow the cognitive behavioral therapy treatment for 5 sessions during 3 days.

The analysis result applying *Wilcoxon Signed Rank Test* indicates that the value $p= 0,012$ ($p<0,05$) so it can be concluded that the hypothesis in this research is accepted. This research indicates that cognitive behavioral therapy is influences to increase the assertive behavior to the adolescents.

Keywords: cognitive behavioral therapy, assertive behavior, adolescents

DAFTAR ISI

HALAMAN JUD	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Perilaku asertif	15
1. Pengertian Perilaku Asertif	15
2. Aspek Perilaku Asertif	17
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Asertif	20

B. Terapi Kognitif Perilakuan	25
1. Pengertian Terapi Kognitif Perilakuan	25
2. Aspek- Aspek Terapi Kognitif Perilakuan.....	27
3. Langkah-langkah Terapi Kognitif Perilakuan	28
C. Dinamika Pengaruh Terapi kognitif perilakuan terhadap perilaku asertif pada remaja	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Identifikasi variabel penelitian.....	36
B. Definisi Operasional variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Rancangan Eksperimen	38
I. Desain eksperimen.....	38
II. Prosedur Eksperimen.....	40
E. Metode Pengumpulan Data	45
F. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	48
1. Validitas	48
2. Reliabilitas	49
G. Metode Analisis Data Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51

A. Persiapan Penelitian	51
1. Orientasi Kancah	51
2. Prosedur Perizinan Penelitian	52
3. Uji coba skala Perilaku Asertif.....	53
a. Uji bahasa dan analisis konten.....	53
b. Manipulation check Modul terapi	55
c. Training For Trainer.....	63
d. Informed Consent.....	63
e. Pemilihan subjek Penelitian.....	63
f. Pelaksanaan.....	64
B. Analisis Data Penelitian	74
a. Hasil analisis statistik Wilcoxon Range Test.....	78
C. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Eksperimen.....	39
Tabel 2. Rancangan materi Terapi Kognitif Perilaku.....	41
Table 3. Jadwal Pemberian Treatmen hari ke 1.....	42
Table 4. Jadwal Pemberian Treatmen hari ke 2.....	43
Table 5. Jadwal Pemberian Treatmen hari ke 3.....	44
Table 6. Blue Print skala Perilaku asertif	45
Tabel 7. Skor jawaban aiten favourable dan Unfavourable	47
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Perilaku asertif.....	48
Tabel 9. Nomor aitem gugur dan nomor aitem valid pada skala asertif.....	54
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Asertivitas untuk Pretest-Posttest.....	54
Tabel 11. Hasil Manipulation Check Modul Pelatihan 1.....	56
Tabel 12. Hasil Manipulation Check Modul Pelatihan 2.....	59
Tabel 13. Jadwal pemberian treatmen terapi kognitif perilaku Hari ke-1.....	64
Tabel 14. Jadwal pemberian treatmen terapi kognitif perilaku Hari ke-2	65
Tabel 15. Jadwal pemberian treatmen terapi kognitif perilaku Hari ke-3.....	66
Tabel 16. Deskripsi statistik nilai perilaku asertif pada remaja.....	74
Tabel 17. Kategorisasi nilai perilaku asertif pada remaja	75
Tabel 18. Deskripsi data subjek penelitian	76
Tabel 19. Distribusi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	77
Tabel 20. Hasil analisis Wilcoxon Range test	78

DAFTAR BAGAN

1. Dinamika Pengaruh Terapi Kognitif Perilakuan terhadap Perilaku Asertif.....	34
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala perilaku asertif Pre test dan Post test

Lampiran 2. Modul terapi kognitif Perilakuan

Lampiran 3. Hasil *manipulation Check 1*

Lampiran 4. Hasil *manipulation check 2*

Lampiran 5. Lembar kerja subjek

Lampiran 6. Berita acara pelatihan hari 1-3

Lampiran 7. Tabulasi Skor Try Out

Lampiran 8. *Informed Consent*

Lampiran 9. Tabulasi skor kelompok eksperimen dan kontrol *pre test* dan *post*

test

Lampiran 10. Analisis statistik *Wilcoxon Range Test* dan foto dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Muss (dalam Santrock, 2005) menyatakan bahwa pada masa remaja pasti mengalami perubahan fisik seperti perubahan tinggi badan, berat badan serta perkembangan seksualitas. Hal ini yang kemudian mendukung terjadinya perubahan secara psikologis dan emosional pada remaja. Selain itu menurut Piaget (dalam Santrock, 2005) masa remaja berada pada tahap operasional formal (*formal operation stage*) yaitu tahap keempat dan terakhir dari perkembangan kognitif yang muncul di usia antara 11-15 tahun. Perkembangan kognitif ini ditandai dengan remaja telah mampu berpikir secara abstrak, logis dan idealis yang biasanya ditunjukkan melalui bagaimana remaja menyelesaikan masalahnya.

Lebih lanjut E.H. Erikson (dalam Elvi, 2005) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa dimana terbentuknya suatu perasaan baru mengenai dirinya yang meliputi cara hidup pribadi yang dialami sendiri dan sulit dikenal oleh orang lain sehingga terjadi gejolak yang sering disebut badai dan tekanan yaitu suatu masa dimana terdapat ketegangan emosi yang dipertinggi oleh perubahan –perubahan fisik dan psikologis. Sehingga berpengaruh pula terhadap pembentukan perilaku pada usia remaja yang cenderung sering bertentangan dengan orang tua dan lebih memihak kepada teman sebaya.

Menurut Elvi (2005) pada masa ini berkembang pula kemampuan untuk memahami orang lain. Pemahaman ini mendorong remaja untuk

menjalin hubungan persahabatan maupun percintaan yang lebih akrab seperti halnya dengan membentuk sebuah kelompok. Perkembangan pergaulan yang terjadi dalam kelompok remaja dapat memberi dampak positif maupun negatif. Oleh karena itu teman sebaya juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan perilaku remaja, beberapa kenakalan remaja dapat terjadi karena remaja cenderung mengikuti pengaruh teman sebaya yang kurang baik yang erat kaitannya dengan perilaku asertif.

Pada masa remaja perilaku asertif diperlukan agar remaja ini tidak kehilangan hak-hak pribadi sebagai individu yang cenderung mudah terpengaruh oleh pergaulan dan belum dapat menjadi individu yang bebas karena selalu berada dibawah kekuasaan orang lain yang mempengaruhinya (Novalia & Tri, 2013). Lebih lanjut Rathus & Nevid (1983) mengartikan perilaku asertif sebagai tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal termasuk tekanan yang datang dari orang lain.

Sedangkan faktanya dalam kehidupan sosial sehari-hari, menurut Retnaningsih (2007) dalam penelitiannya yang berjudul asertivitas pada remaja awal menyatakan banyak remaja yang enggan bersikap asertif dan memilih memendam perasaannya dan berpura-pura setuju dengan menahan perbedaan pendapat. Keengganan ini umumnya karena dihiasi oleh rasa takut dan khawatir mengecewakan orang lain, takut tidak diterima oleh kelompok

sosialnya, takut dianggap tidak sopan, takut melukai perasaan atau menyakiti hati orang lain, takut dapat memutuskan tali hubungan persaudaraan atau persahabatan.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku asertif misalnya pola asuh orang tua, tingkat pendidikan, jenis kelamin, sosial ekonomi, faktor budaya dan cara berpikir. Namun pada penelitian ini berfokus pada faktor cara berpikir. Cara berpikir yang ditumbuhkan atau yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman hidup dan hasil berinteraksi dengan lingkungan. Cara berpikir yang kurang tepat seperti "Saya takut, kalau salah gimana? apa saya bisa?". Cara berpikir ini menunjuk pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi kualitas pribadi diri sendiri dalam kategori 'hitam atau putih' secara berlebihan sehingga akan menyebabkan individu takut terhadap kesalahan atau ketidak sempurnaan apapun. Kemudian individu akan memandang dirinya sebagai pribadi yang kalah total, dan individu akan merasa tidak berdaya, sungkan dalam menolak ajakan teman, sulit mengungkapkan ide/pendapat dan cenderung bergantung pada orang lain karena takut tidak diterima oleh orang lain (Prihatin, 1993).

Selanjutnya menurut hasil penelitian Family and Consumer Science di Ohio, Amerika Serikat (dalam Setiawan, 2011) yang membahas mengenai sikap asertif pada remaja, tanpa disadari remaja akan terpengaruh untuk berpenampilan dan berperilaku seperti remaja lain. Hal ini menunjukkan bahwa sebuah perilaku terjadi secara tidak langsung dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan dan proses fisiologis agar diterima dalam pergaulan.

Kemudian dalam risetnya Novalia & Tri, (2013) menyatakan bahwa seiring dengan perkembangan remaja, secara umum semakin menurun kesediaannya untuk berani menyampaikan pikiran atau perasaan yang sebenarnya kepada orang lain. Adanya kecenderungan menyalahkan orang lain ketika dihadapkan dengan masalah, ketidakberanian dalam membela hak-haknya ketika diperlakukan tidak adil dan membiarkan orang lain menentukan apa yang harus dilakukannya, perasaan takut melukai hati orang lain yang berlebihan ketika hendak menolak sebuah permintaan yang tidak sesuai dengan dirinya.

Hasil wawancara peneliti dengan guru Bimbingan Konseling di SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta. Berikut kutipan dialog dengan ibu Anni pada tanggal 20 Desember 2014.

” anak-anak disini itu yang terkenal nakal anak kelas 9 bilingual mbak, jadi dalam satu kelas itu kan 40 orang ada 2atau tiga orang yang menjadi pelopor teman-temannya untuk bolos sekolah atau merokok di kantin. Nah dikelas ini ada satu orang anak yang sangat pendiam disuruh apa-apa itu manut ndak pernah membantah sama sekali oleh ajakan temannya. Dan saya sudah beberapa kali melakukan konseling pada anak-anak ini tapi hasilnya tidak begitu signifikan terutama untuk anak pendiam tadi manut banget atau memang dia merasa inferior dengan teman yang lain.”

Hal tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan pengalaman yang mereka amati mengenai permasalahan siswa yang bolos sekolah, satu siswa diantaranya hanya cenderung menjadi pengikut karena takut untuk menolak ajakan bolos sekolah sehingga menjadi tidak memiliki teman dikelas.

Sedangkan satu siswi SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta oleh peneliti pada tanggal 22 Desember 2014 pukul: 10.00 bertempat disekolah

subjek. Nisaa mengaku belum mampu menyampaikan apa yang menjadi keinginan dirinya sendiri karena takut dijauhi oleh teman-teman dekatnya dengan kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“pada siang itu harusnya setelah pulang sekolah aku kan ke tempat les privat ya mbak, tapi teman-teman aku ngajak untuk jalan-jalan, foto, dan makan bareng, ya pokonya sebelum nanti kita ujian gitu. Awalnya sih aku bilang ndak bisa ikut karena ada les, trus temenku leni manyun sambil bilang ah gak asik kalo gak ikut semua, ayolah ikut besok2 kan lesnya masih bisa ini saat terakhir kita bisa seneng-seneng sebelum ujian. Padahal hari itu aku harusnya pretest di tempat les tapi aku malah bolos dan ikut temen jalan. Lha gimana ya mbak aku takut membuat mereka marah, nanti aku di jauhi dan gak punya temen, itu aja leni kan udah sensi pas aku awal bilang gak ikut. Jadi aku terpaksa ikut.

Dari beberapa kasus di atas dan yang terjadi pada responden seperti yang telah dipaparkan oleh guru Bimbingan Konseling diatas menggambarkan bahwa betapa pentingnya perilaku asertif pada remaja untuk diteliti serta perlu adanya usaha untuk menumbuhkan perilaku asertif pada remaja agar dapat melindungi haknya serta menjadi remaja yang tidak bergantung pada orang lain.

Untuk memperkuat hasil wawancara diatas, Nunally dan Hawari (dalam Elvi, 2005) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab para remaja terjerumus ke hal-hal negatif seperti narkoba, tawuran, dan seks bebas adalah remaja tidak mampu asertif. Bentuk perilaku remaja yang belum mampu asertif dapat dilihat dari pengaruh pola pikir dan pengalaman masa lalu yang telah terekam dalam memori kognisi yang kemudian membentuk cara berpikir atau persepsi kebiasaan mengenai diri sendiri, dunia dan masa depan. Misalnya, individu mengembangkan pola pikir pessimistik dan kurang percaya

diri mengenai cara mengontrol hidupnya sendiri atau merasa hidupnya mampu dikontrol oleh orang lain yang biasanya termanifestasikan pada rasa takut yang berlebihan untuk mengungkapkan pendapat dan menolak ajakan teman, hal ini erat kaitannya dengan perilaku asertif yang dimiliki oleh remaja.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan perilaku asertif sebagai bentuk mempertahankan hak-hak pribadi dan mengekspresikan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat. Ketidakmampuan berperilaku asertif menurut Prihatin (1993) dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya pola asuh orang tua, adanya larangan terus- menerus akan menjadikan seorang anak terlalu berhati-hati dan tidak spontan dalam mengungkapkan perasaannya sehingga anak terbiasa untuk berperilaku tidak asertif. Kemudian penyebab lain seperti perbedaan jenis kelamin, karena sejak kecil peran dan pendidikan laki-laki dan perempuan telah dibedakan oleh masyarakat. Sejak kecil laki-laki dibiasakan harus tegas dan kompetitif sedangkan perempuan harus pasif menerima perintah hal ini berakibat laki-laki berperilaku lebih asertif daripada perempuan.

Selanjutnya mengenai penenanganan permasalahan asertif menurut Tarigan, Djago dkk (2003) dapat menggunakan *self assertive training* untuk mampu mengatakan “tidak” terhadap permintaan yang tidak diinginkan melalui penentuan sikap yang pasti, memberikan penjelasan penolakan secara singkat. *Self assertive training* biasanya menggunakan metode diskusi dan bermain peran. Sementara penelitian Jupp, dkk (1990) menyatakan bahwa

efektivitas skill training untuk membantu meningkatkan asertivitas pada anak-anak pemalu dan terisolir. Setelah mengikuti pelatihan ini asertivitas mereka meningkat sehingga mereka dapat bergaul tepat.

Penyebab selanjutnya kemampuan bersikap asertif erat hubungannya dengan kondisi pola pikir seseorang dan pola berpikir merupakan proses sentral untuk menghubungkan peristiwa-peristiwa di luar (*eksternal*) dan di dalam (*internal*) melalui persepsi diri individu (Boeree dalam Selvera, 2013). Melalui berpikir, remaja dapat memutuskan tindakannya, karena berpikir merupakan fungsi kognitif seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan oleh individu. Sedangkan menurut Burns (dalam Selvera, 2013) pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya sehingga terjadi penyimpangan pada proses kognitif. Salah satu kesalahan berpikir yang sering dialami oleh remaja yang belum mampu berperilaku asertif adalah kecenderungan untuk memperbesar atau memperkecil hal-hal yang dialaminya. Pembesaran yaitu individu akan merasa ketakutan dan merasa ketidaksempurnaan dirinya. Pengecilan yaitu individu akan mengecilkan nilai dari kemampuan dirinya sehingga kemampuan yang dimilikinya tampak menjadi tidak berarti dan akan merasa dirinya rendah sehingga akan mudah sekali dipengaruhi oleh orang lain.

Selain itu seperti yang dipaparkan oleh Monty P. Satiadarma (Oemarjoedi, 2003) penyimpangan perilaku individu terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif, sedangkan untuk memperbaiki perilaku

individu yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan tersebut menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia serta peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu yang dalam hal ini berupa perilaku asertif. Oleh karena itu peneliti menggunakan intervensi yaitu terapi kognitif perilakuan. Alasan peneliti menggunakan terapi kognitif perilakuan karena terapi tersebut dapat membantu individu untuk mengubah cara berpikir (kognitif) dan perilaku yang negatif menjadi positif dalam hal ini yakni perilaku non-asertif pada remaja menjadi perilaku asertif.

Hasil penelitian dari pengaruh dan efektivitas *cognitive behavioral therapy* (cbt) berbasis komputer terhadap klien kecemasan sosial dan asertivitas milik Zakiyah (2014) menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Theraphy (CBT)* merupakan gabungan terapi kognitif dan terapi perilaku yang dirancang untuk merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga individu memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan secara adaptif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan. Serta *CBT* efektif dan banyak dilakukan pada pasien-pasien gangguan kecemasan social.

Terapi kognitif perilakuan (Oemarjoedi, 2003) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam

menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Hal ini karena terapi perilaku kognitif merupakan suatu bentuk teknik psikoterapi yang mengintegrasikan teknik terapi kognitif dan perilaku yang berfokus untuk membantu individu dalam melakukan perubahan-perubahan. Perubahan ini tidak hanya dalam perilaku namun juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikap yang mendasarinya (Nevid, dkk 2005).

Sementara menurut Meichenbaum (dalam Ivey, 1993) sebuah perilaku terjadi secara langsung dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Terapi kognitif perilakuan merupakan bentuk terapi untuk melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perlakuan, namun dibalik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi. Dengan demikian terapi kognitif perilakuan akan digunakan sebagai intervensi untuk memberikan perubahan-perubahan kognitif-perilaku asertif sesuai yang diharapkan oleh peneliti karena tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui seberapa efektif terapi kognitif perilakuan untuk menumbuhkan perilaku asertif pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari permasalahan diatas peneliti mengajukan rumusan permasalahan: bagaimana pengaruh terapi kognitif perilakuan terhadap perilaku asertif pada remaja.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi kognitif perlakuan efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja.

D. Manfat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi pendidikan serta guru bimbingan konseling.

2. Manfaat Praktis

Terapi kognitif perlakuan diharapkan dapat menjadi rujukan sebagai terapi untuk menangani kasus yang berkaitan dengan perilaku non-asertif pada remaja yang disebabkan oleh kesalahan dalam berpikir/distorsi kognitif.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai asertivitas pernah dilakukan, namun penelitian menggunakan terapi kognitif perlakuan untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian dengan tema asertivitas yang pernah diteliti sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian pertama milik Zakiyah (2014) dari STIKES Binawan Mahasiswa S2 Keperawatan Jiwa FIK-UI. Judul “*pengaruh dan efektifitas cognitive behavioral therapy (cbt) berbasis komputer terhadap klien kecemasan social*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas *CBT* berbasis komputer terhadap kecemasan sosial dan sikap asertif. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kuantitatif deskriptif eksploratif. Subjek penelitian berjumlah 4 orang. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu teori kecemasan sosial (Kelial), asertivitas (Nevid) serta teori CBT (Christensen) berbasis komputer. Hasil penelitian ini menunjukan CBT efektif dan banyak dilakukan pada klien kecemasan kecemasan social dan asertivitas, namun belum dapat diaplikasikan secara optimal karena keterbatasan biaya, akses dan praktisi ahli.

2. Penelitian kedua milik Fitriana Fauziah (2009) skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Judul *perbedaan tingkat asertivitas siswa kelas akselerasi dengan siswa kelas regular di SMA N 3 Malang*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat asertivitas siswa kelas akselerasi, untuk mengetahui tingkat asertivitas siswa kelas reguler, dan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat asertivitas siswa kelas akselerasi dan siswa klas reguler. Teori yang digunakan pada penelitian ini teori asertifitas milik Glassi dan teori Akselerasi milik Reni Akbar. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan rancangan deskriptif komparatif. Dalam pengambilan sampel digunakan teknik random class, pada siswa kelas X reguler. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah

observasi, wawancara, dan skala. Hasil analisa data yang dilakukan diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat asertivitas siswa kelas akselerasi dengan siswa kelas reguler.

3. Penelitian ketiga milik Satrio Kusumo Lelono (2011) Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan Program Khusus Keperawatan Jiwa Universitas Indonesia, Depok. Judul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap Klien Perilaku Kekerasan, Halusinasi dan Harga Diri Rendah di RSMM Bogor”. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas CBT dan REBT terhadap klien Perilaku Kekerasan, Halusinasi dan Harga Diri Rendah di RS Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tanda gejala klien Perilaku Kekerasan, Halusinasi dan Harga Diri Rendah lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p \text{ value} < 0.05$).
4. Penelitian keempat berupa artikel milik Roseanne D. dobkin Ph.D dkk. Judul “*Cognitive Behavioral Therapy for Depression In Parkinson’s Disease a Randomized, Controlled Trial*”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas dari terapi CBT terhadap efikasi diri penderita depresi. Teori yang digunakan pada penelitian ini teori cognitive behavioral therapy milik William, Garland dan teori depresi milik Blenkiroon. Subjek pada penelitian ini sebanyak 11 orang penderita depresi. Hasil dari treatment tersebut ternyata CBT efektif untuk meningkatkan efikasi diri penderita depresi.

5. Penelitian kelima milik Ertyastuti AJ dan Andayani TR program studi Psikologi fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Judul *pengaruh Cognitif behavioral therapy dan Rational Emotion Behavioral Therapy terhadap asertivitas remaja panti asuhan.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan CBT dan REBT terhadap asertivitas remaja panti asuhan yatim (PAY) Mardhatilah Sukoharjo. Subjek penelitian berjumlah 10 remaja panti asuhan yatim.

Teori asertivitas (Rakos) dan cognitive behavioral therapy (Blackwell) dan REBT (Albert Ellis).

Metode yang digunakan eksperimen dengan desain *non-Randomized pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian ini memperoleh skor $p=0,042$ (<0.05) sehingga menunjukan bahwa pelatihan CBT dan REBT efektif meningkatkan asertivitas remaja panti asuhan Mardhatilah Sukoharjo.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah disebutkan, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan yaitu:

- a. Perbedaannya dengan penelitian yang bertema asertivitas adalah penelitian ini lebih spesifik pada perilaku asertif sebagai variabel tergantung sedangkan variabel bebas pada penelitian ini yaitu terapi kognitif perilakuan yang sebelumnya belum pernah keduanya dipadukan.
- b. Teori perilaku asertif pada penelitian ini menggunakan teori milik Nevid,Calhoun, Radius, Prihatin dan Rakos.

- c. Keaslian subyek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian perilaku asertif pada remaja di SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta. Belum pernah ada peneliti yang meneliti di SMP ini dengan tema perilaku asertif dan terapi kognitif perilakuan.
- d. Alat ukur pada penelitian ini berupa skala perilaku asertif yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan pada aspek-aspek perilaku asertif.
- e. Menggunakan metode penelitian eksperimen dengan model *quasi eksperiment two group pretest – posttest design*. Penentuan kelompok kontrol dan eksperiment dilakukan secara acak/random.

BAB V

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terapi kognitif Perilakuan berpengaruh untuk meningkatkan perilaku asertif pada remaja. Perilaku asertif pada remaja setelah mengikuti treatmen lebih tinggi daripada sebelum pemberian treatmen.

B. SARAN

Berdasarkan dari kesimpulan yang dipaparkan, peneliti mengajukan saran berikut:

1. Kepada Subjek penelitian

Para peserta diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut dalam berperilaku asertif seperti yang telah diajarkan dalam materi selama mengikuti treatmen, karena terapi ini dinilai efektif untuk menumbuhkan perilaku asertif pada remaja dalam berinteraksi social dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kepada penelitian

Penelitian tentang perilaku asertif pada remaja masih perlu dikembangkan lagi. Penelitian selanjutnya dapat melihat dan menggali dari faktor-faktor lain yang menyebabkan remaja tidak mampu berperilaku asertif. Hal ini diharapkan dapat membantu bagi remaja dalam masa pembentukan perilaku asertif

Peneliti menyarankan agar dalam penelitian selanjutnya menggunakan subjek yang lebih banyak sesuai dengan kaidah-kaidah yang ada agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyusun alat ukur sendiri dimana alat ukur tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada agar alat ukur tersebut dapat lebih mempresentasikan data yang ada dengan variabel yang hendak diteliti mengingat bahwa skala yang dibuat oleh peneliti pada penelitian ini ada beberapa aitem yang kurang tepat untuk mengungkap perilaku asertif. Peneliti juga menganjurkan agar peneliti selanjutnya mencermati alat ukur yang digunakan, apakah terdapat aitem yang membutuhkan pengendapan atau waktu dalam proses kognitif dan perilaku atau tidak. Jika memerlukan pengendapan kognitif maka pretest atau post-test dilakukan dengan jeda beberapa hari untuk menghindari bias dalam pengisian alat ukur tersebut.

Daftar pustaka

- Alberti, R dan Emmons, R. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Beck dkk. (1990). *Cognitive Therapy Of Personality Disorder*. New York: ThenGuilford press.
- Calhoun, J. F., Accocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Corey, G. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. USA : Thomson Brooks/Cole.
- Elvi Andriani dan Liza Marini. (2005). Perbedaan asertivitas Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Psikologi Vol I No. 2 Desember 2005*. FK Universitas Sumatera Utara.
- Ertyastuti A.J & Andayani T.R. (2008). Pengaruh Pelatihan Cognitif Behavioral Therapy terhadap Asertivitas remaja panti Asuhan. Skripsi Program studi Psikologi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Fitriana F. (2009). Perbedaan tingkat asertivitas siswa kelas akselerasi dengan siswa kelas regular di SMA N 3 Malang. Naskah Publikasi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang: Malang
- Fontaine K. (2005). *Healing Practices : Alternative therapies For nursing*. Edisi 2. Prentice Hall.
- Guze, B., Richeimer, S., dan Siegel, D.J. (2000). *The Handbook of Psychiatry*
- Galassi, Merna Dee & Galassi, John P. (1977). *Assert Your Self: How to be Your Own Person*. New York: Human Sciences Press.
- Hawari.(2001). Pendekatan Holistic pada Gangguan Jiwa Skizofrenia.FKUI: Jakarta
- Hollon, S.D & Beck, A.T. (1994). *Cognitive and Cognitive Behavioral Therapies*. In A. E. Bergin & S. L Garfield (Eds), *Handbook of Psycho-Therapy and Behaviour Change* (4th). New York.
- Hurlock, E. (1992). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga

- Ismayudha, Y., 1995, *Pengaruh Pelatihan Asertif terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja*, Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., Sim, K.L., & Morgan. (1993). *Counseling dan psycoteraphy A Multicultural Persepective*. Boston: Ally and A Division of Simon & Schuster, inc
- Jupp, j.j., and Griffiths, M.D., 1990, Assertiveness Changes in Shy, Isolated Adolescent Following Sosial Skills Training Emphasising Role Plays, dalam *Australian Psychologist*, 25, (2), 165 - 177.
- Kusumaputri, dkk. (2012). *Pedoman Praktikum Psikologi Eksperimen (Revisi I)*. Yogyakarta : Laboratorium Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Lange, A. J & Jackubowski, P. (1978). *Responsible assertive behavior: Cognitive behavioral procedures training*. Illionis: Research Press.
- Lestari, M. (2007). Efektifitas Modifikasi Perilaku Kognitif Terhadap Perilaku Malu. *Tesis.(tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lloyd. (1991). Mengembangkan Perilaku Asertif yang Positif. Jakarta: Bina rupa Aksara.
- Michenbaum, D.H. (1985). *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon.
- Myers, A and Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology 5th edition*. USA: Wardworth Group.
- Monks dkk. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Penerjemah: Haditono. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nipsaniasri. (2004). Perilaku asertif pada anak. Jakarta: Kreatif Media.
- Novalia dan Tri Dayakisni. (2013). Perilaku asertif dan kecenderungan menjadi korban *bullying*. Jurnal. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Oemarjoedi, A.K. (2004). *Pendekatan Kognitif Behaviour* dalam Psikoterapi. Jakarta: Kreatif Media.
- Prabana. (1997). Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Jenis Kelamin. (*Skripsi – Tidak Diterbitkan*) Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prihatin. (1993). Latihan Asertif untuk anak melalui sosiodrama. Jakarta: Kreatif Media.
- Rakos, Richard F. (1991). *Assertive Behaviour: Theory, Research, And Training*. New York: Routledge London.
- Rathus, S.A. dan Nevid, J.S. (1983). *Adjustment and Growth: The Challenges of Life (2nd ed)*. New York: CBS College Publishing.
- Reputrawati, A. (1996). Hubungan antara Asertivitas dengan Kreativitas pada Remaja SMA Suku Jawa. Skripsi, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Retnaningsih. (1998). Beberapa Teknik meningkatkan Perilaku Asertif. Jurnal psikologi Vol. 1 No.1, Desember 2007. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Ratna M. H dan Retnaningsih. (2007). Sumbanga Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri pada Karyawan. Jurnal Psikologi Vol 1 No 5. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Roseane D. dan Dobkin. Dkk. (2005). *Cognitive Behavioral Therapy for Depression In Parkinson's Disease a Randomized, Controlled Trial*. Journal of Psychology.
- Roth, D.A., Eng. W., Heimberg, R. (2002). *Cognitive Behaviour Therapy Encyclopedia of Psychotherapy*.
- Safaria, T. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Satrio K. L. (2011). Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap Klien Perilaku Kekerasan, Halusinasi dan Harga Diri Rendah di RSMM Bogor. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Khusus Keperawatan Jiwa Universitas Indonesia: Depok.
- Setiawan Yamin.(2011). *Lawan Sikap Membeo dengan Asertif*. Artikel tidak diterbitkan. Hal. 3.

- Stallard, P. (2005). *Children's Guide to Think Good-Feel Good*. British Library of Cataloguing Publication Data.
- Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. St Louis: Mosby.
- Stuart & Laraia. (2006). Principle and Practice of Psychiatric Nursing Eighth Edition. Mosby-Year Book Inc, St. Louis-USA.
- Stuart, GW.(2006). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Terjemahan dari Pocket Guide to Psychiatric Nursing Alih bahasa Kapoh. Jakarta: EGC.
- Sulistyo. (2012). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Konsep Diri pada Anak. Tesis. (tidak diterbitkan). Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sunardi. 2010. Latihan asertif sebuah makalah. Bandung. PLB Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan alat ukur psikologis*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Susanto. A.B. (2005). Memilih Asertif, Bukan Agresif. Jakarta: *Consulting Group*.
- Tarigan, Djago, dkk. 2003. *Pendidikan Keterampilan Berbahasa*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Taumbman, B. (1976). *How To Become an Assertive Woman*. New York : John Willey and Son Inc.
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology. 3rd Edition*. New York: Mc Graw-Hill Inc.
- Vivi S dan Andrian P. (2005). Pelatihan Asertivitas dan Peningkatan Perilaku Asertif pada Siswa Siswi SMP. Jurnal Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Wilding, C dan Milne, A. (2008). *Cognitive Behaviour Therapy*. Hodder Education. New York: McGraww-Hill inc.
- William, F dan Doverspike,PhD. 2010. “*How Cognitive Distortions Cause Emotional Distress*” Georgia Psychological Association.
- Zakiyah. (2014). Pengaruh dan efektifitas *cognitive behavioral therapy* (cbt) berbasis computer terhadap klien cemas dan depresi. Jurnal FIK UI.

[http://www.google.com/search?q=asertif+menurut+calhoun&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a.](http://www.google.com/search?q=asertif+menurut+calhoun&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a)



Lampiran - Lampiran

Lampiran 1

Skala Perilaku Asertif *Pre Test* dan *Post Test*

IDENTITAS

1. Nama :
2. Jenis kelamin : L / P (lingkari salah satu)
3. Usia :

PETUNJUK

Pilihlah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan memberi tanda silang (x) pada:

- SS** : Jika kamu sangat sesuai dengan pernyataan yang ada.
- S** : Jika kamu sesuai dengan pernyataan yang ada..
- TS** : Jika kamu tidak sesuai dengan pernyataan yang ada.
- STS** : Jika kamu sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang ada.

Jawablah sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri anda, karena semua jawaban adalah benar!

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menolak ajakan pacar untuk berkencan pada waktu belajar tanpa menyakiti hatinya.				
2	Saya kesulitan menolak ajakan teman terdekat untuk bolos sekolah tanpa membuat dia marah.				
3	Saya menyampaikan keperluan apa saja yang harus dilengkapi untuk menyelesaikan tugas kelompok.				
4	Saya tidak berani meminta bantuan kepada orang lain karena takut akan merepotkannya.				
5	Saya mengucapkan terimakasih kepada orang lain yang telah membantu.				
6	Saya tidak perlu menghargai prestasi orang lain.				
7	Saya yakin proses belajar yang rajin akan membawa pada keberhasilan.				
8	Saya sering merasa ragu-ragu terhadap diri sendiri dalam menjawab ujian.				
9	Saya merasa tidak memiliki pilihan ketika pacar yang mengajak pergi.				
10	Saya tidak berani menyanggah pendapat orang lain karena takut				

	disalahkan.			
11	Saya menggunakan alasan yang logis untuk mematahkan pendapat orang lain sebagai bentuk ketidaksetujuan.			
12	Saya sering melempar kesalahan kepada orang lain.			
13	saya mengatakan sesuatu sesuai dengan apa yang saya rasakan.			
14	Saya membiarkan hidup ini mengalir apa adanya.			
15	Saya yakin mampu mengerjakan ujian karena sudah dipersiapkan sebelumnya.			
16	Saya akan mencontek kepada yang lebih pandai agar hasil ulangan bagus.			
17	Saya mudah mengekspresikan perasaan dengan baik..			
18	Ketika berbicara dengan orang lain saya selalu menundukan kepala.			
19	Saya menyampaikan pendapat berdasarkan dari apa yang saya lihat.			
20	Saya segera menyetujui ide yang disampaikan dari ketua geng meskipun tidak masuk akal			
21	Saya menatap lawan bicara agar tidak merasa terabaikan.			
22	Saya masih bingung mau jadi apa nanti di masa yang akan datang.			
23	Saya sering bertele-tele dalam menyampaikan usulan.			
24	Saya tidak dapat menggunakan kaidah bahasa yang baik untuk berinteraksi.			
25	Saya memilih aktivitas sehari-hari yang lebih bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain.			
26	Saya tidak mampu mengatakan apa yang menjadi keinginan diri sendiri.			
27	Saya memberikan ucapan selamat kepada teman yang juara kelas.			
28	Saya terpaksa mengikuti teman merokok meskipun saya tidak suka			
29	Saya menggunakan waktu libur untuk mengerjakan tugas daripada berkencan.			
30	Saya tidak dapat memilih parfun karena selalu dipilihkan pacar.			
31	Saya merasa tidak perlu mengucapkan selamat atas keberhasilan orang lain			
32	Saya memberikan kalimat meremehkan atas keberhasilan yang diraihnya			
33	Saya terpaksa mengikuti suara mayoritas meskipun sebenarnya saya tidak setuju.			
34	Saya terpaksa mengikuti keinginan teman dan mengabaikan keinginan diri sendiri			
35	Saya takut untuk menyampaikan apa yang diperlukan dalam mengrjakan tugas kelompok.			

36 | Saya memiliki tujuan hidup yang masih sering berubah-ubah.

Teliti kembali, jangan sampai ada yang terlewati...!!

Terimakasih atas partisipasinya 😊

Lampiran 2

Modul Terapi Kognitif Perilakuan

MODUL

Terapi Kognitif Perilakuan Terhadap Perilaku Asertif pada Remaja

PERTEMUAN PERTAMA

Durasi waktu :

A. Pembukaan dan perkenalan

(20 menit)

Materi ini merupakan materi pembukaan dan perkenalan yang bertujuan untuk saling mengenal antara testee dengan trainer sehingga dapat menciptakan suasana yang nyaman selama pemberian treatmen. Pertemuan diawali dengan pemberian pengarahan kepada testee tentang maksud dilaksanakannya pelatihan, materi yang akan disampaikan selama treatmen serta membuat kesepakatan bersama untuk mengikuti rangkaian treatmen dengan sungguh-sungguh. Materi perkenalan disampaikan dengan *ice breaking* yang bertujuan untuk memberikan keakraban antar testee dan trainer selama rangkaian treatmen berlangsung.

Tujuan:

1. Testee memperoleh gambaran mengenai kegiatan yang akan dilakukan.
2. Testee siap menerima materi yang akan disampaikan trainer.
3. Testee mampu akrab satu sama lain.

Metode: seminary

Alat dan bahan: -

Prosedur:

1. Trainer mengawali pertemuan dengan menyapa testee dengan mengajukan pertanyaan “apa kabar adik-adik yang hebat calon generasi masa depan?” dan testee di instruksikan untuk menjawab “luar biasa, yes, aku pasti bisa!”
2. Trainer memperkenalkan diri beserta co-trainer dan beberapa petugas lain yang datang untuk membantu proses kegiatan terapi berlangsung.
3. Trainer mengajukan pertanyaan kepada testee yakni apa tujuan para testee dikumpulkan dalam forum terapi ini? Trainer menampung semua jawaban dari testee.
4. Trainer memberikan ice breaking “**Polisi game**”..

Naskah game: Polisi- polisi.. numpang tanya,,,
sebentar...

atas nama orang
dimulai dari,, Nina,,ami..dst

5. trainer menyampaikan debrief dari polisi game yakni untuk saling mengenal satu sama lain, kepercayaan menyebutkan identitas diri.
6. Trainer menyampaikan uraian mengenai tujuan kegiatan terapi ini yakni membantu para testee untuk dapat bertindak tegas, berani menyatakan pendapat secara bebas dan berani menolak ajakan teman atau siapapun ketika tidak sesuai dengan kehendak pribadi.
7. Trainer mengajak testee untuk membuat kesepakatan atau kontrak selama terapi berlangsung. Slide bergambar *Hp silent, one voice rule, on time.*

B. Who am I

(20 menit)

Dalam materi ini testee akan melakukan permainan. Permainan ini dinamakan “who am I” tujuannya agar testee mampu mengenali dirinya sendiri baik kekurangan maupun kelebihannya sehingga nantinya testee dapat menganalisis dirinya sendiri serta potensinya yang dapat dikembangkan lebih baik kedepanya.

Alat dan bahan: blanksheet dan pena

Prosedur :

1. Co trainer membagikan 2 lembar kertas yang terdiri 1 lembar warna merah 1 lembar warna putih.
2. Trainer meminta testee untuk menuliskan sebanyak-banyaknya sifat buruk yang dimilikinya pada kertas warna merah, kebiasaan yang selama ini kurang membangun juga dituliskan misalnya malas, keras kepala malu dsb.
3. Setelah tugas tersebut selesai trainer mengintruksikan testee untuk menuliskan semua kelebihan yang dimiliki oleh testee sebanyak mungkin pada kertas warna putih. Tuliskan dengan penuh semangat dan motivasi karena kelebihan-kelebihan itulah nantinya yang akan menjadikan mereka sebagai orang hebat.
4. Setelah keduanya selesai trainer megintruksikan testee untuk berdiri dan mengambil kertas yang berwarna merah, secara bersamaan trainer mengintruksikan untuk testee agar menggenggam erat-erat kertas tersebut dan dalam hitungan 1, 2, 3 kertas tersebut dilepar pada tong sampah yang telah disediakan diiringin dengan teriakan “hah”.
5. Trainer meminta testee duduk kembali dan menempelkan kertas putih pada dompet testee masing-masing, mengapa di dompet? Karena dompet merupakan benda yang akan selalu dibawa kemanapun mereka pergi, maka kertas tersebut akan selalu dibawa testee kemanapun sehingga selalu dilihat dan akan lebih mudah diwujudkan.

C. Penangkapan pikiran

(20 menit)

Pada materi ini trainer menjelaskan mengenai hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku dapat ditunjukkan dengan merekam dan memunculkan pikiran. Kegiatan menangkap pikiran memungkinkan testee

untuk memantau dan merekam atau memunculkan dialog internal mereka sendiri secara akurat.

Tujuan : Kegiatan menangkap pikiran memungkinkan testee untuk memantau dan merekam atau memunculkan dialog internal mereka sendiri secara akurat.

Metode: tugas take home

Alat dan bahan: blanksheet dan pena.

Prosedur:

1. Trainer menerangkan kaitan antara pikiran, perasaan, perilaku kepada testee.
2. Kemudian trainer menginstruksikan testee untuk memantau pikiran-pikirannya. Hal ini dilakukan kalau testee sudah mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang mendasari gangguannya.
3. Trainer kemudian meminta testee untuk memperhatikan dengan detail gambaran yang muncul dalam pikirannya kemudian meminta testee untuk menuliskannya.
4. Trainer mengakhiri sesi pertemuan pertama

D. PENUTUP

PERTEMUAN KEDUA

Durasi Waktu: 120 menit

A. Pembukaan

(10 menit)

Materi ini merupakan materi pembuka pada pertemuan kedua. *Follow up* dari tugas yang telah diberikan pada materi pertemuan sebelumnya. *Follow up* itu berupa *feedback* yang disampaikan trainer berdasarkan pada beberapa aspek asertif yang mampu dirangkum oleh testee melalui materi penanggapan pikiran.

Pada pertemuan ini disampaikan pula materi Identifikasi pemikiran otomatis negative tahap pertama yaitu identifikasi realitas

didalam pertemuan. Langkah ini menempatkan pikiran-pikiran sebagai fenomena psikologik yang tidak identik dengan realitas. Banyak reaksi-reaksi testee lebih didasarkan pada interpretasinya terhadap situasi yang dialami daripada kenyataan yang sebenarnya.

Tujuan:

1. Testee sadar terhadap gaya berpikirnya dan mengambil jarak dari gaya berpikir yang salah.
2. Memperoleh bukti-bukti yang mendukung atau menggugurkan asumsi-asumsi dan pikiran-pikiran negatifnya

Metode: seminary

Alat dan bahan:, *backsound*, *blanksheet* dan pena.

Prosedur:

1. Trainer mengintruksikan kepada testee untuk Identifikasi pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan yang ditulis oleh testee yang bersifat negatif dan yang membuat testee tidak mampu berperilaku asertif selama ini.
2. Kemudian trainer menanyakan kepada testee seberapa jauh ia mempercayai pernyataannya sebagai hal yang benar.
3. Periksa perasaan-perasaan yang berhubungan dengan pernyataan.
4. Biarkan pernyataan tetap sebagai pertanyaan terbuka, kemudian pelan-pelan trainer mengajak testee untuk mencari bukti-bukti.
5. Trainer bertanya pada testee apakah mempunyai pikiran psimis dan kurang percaya diri mengenai yang akan terjadi di masa yang akan datang, mintalah testee membuat penilaian tentang probabilitas aktualnya.
6. Tekankan bahwa yang ditanamkan dalam pikiran bukanlah gelombang interpretasi positif tetapi mempertentangkan pikiran negative yang dialami testee dengan kenyataan sebenarnya.

B. Identifikasi Realitas dengan Pemberian Tugas

Dalam materi ini dalam terapi kognitif dilakukan pengumpulan data aktivitas yang dilakukan testee dengan tujuan untuk menerima atau menolak hipotesisnya. Kegiatan itu dimaksudkan untuk mendorong dilakukannya kegiatan-kegiatan yang lainnya.

Tujuan:

1. untuk mencapai persetujuan dengan testee tentang target kemajuan diantara tahap pertemuan yang akan menguji pikiran negatif dengan memperlakukannya sebagai suatu hipotesis.
2. Testee mampu mengubah persepsi dan pola pikir negatif menuju persepsi baru yang lebih realistik, tepat dan mampu menyakinkan diri sendiri.
3. Muncul rasa percaya diri dalam kehidupan sosial terutama dalam menyampaikan pendapat dan menolak ajakan dari orang lain yang tidak sesuai.
4. Mampu mengekspresikan perasaan secara bebas dan terbuka.

Metode: simulasi

Alat dan bahan: blanksheet dan pena

1. Trainer mengajak testee untuk mengidentifikasi suatu ide-ide atau pikiran-pikiran testee yang menyiksa kemudian mintalah testee untuk membuat penilaian tingkat keyakinannya.
2. Kemudian trainer meminta testee untuk mendefinisikan implikasi-implikasi dari pernyataan-pernyataannya dan prediksikan apa yang akan terjadi.
3. Trainer mengajak diskusi untuk menemukan cara menguji kebenaran dari pernyataan tersebut.
4. Trainer memberikan tugas pekerjaan rumah diantara tahap pertemuan untuk menguji pernyataan.
5. Tekankan bahwa pengajaran tugas lebih merupakan pendekatan pengumpulan data daripada kesuksesan atau kegagalan.

6. Pada pertemuan mendatang diskusikan hasil pekerjaan rumah.

C. Identifikasi Realitas dengan Menemukan Respon Alternatif untuk Pikiran-pikiran Negatif

Pada materi ini merupakan materi yang berisi pembahasan mengenai masalah utama dari pikiran-pikiran negatif yang otomatis adalah bahwa pikiran-pikiran itu tetap merupakan abstraksi pikiran, bukan realitas. Istilah otomatik mengacu pada pengertian bahwa pikiran itu dengan sendirinya, atau tiba-tiba, atau begitu saja muncul. Respon alternatif yang realistik merupakan tahapan lanjutan untuk melemahkan cengkraman pikiran otomatik terhadap perasaan dan perilaku testee.

Tujuan:

Untuk mendidik testee untuk menjawab secara otomatik terhadap pikiran-pikiran otomatik dengan respon yang rasional yang dapat diyakini Metode: seminary

Alat dan bahan: flipchart.

Prosedur:

1. Trainer melakukan review terhadap tugas pekerjaan rumah yang diberikan kemudian mendiskusikannya dan mengajak testee mendiskusikan pikiran-pikiran negatif otomatik,
2. Trainer menanyakan interpretasi testee lainnya terhadap situasi yang dihadapi.
3. Trainer meminta testee mengumpulkan dan menuliskan interpretasi yang lain.
4. Tunjukkan rentang pilihan supaya nampak bahwa interpretasi yang asli hanyalah salah satu dari sekian banyak pilihan.
5. Trainer meninjau kembali bersama testee apakah memang gangguan ini memang sejelek yang nampak.

6. Trainer memberikan testee dengan lembar pencatatan lengkap tentang situasi, emosi, pikiran negative, pikiran alternatif, emosi yang menyertai, dan penilaian yang final tentang keyakinan terhadap pikiran negatif.

D. Penutup

PERTEMUAN KETIGA

Durasi waktu (120 menit)

A. Pembukaan

B. Latihan Kognitif

Tujuan dari latihan kognitif yaitu untuk mengidentifikasi saluran-saluran penghambat yang ada antara pikiran dan perasaan-perasaan dengan pelaksanaan aktivitas. Hal ini dilakukan melalui cara membayangkan melakukan suatu aktivitas dengan setiap rinciannya dalam pertemuan terapi.

Metode: seminary

Prosedur latihan kognitif adalah:

1. Trainer mengajak testee untuk mengidentifikasi suatu aktifitas yang menimbulkan kesulitan dalam berperilaku asertif.
2. Periksa apakah aktivitas itu merupakan jenis yang akan memberikan perasaan keberhasilan atau kesenangan kalau dapat dikerjakan.
3. Periksa bahwa permulaan dan penyelesaian tugas tidak tergantung pada orang atau hal lain, tetapi hanya tergantung testee.
4. Mintalah testee untuk membayangkan pelaksanaan tugas itu dengan perencanaan yang bertahap.
5. Selama identifikasi kesulitan testee, minta testee untuk membayangkan semua aspek dari kesulitan tersebut.

6. Diskusikan dengan testee semua kesulitan kemudian atur cara mengatasi

C. Pencarian Alternatif

Tujuan dari teknik ini yaitu meminta testee untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang menimbulkan perasaan tidak mampu berperilaku asertif, kemudian berusaha untuk menemukan alternatif pemecahan terhadap situasi tersebut.

Metode: seminary

Alat dan bahan: LCD, laptop, blanksheet dan pena.

Prosedur teknik ini:

1. Trainer meminta testee untuk membayangkan situasi yang menimbulkan testee tidak mampu perperilaku asertif, takut untuk menolak ajakan teman dan tidak berani dalam menyampaikan pendapat baik yang sudah lalu maupun yang akan datang.
2. Beranikan testee untuk membayangkan mengalami keputusasaan dan penderitaannya dengan segenap pikiran dan perasaan negatifnya.
3. Kemudian trainer mengintruksikan kepada testee untuk membuat daftar alternative-alternatif yang mungkin dilakukan, tapi sebelum memutuskan mengambil satu alternative mintalah testee untuk mempertimbangkan kembali alternative tersebut agar tidak salah mengambil tindakan.
4. Trainer tetap bekerja sama dengan testee untuk menemukan alternatif pemecahan.
5. Trainer kemudian meminta testee satu persatu maju kedean dan menceritakan bagaimana testee menemukan dan memutuskan sebuah alternative perilaku untuk keluar dari masalah ketidakasertifan sehingga berubah menjadi testee yang dapat berperilaku asertif dalam lingkungannya.
6. Trainer menyimpulkan dan menutup sesi.

D. Pemberian Post-test dan Penutup

Lampiran 3

Manipulation Check 1

Modul Terapi Kognitif Perilakuan

No	Aspek	Sesi pelatihan	Pernyataan	Pilihan	Ket
	Aktif-direktif	Who I'm I	<p>Apakah sesi <i>who I'm I</i> ini efektif digunakan untuk subjek mengenali diri sendiri?</p> <p>Menuliskan kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki subjek dapat menstimulus subjek untuk menganalisis diri sendiri serta potensinya yang dapat dikembangkan lebih baik kedepan?</p> <p>Apakah cara menempelkan kertas berwarna putih yang bertuliskan kebaikan tersebut dapat menstimulasi kognitif sehingga akan mudah diwujudkan?</p>	<p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p>	Tidak perlu ditempel, cukup dituliskan
	Kognitif-eksperiensial	Penangkapan pikiran	<p>Apakah dengan memantau pikiran yang dideskripsikan melalui penulisan oleh peserta dapat digunakan untuk mengidentifikasi pikiran yang mendasari gangguan untuk bersikap asertif ?</p> <p>Apakah materi ini efektif untuk memunculkan dialog internal dalam diri sendiri?</p> <p>Apakah melalui penggerjaan menuliskan gambaran yang muncul dalam pikiran dapat melatih pengidentifikasian</p>	<p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p>	<p>Lebih baik dituliskan saja hasil perenungannya</p> <p>Belum merubah baru mengidentifikasi</p>

		dalam cara berpikir remaja?		
	Identifikasi realitas dengan pemberian tugas	<p>Apakah melalui menuliskan hambatan-hambatan yang membuat subjek tidak mampu berperilaku asertif dapat membantu terhadap gaya berpikir dan mengambil jarak dari gaya berpikir yang salah?</p> <p>Penulisan pernyataan-pernyataan yang bersifat negatif yang membuat subjek tidak mampu berperilaku asertif selama ini dapat digunakan untuk memodifikasi cara berpikir subjek sehingga mampu berpikir rasioanla dan percaya diri dengan perlaku baik, tegas, jujur dan terbuka?</p> <p>Apakah melalui penyadaran terhadap kenyataan dapat mendukung atau menggugurkan asumsi-asumsi dan pikiran-pikiran negatifnya, sehingga kedepan dapat mengekspresikan perasaan secara tepat jujur dan yakin akan diri sendiri dalam berinteraks social?</p>	Ya/Tidak	
	Latihan kognitif	<p>Apakah melalui pemberian tugas identifikasi aktifitas dapat digunakan untuk membayangkan mencari alternative perencanaan perilaku yang lebih asertif?</p> <p>Apakah melalui latihan kognitif</p>	Ya/Tidak	

		dapat melatih subjek dan menstimulasi subjek untuk bersikap asertif dalam berinteraksi sosial?		
	Behavioristik	<p>Identifikasi realitas dengan menemukan respon alternatif untuk pikiran-pikiran negatif</p> <p>Apakah melalui tugas pencatatan pekerjaan rumah yang diberikan kemudian mengajak subjek mendiskusikan pikiran-pikiran negatif otomatis dapat melatih subjek memilih respon?</p> <p>Apakah melalui pengumpulan dan menuliskan interpretasi yang lain dapat digunakan untuk menstimulasi subjek untuk menyiapkan respon alternatif dari pikiran negatif menjadi otomatis positif ?</p> <p>Apakah melalui pemberian lembar pencatatan lengkap tentang situasi, emosi, pikiran negatif, pikiran alternatif, emosi yang menyertai, dan penilaian yang final tentang keyakinan terhadap pikiran negatif dapat membantu meyadarkan subjek akan potensi dan kekurangan dalam diri serta memberikan gambaran positif dalam berpikir maupun berperilaku yang mandiri?</p> <p>Dalam rangkaian identifikasi realitas dengan menemukan respon alternatif untuk pikiran otomatis negatif apakah dapat membantu subjek untuk menolak ajakan teman yang kurang baik sehingga mampu mempertahankan hak diri sendiri?</p> <p>Apakah sesi ini dapat</p>	<p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p>	

		menstimulus sisi kognitif dan behavior subjek untuk menemukan alternatif pemecahan dalam situasi yang menimbulkan perasaan tidak mampu asertif?		
	Pencarian Alternatif	<p>Apakah melalui lembar kerja penulisan daftar alternatif – alternatif efektif untuk melatih subjek dalam pengambilan keputusan untuk pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak mampu berperilaku asertif, menjadi lebih asertif?</p> <p>Melalui kegiatan <i>sharing</i> bagaimana subjek menemukan dan memutuskan sebuah alternative perilaku untuk keluar dari masalah ketidakasertifan sehingga berubah menjadi subjek yang dapat berperilaku asertif dalam lingkungannya.</p> <p>Apakah secara keseluruhan terap kognitif ini dapat digunakan untuk menumbuhkan perilaku asertif pada remaja sehingga remaja dapat menentukan perilakunya sendiri sesuai dengan potensi dan haknya.</p>	Ya/Tidak Ya/Tidak Ya/Tidak	



Lampiran 4

Manipulation Check 2

Modul Terapi Kognitif Perilakuan

No	Aspek	Sesi pelatihan	Pernyataan	Pilihan	Ket
	Aktif-direktif	<i>Who I'm I</i>	<p>Apakah sesi <i>who I'm I</i> ini efektif digunakan untuk subjek mengenali diri sendiri?</p> <p>Menuliskan kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki subjek dapat menstimulus subjek untuk menganalisis diri sendiri serta potensinya yang dapat dikembangkan lebih baik kedepan?</p> <p>Apakah cara menempelkan kertas berwarna putih yang bertuliskan kebaikan tersebut dapat menstimulasi kognitif sehingga akan mudah diwujudkan?</p>	<p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p>	
	Kognitif-eksperiensi	Penangkapan pikiran	<p>Apakah dengan memantau pikiran yang kemudian dituliskan oleh peserta, dapat digunakan untuk mengidentifikasi pikiran yang mendasari gangguan untuk bersikap asertif?</p> <p>Apakah materi ini efektif untuk memunculkan dialog internal dalam diri sendiri?</p> <p>Apakah melalui penggerjaan</p>	<p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p> <p>Ya/Tidak</p>	

		menuliskan gambaran yang muncul dalam pikiran dapat mengidentifikasi cara berpikir remaja?		
	Identifikasi pemikiran otomatis negatif	<p>Apakah melalui menuliskan hambatan-hambatan yang membuat subjek tidak mampu berperilaku asertif dapat membantu terhadap gaya berpikir dan mengambil jarak dari gaya berpikir yang salah?</p> <p>Penulisan pernyataan-pernyataan yang bersifat negatif yang membuat subjek tidak mampu berperilaku asertif selama ini dapat digunakan untuk memodifikasi cara berpikir subjek sehingga mampu berpikir rasioanla dan percaya diri dengan perlaku baik, tegas, jujur dan terbuka?</p> <p>Apakah melalui penyadaran terhadap kenyataan dapat mendukung atau menggugurkan asumsi-asumsi dan pikiran-pikiran negatifnya, sehingga kedepan dapat mengekspresikan perasaan secara tepat jujur dan yakin akan diri sendiri dalam berinteraks social?</p>	Ya/Tidak	
	Identifikasi realitas dengan menemukan respon alternatif untuk pikiran-pikiran negatif	<p>Apakah melalui tugas pencatatan pekerjaan rumah yang diberikan kemudian mengajak subjek mendiskusikan pikiran-pikiran negatif otomatis dapat melatih subjek memilih respon?</p> <p>Apakah melalui pengumpulan dan menuliskan interpretasi yang lain dapat digunakan untuk menstimulasi subjek untuk menyiapkan respon alternatif dari pikiran negatif menjadi</p>	Ya/Tidak	

		<p>otomatis positif ?</p> <p>Apakah melalui pemberian lembar pencatatan lengkap tentang situasi, emosi, pikiran negatif, pikiran alternatif, emosi yang menyertai, dan penilaian yang final tentang keyakinan terhadap pikiran negatif dapat membantu meyadarkan subjek akan potensi dan kekurangan dalam diri serta memberikan gambaran positif dalam berpikir maupun berperilaku yang mandiri?</p> <p>Dalam rangkaian identifikasi realitas dengan menemukan respon alternatif untuk pikiran otomatis negatif apakah dapat membantu subjek untuk menolak ajakan teman yang kurang baik sehingga mampu mempertahankan hak diri sendiri?</p> <p>Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan behavior subjek untuk menemukan alternatif pemecahan dalam situasi yang menimbulkan perasaan tidak mampu asertif?</p>	Ya/Tidak	
Behavioristik	Latihan kognitif	<p>Apakah melalui pemberian tugas identifikasi aktifitas dapat digunakan untuk membayangkan mencari alternative perencanaan perilaku yang lebih asertif?</p> <p>Apakah melalui latihan kognitif dapat melatih subjek dan menstimulasi subjek untuk bersikap asertif dalam berinteraksi sosial?</p>	Ya/Tidak	
	Pencarian Alternatif	Apakah melalui lembar kerja penulisan daftar alternatif – alternatif efektif untuk melatih subjek dalam pengambilan keputusan untuk pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak mampu berperilaku asertif, menjadi lebih asertif?	Ya/Tidak	

		<p>Melalui kegiatan <i>sharing</i> bagaimana subjek menemukan dan memutuskan sebuah alternative perilaku untuk keluar dari masalah ketidakasertifan sehingga berubah menjadi subjek yang dapat berperilaku asertif dalam lingkungannya.</p> <p>Apakah secara keseluruhan terap kognitif ini dapat digunakan untuk menumbuhkan perilaku asertif pada remaja sehingga remaja dapat menentukan perilakunya sendiri sesuai dengan potensi dan haknya.</p>	Ya/Tidak	
--	--	---	----------	--

Keterangan:

Penyusunan manipulation chek telah disesuaikan dengan modul pelatihan Terapi kognitif perilakuan terhadap perilaku asertif pada remaja. Selanjutnya peneliti melakukan perbaikan modul secukupnya sesuai dengan saran dan masukan dari professional judgement.

Lampiran 5

Lembar Kerja Subjek

Lembar kerja Who am I

Tuliskan sifat buruk atau kekurangan yang ada pada diri anda.

- a.
-
- b.
-
- c.
-
- d.
-
- e.
-

Tuliskan kelebihan yang anda miliki sebanyak mungkin dengan penuh semangat dan percaya diri karena kelebihan-kelebihan itulah yang nantinya dapat mengantarkan anda meraih sukses.

- a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
 - f.
 - g.

1. Identifikasikan pikiran –pikiran maupun kondisi yang membuat anda merasa takut dan tidak percaya diri dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan selama ini. Sebutkan dan Tuliskan.

2. Kemungkinan dampak seperti apakah yang akan terjadi jika pikiran dan perasaan tersebut dibiarkan saja? Sebutkan!

3. Alternatif apa sajakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan menghilangkan pikiran dan perasaan itu?

Lampiran 6

Berita Acara Pelatihan Hari 1-3

DAFTAR HADIR PESERTA

Hari/tanggal : Selasa, 06 Januari 2015
Waktu :
Tempat : Aula SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta
Trainer : M. Arief Aditama
Co-Trainer : Mohamad Aris Saifullah

No	Nama	Group	Usia	Tanda Tangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

DAFTAR HADIR PESERTA

Hari/tanggal : Rabu, 07 Januari 2015
Waktu :
Tempat : Aula SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta
Trainer : M. Arief Aditama
Co-Trainer : Mohamad Aris Saifullah

No	Nama	Group	Usia	Tanda Tangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

DAFTAR HADIR PESERTA

Hari/tanggal : Kamis, 08 Januari 2015
Waktu :
Tempat : Aula SMP Muhamadiyah 3 Yogyakarta
Trainer : M. Arief Aditama
Co-Trainer : Mohamad Aris Saifullah

No	Nama	Group	Usia	Tanda Tangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Lampiran 7

Tabulasi Skor Try Out

nama	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16
Rafika	1	4	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3
Fahrus	2	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4
Arsyadi	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3
Enggar	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	3	3
Mutiara	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
Widy	3	2	4	2	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	4
Yusti	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3
Nurhasanah	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Wibisono	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
N	4	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2
Akbar	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
Lina	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Wahyu	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4
Merliana	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4
Sekar	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4
Yuliyanti	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4
Lilatin	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Mirtafaiq	2	1	4	1	2	1	4	4	3	4	2	2	2	2	3	3
Restu	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3
Aprilia	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4
Nuzul	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3
Malikatun	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3
Agung	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2
Faqih	2	3	3	2	4	3	4	3	4	1	1	4	3	3	4	3
Jeihan	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3
Rudi	3	3	3	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4
Yunita	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3
Nidatul	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
Afifah	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3
Asri	3	3	4	2	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3
Mila	1	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3
Umi	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4
Stevani	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2	3	4	4
Puji	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4
Princess	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3

Lutfi	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3
Boy	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Sri	4	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	2
Samuel	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	1
Attaubatul	3	1	3	2	3	2	2	1	3	1	3	1	3	3	3	1
Diki	4	1	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	4
Adi	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
Inad	4	1	4	3	4	4	3	1	4	1	4	3	4	3	4	3
Aliyatus	4	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4
Roy	3	2	3	2	2	2	4	2	3	1	4	1	4	1	3	2

a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32
4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	1	3	4	4	2	1
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3
1	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	3
3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4
3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	1	3
3	2	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4
3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4
3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3
3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4
2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4
2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3
3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3
3	3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	1	3
2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4
3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3
4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3

3	2	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	2	2
2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4
3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3
3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	2	3
3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	1	4
3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3
1	4	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	4	1	1	4
3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3
4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	1	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	4	4	2
4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4
4	2	4	1	3	1	3	1	4	2	3	2	3	1	3	2

a33	a34	a35	a36	a37	a38	a39	a40	a41	a42	a43	a44	a45	a46	a47	a48
4	4	4	1	4	4	4	1	4	2	4	1	3	4	1	3
3	3	4	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1
4	3	4	1	4	3	4	2	1	4	3	4	3	4	1	4
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	1
4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3
3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4
4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	1	4	1
3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3
4	4	2	1	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2
3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	1	2	2	2

3	4	1	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3
4	4	3	1	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3
3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3
4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4
4	4	4	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3
4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3
3	4	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	1	2	2
3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	1	4	1	4
2	2	4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2
4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2
2	1	2	2	2	3	2	3	1	4	1	2	3	2	3	1
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2

a49	a50	a51	a52	a53	a54	a55	a56	a57	a58	a59	a60				
3	3	2	2	2	1	4	3	4	3	2	3				
3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3				
3	2	3	3	2	1	4	3	4	3	3	1				
3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3				
4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3				
4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4				
3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3				
2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3				
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3				
3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	3	2				
2	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3				
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4				
3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2				
4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3				

4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	2	3	4	1	4	2	3
4	2	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3
4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3
3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4
3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4
4	2	3	2	2	4	3	4	1	3	3	4
3	32	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3
3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4
2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3
3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2
2	3	4	1	3	1	1	4	4	2	2	1
3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	4	4
4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4
2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3



Lampiran 8

Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN PELATIHAN
(*INFORMED CONSENT*)**

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : _____

Bersedia mengikuti pelatihan ini selama 3 hari yaitu tanggal 6 -8 Januari 2015 secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

2015

Yogyakarta, Januari

Peserta Pelatihan

Lampiran 9

Tabulasi Skor

Kelompok Eksperimen *Pre Test*
dan *Post Test*

Nama	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18
Muhamad	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3
Refrelza	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
Lana	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
Salma	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3
Imam	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3
Alifia	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3
Firman	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3
Haqqi	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3

POST TEST

a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31
3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3
4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3
4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3

a32	a33	a34	a35	a36	jumlah	Kategori
4	3	3	3	3	113	tinggi
3	4	4	4	3	132	sangat tinggi
3	4	4	4	3	133	sangat tinggi
3	3	3	3	4	128	sangat tinggi

3	3	3	2	2	116	tinggi
3	3	3	2	3	115	tinggi
3	4	4	4	3	113	tinggi
3	3	3	4	3	111	tinggi

PRE TEST

Nama	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16
Muhamad	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2
Refrelza	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2
Lana	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3
Salma	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Imam	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3
Alifia	3	2	2	2	3	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3
Firman	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Haqqi	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2

a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30			
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3			
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			
2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3			
2	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3			
2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3			
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3			

a31	a32	a33	a34	a35	a36	jumlah	Kategori
2	3	3	3	2	1	82	Sedang
3	2	2	1	2	2	83	Sedang
3	3	2	2	3	1	88	Sedang
2	3	2	2	3	2	94	Sedang
2	3	2	3	3	2	90	Sedang
4	3	3	2	3	2	101	Sedang
3	3	2	2	3	2	101	Sedang
2	3	3	3	3	2	98	Sedang

Lampiran 10

Hasil Analisis Statistik

Wilcoxon Range Test

Mann Witney U

Foto Dokumentasi

Hasil satistik MannWithney U

Ranks

Grup	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre 1	4	2.75	11.00
asertif 2	4	6.25	25.00
Total	8		
post 1	4	5.88	23.50
asertif 2	4	3.12	12.50
Total	8		

Test Statistics^b

	pre asertif	post asertif
Mann-Whitney U	1.000	2.500
Wilcoxon W	11.000	12.500
Z	-2.033	-1.597
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042	.110
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.057 ^a	.114 ^a

Test Statistics^b

	pre assertif	post assertif
Mann-Whitney U	1.000	2.500
Wilcoxon W	11.000	12.500
Z	-2.033	-1.597
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042	.110
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.057 ^a	.114 ^a

a. Not corrected for ties.

Test Statistics^b

	pre asertif	post asertif
Mann-Whitney U	1.000	2.500
Wilcoxon W	11.000	12.500
Z	-2.033	-1.597
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042	.110
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.057 ^a	.114 ^a

b. Grouping Variable: grup

Tes Statistik

Z	Pre-asertif Post-asertif	Keterangan
		Ada perbedaan $p < 0.05$
Asymp. Sig. (2-tailed)	-2.521 ^a .012	

Test Statistics^b

	Gain score	keterangan
Mann-Whitney U	.000	
Wilcoxon W	6.000	
Z	-2.141	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.032	ada perbedaan $p < 0.05$
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.057 ^a	
a. Not corrected for ties.		
b. Grouping Variable: grup		



