



LAMPIRAN

Lampiran 01 Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
 Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : fip@undiksha.ac.id

Nomor : 3150/UN48.10.5/LT/2025 7 Maret 2025
 Lampiran : -
 Hal : Observasi Awal

Yth. Kepala Sekolah dan Guru BK SMP 4 Negeri Singaraja
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data (Wawancara dan Observasi dengan Guru BK) di instansi Bapak/Ibu pimpin.

Sehubungan dengan pelaksanaan observasi awal di SMP Negeri 4 Singaraja, kami bermaksud untuk melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Observasi dan Wawancara dengan Guru BK
 Observasi serta Wawancara dengan Guru BK terkait dengan permasalahan konflik remaja di SMP Negeri 4 Singaraja baik dari kelas VII dan kelas VIII untuk penelitian skripsi yang berjudul **"Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Permainan Dialog dalam Mengurangi Konflik Remaja Pada Siswa SMP"**.

Adapun nantinya hasil data Observasi dan Wawancara ini akan digunakan sebagai data dalam penulisan proposal skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. Kami akan menjaga kerahasiaan data serta informasi yang diperoleh sesuai dengan etika penelitian.

Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Nyoman Andini Arivianti
 NIM : 2211011039
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 198202142008121004

 <http://fip.undiksha.ac.id>

 Fakultas Ilmu Pendidikan

 fipundiksha

 FIP Undiksha

 0877 8811 6905

Lampiran 02 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 841/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 19 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMP Negeri 6 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Skripsi di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Nyoman Andini Arivianti
NIM : 2211011039
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 03 Hasil Uji Judges

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya berani menyampaikan pendapat saya saat berdiskusi di kelas	√		
2	Saya mampu mengemukakan ide atau gagasan kepada teman	√		
3	Saya ragu menyampaikan pendapat saya di depan orang lain	√		
4	Saya lebih memilih diam meskipun sebenarnya memiliki pendapat	√		
5	Saya berani mengungkapkan pendapat meskipun berbeda dengan orang lain	√		
6	Saya merasa percaya diri ketika menyampaikan pandangan saya	√		
7	Saya cemas mengemukakan pendapat karena khawatir akan penolakan	√		
8	Saya dapat menyampaikan perasaan saya kepada orang lain dengan baik	√		
9	Saya mampu mengatakan jika saya merasa tidak setuju dengan sesuatu	√		
10	Saya kesulitan menyampaikan perasaan saya kepada orang lain	√		
11	Saya memendam perasaan saya karena takut menyinggung orang lain	√		
12	Saya dapat menyampaikan rasa kecewa tanpa menyakiti orang lain	√		
13	Saya mampu mengungkapkan perasaan senang kepada orang lain	√		

14	Saya sering marah tanpa mampu menjelaskan perasaan saya dengan baik	√		
15	Saya berani mempertahankan pendapat yang saya yakini benar	√		
16	Saya mampu menolak ajakan teman yang tidak sesuai dengan keinginan saya	√		
17	Saya membiarkan orang lain melanggar hak saya agar tidak terjadi konflik	√		
18	Saya sulit menolak ajakan yang bertentangan dengan keinginan saya	√		
19	Saya berani menyampaikan keberatan ketika diperlakukan tidak adil	√		
20	Saya mampu membela diri dengan cara yang baik ketika disalahkan	√		
21	Saya lebih memilih mengalah meskipun saya merasa dirugikan	√		
22	Saya mampu mengambil keputusan tanpa selalu bergantung pada orang lain	√		
23	Saya menentukan pilihan berdasarkan keyakinan saya sendiri	√		
24	Saya sering mengikuti keputusan orang lain meskipun tidak sesuai dengan keinginan saya	√		
25	Saya merasa tidak percaya diri dalam menentukan pilihan sendiri	√		
26	Saya mampu mempertahankan pendirian saya meskipun ada tekanan dari teman	√		
27	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil	√		
28	Saya mudah berubah keputusan karena pengaruh teman	√		

29	Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda dengan saya	√		
30	Saya berusaha menjaga perasaan orang lain saat berbicara	√		
31	Saya sering memaksakan pendapat saya kepada orang lain	√		
32	Saya kurang memperhatikan perasaan orang lain ketika berbicara	√		
33	Saya mendengarkan orang lain ketika mereka menyampaikan pendapat	√		
34	Saya berusaha memahami perasaan orang lain dalam berkomunikasi	√		
35	Saya cenderung mengabaikan perasaan orang lain saat berbicara	√		

Singaraja, 21 April 2026

Judges I.



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

NIP. 198605192008122003

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya berani menyampaikan pendapat saya saat berdiskusi di kelas	√		
2	Saya mampu mengemukakan ide atau gagasan kepada teman	√		
3	Saya ragu menyampaikan pendapat saya di depan orang lain	√		
4	Saya lebih memilih diam meskipun sebenarnya memiliki pendapat	√		
5	Saya berani mengungkapkan pendapat meskipun berbeda dengan orang lain	√		
6	Saya merasa percaya diri ketika menyampaikan pandangan saya	√		
7	Saya cemas mengemukakan pendapat karena khawatir akan penolakan	√		
8	Saya dapat menyampaikan perasaan saya kepada orang lain dengan baik	√		
9	Saya mampu mengatakan jika saya merasa tidak setuju dengan sesuatu	√		
10	Saya kesulitan menyampaikan perasaan saya kepada orang lain	√		
11	Saya memendam perasaan saya karena takut menyinggung orang lain	√		
12	Saya dapat menyampaikan rasa kecewa tanpa menyakiti orang lain	√		
13	Saya mampu mengungkapkan perasaan senang kepada orang lain	√		
14	Saya sering marah tanpa mampu menjelaskan perasaan saya dengan baik	√		

15	Saya berani mempertahankan pendapat yang saya yakini benar	√		
16	Saya mampu menolak ajakan teman yang tidak sesuai dengan keinginan saya	√		
17	Saya membiarkan orang lain melanggar hak saya agar tidak terjadi konflik	√		
18	Saya sulit menolak ajakan yang bertentangan dengan keinginan saya	√		
19	Saya berani menyampaikan keberatan ketika diperlakukan tidak adil	√		
20	Saya mampu membela diri dengan cara yang baik ketika disalahkan	√		
21	Saya lebih memilih mengalah meskipun saya merasa dirugikan	√		
22	Saya mampu mengambil keputusan tanpa selalu bergantung pada orang lain	√		
23	Saya menentukan pilihan berdasarkan keyakinan saya sendiri	√		
24	Saya sering mengikuti keputusan orang lain meskipun tidak sesuai dengan keinginan saya	√		
25	Saya merasa tidak percaya diri dalam menentukan pilihan sendiri	√		
26	Saya mampu mempertahankan pendirian saya meskipun ada tekanan dari teman	√		
27	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil	√		
28	Saya mudah berubah keputusan karena pengaruh teman	√		
29	Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda dengan saya	√		

30	Saya berusaha menjaga perasaan orang lain saat berbicara	√		
31	Saya sering memaksakan pendapat saya kepada orang lain	√		
32	Saya kurang memperhatikan perasaan orang lain ketika berbicara	√		
33	Saya mendengarkan orang lain ketika mereka menyampaikan pendapat	√		
34	Saya berusaha memahami perasaan orang lain dalam berkomunikasi	√		
35	Saya cenderung mengabaikan perasaan orang lain saat berbicara	√		

Singaraja, 16 April 2026

Judges II.

Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

NIP. 199307012018050135



Lampiran 04 Hasil Uji Judges

[illegible]

¹⁰ *Journal of Management Studies* 33 (1996) 103–119.

1) *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

2) *Post-Test* Kelompok Eksperimen

3) *Pre-Test* Kelompok Kontrol

4) *Post-Test* Kelompok Kontrol

[illegible]

Lampiran 06 Dokumentasi Kegiatan Pra Seminar Proposal

Nama Kegiatan	Dokumentasi
Pelaksanaan wawancara bersama guru BK SMP Negeri 6 Singaraja	
Melaksanakan wawancara dan Observasi bersama siswa	

Lampiran 07 Dokumentasi Penelitian





Lampiran 08 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAHAN KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 6 SINGARAJA
Jalan Blama Nomor 3 Kelurahan Banjar Tegat, Telp : (0362) 22847, Kode Pos : 81117 SINGARAJA - BALI
 E-mail : smpnegeri6singaraja@gmail.com Web : <http://sekolah.smpn6singaraja.sch.id>
 FB : SMPN 6 SINGARAJA YouTube : SMPN 6 Singaraja Spensix IG : @smpn6singaraja



SURAT KETERANGAN
NOMOR: 074/215/SMPN6/VII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 6 Singaraja :

Nama	: I Made Jimat, S.Pd., M.Pd
NIP	: 197104071996061002
Pangkat/Gol. Ruang	: Pembina Utama Muda, IV/C
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 6 Singaraja

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang disebutkan di bawah ini :

Nama	: Nyoman Andini Arivianti
NIM	: 2211011039
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan.
Prodi	: Bimbingan Konseling.

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 6 Singaraja dari bulan April 2026-Juni 2026 guna melengkapi laporan Skripsi. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Kepala,



I Made Jimat, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197104071996061002



Singaraja, 1 Juli 2026
Guru Pendamping,



Ni Putu Ariasih, S.Pd.
NIP. -

Lampiran 09 Kuesioner Awal Perilaku Asertif

Kuesioner awal

Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian

Jawablah seluruh soal pernyataan secara spontan dan jujur, pilihlah salah satu pada jawaban yang mewakili perasaan dan pengalaman yang anda alami.

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

Keterangan pilihan jawaban antara lain: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, KS = Kurang Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mampu mengungkapkan pendapat saya dengan baik.					
2	Saya mampu mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain dengan baik.					
3	Saya tidak mampu mengungkapkan pendapat saya dengan baik.					
4	Saya tidak mampu secara jujur berbicara mengenai perasaan saya.					

5	Saya berani mengatakan tidak saat di ajak oleh teman untuk melakukan hal yang tidak saya sukai.					
6	Saya tidak berani mengatakan tidak untuk menolak sebuah ajakan teman.					
7	Saya bisa menolak permintaan yang sekiranya dapat memberikan dampak negatif.					
8	Saya berani menolak permintaan orang lain dengan cara yang baik.					
9	Saya tidak bisa menolak permintaan yang diajukan oleh teman.					
10	Saya tidak mampu menolak permintaan orang lain dengan cara yang baik.					
11	Saya mampu berbicara secara jujur kepada orang lain.					
12	Saya mampu melakukan komunikasi dengan terbuka kepada orang lain.					
13	Saya tidak mampu berbicara secara jujur kepada orang lain tentang apa yang saya pikirkan, rasakan dan apa yang saya butuhkan.					
14	Saya tidak mampu melakukan komunikasi dengan baik kepada orang lain.					
15	Saya bisa meminta tolong kepada orang lain saat sedang memerlukan bantuan dengan cara yang baik.					
16	Saya lebih memilih mengerjakan sesuatu sendiri dibandingkan meminta bantuan orang lain meski saya membutuhkan.					
17	Saya akan secara jujur mengatakan pada orang lain mengenai pendapat saya jika tidak					

	sepakat dengan pendapat lain dengan cara yang baik.					
18	Saya akan marah dengan cara membentak saat merasa tidak setuju terhadap suatu pendapat.					
19	Saya tidak mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain.					
20	Saya mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain.					
21	Saya bisa menerima kritik dari orang lain dengan baik.					
22	Saya tidak bisa menerima kritik dari orang lain.					
23	Saya mampu berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.					
24	Saya mampu menjalin hubungan sosial dengan orang lain secara baik.					
25	Saya tidak mampu berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.					
26	Saya cenderung menyukai kesendirian dibanding melakukan komunikasi dengan orang lain.					
27	Saya berani mengemukakan pendapat saat merasa tidak satu paham dengan orang lain.					
28	Saya tidak berani menentang pendapat orang lain meski saya tidak menyukai pendapat tersebut.					
29	Saat memiliki masalah, saya tidak akan ragu meminta pendapat dari orang lain yang saya anggap memiliki pengetahuan dan penyelesaian masalah yang lebih baik dari saya.					

30	Saat memiliki masalah saya tidak akan meminta bantuan atau pendapat dari orang lain dan lebih memilih mendiamkan masalah saya sampai reda sendiri.					
----	--	--	--	--	--	--

Sumber (Luthfiyah, 2024)



Lampiran 10 Instrumen Pengukuran Perilaku Asertif

Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian

Jawablah seluruh soal pernyataan secara spontan dan jujur, pilihlah salah satu pada jawaban yang mewakili perasaan dan pengalaman yang anda alami.

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

Keterangan pilihan jawaban antara lain: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, KS = Kurang Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya berani menyampaikan pendapat saya saat berdiskusi di kelas					
2	Saya mampu mengemukakan ide atau gagasan kepada teman					
3	Saya ragu menyampaikan pendapat saya di depan orang lain					
4	Saya lebih memilih diam meskipun sebenarnya memiliki pendapat					
5	Saya berani mengungkapkan pendapat meskipun berbeda dengan orang lain					

6	Saya merasa percaya diri ketika menyampaikan pandangan saya					
7	Saya cemas mengemukakan pendapat karena khawatir akan penolakan					
8	Saya dapat menyampaikan perasaan saya kepada orang lain dengan baik					
9	Saya mampu mengatakan jika saya merasa tidak setuju dengan sesuatu					
10	Saya kesulitan menyampaikan perasaan saya kepada orang lain					
11	Saya memendam perasaan saya karena takut menyinggung orang lain					
12	Saya dapat menyampaikan rasa kecewa tanpa menyakiti orang lain					
13	Saya mampu mengungkapkan perasaan senang kepada orang lain					
14	Saya sering marah tanpa mampu menjelaskan perasaan saya dengan baik					
15	Saya berani mempertahankan pendapat yang saya yakini benar					
16	Saya mampu menolak ajakan teman yang tidak sesuai dengan keinginan saya					
17	Saya membiarkan orang lain melanggar hak saya agar tidak terjadi konflik					
18	Saya sulit menolak ajakan yang bertentangan dengan keinginan saya					
19	Saya berani menyampaikan keberatan ketika diperlakukan tidak adil					
20	Saya mampu membela diri dengan cara yang baik ketika disalahkan					
21	Saya lebih memilih mengalah meskipun saya merasa dirugikan					

22	Saya mampu mengambil keputusan tanpa selalu bergantung pada orang lain					
23	Saya menentukan pilihan berdasarkan keyakinan saya sendiri					
24	Saya sering mengikuti keputusan orang lain meskipun tidak sesuai dengan keinginan saya					
25	Saya merasa tidak percaya diri dalam menentukan pilihan sendiri					
26	Saya mampu mempertahankan pendirian saya meskipun ada tekanan dari teman					
27	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil					
28	Saya mudah berubah keputusan karena pengaruh teman					
29	Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda dengan saya					
30	Saya berusaha menjaga perasaan orang lain saat berbicara					
31	Saya sering memaksakan pendapat saya kepada orang lain					
32	Saya kurang memperhatikan perasaan orang lain ketika berbicara					
33	Saya mendengarkan orang lain ketika mereka menyampaikan pendapat					
34	Saya berusaha memahami perasaan orang lain dalam berkomunikasi					
35	Saya cenderung mengabaikan perasaan orang lain saat berbicara					

Lampiran 11 RPL Lengkap

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 6 Singaraja
Jenis Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Sosial - Belajar
Tema/Topik Layanan	: Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat secara Jujur
Pendekatan	: Konseling Gestalt
Teknik	: Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>)
Sasaran Layanan	: VIII / Genap
Waktu	: 1 JP / 45 Menit
Penyusun	: Nyoman Andini Arivianti

Identifikasi	<p>1. Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Mengidentifikasi kesiapan konseli yang dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh.</p> <p>A) Identifikasi Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Identifikasi dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, serta hasil pre-test perilaku asertif. Berdasarkan hasil pre-test ditemukan bahwa perilaku asertif konseli masih berada pada kategori rendah, khususnya pada kemampuan mengungkapkan pendapat secara jujur. Hal tersebut ditandai dengan konseli yang cenderung diam saat kegiatan diskusi, merasa takut ketika diminta menyampaikan pendapat, ragu</p>
---------------------	---

	<p>mengemukakan ide atau gagasan, serta kurang berani menyampaikan pandangan yang berbeda dengan teman sebaya. Oleh karena itu, konseli memerlukan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat secara jujur sebagai salah satu aspek perilaku asertif.</p> <p>B) Kesiapan Kognitif</p> <p>Konseli telah memahami bahwa setiap individu memiliki hak untuk menyampaikan pendapat. Namun, sebagian konseli masih memiliki keyakinan bahwa mengemukakan pendapat yang berbeda dapat menyebabkan konflik, penolakan, atau penilaian negatif dari orang lain.</p> <p>C) Kesiapan Afektif</p> <p>Konseli menunjukkan perasaan takut, cemas, malu, dan kurang percaya diri ketika harus mengungkapkan pendapat di depan orang lain. Meskipun demikian, konseli memiliki keinginan untuk belajar lebih berani dalam menyampaikan ide, gagasan, maupun pandangan yang dimiliki.</p> <p>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</p> <p>A) Berkaitan dengan Pengalaman Nyata Peserta Didik</p> <p>Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam mengikuti pembelajaran di kelas, diskusi kelompok, presentasi, maupun interaksi sosial yang membutuhkan keberanian menyampaikan pendapat.</p> <p>B) Berorientasi pada Pengembangan Diri</p> <p>Konseling diarahkan untuk membantu konseli meningkatkan perilaku asertif sehingga mampu mengungkapkan pendapat secara jujur,</p>
--	--

	<p>bertanggung jawab, dan tetap menghargai orang lain.</p> <p>3. Dimensi Profil Lulusan</p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
Desain Layanan	<p>1. Capaian Layanan</p> <p>Konseli mampu meningkatkan perilaku asertif melalui kemampuan mengungkapkan pendapat secara jujur, mengenali hambatan dalam dirinya, serta berani menyampaikan pendapat dengan tetap menghargai orang lain.</p> <p>2. Tujuan Layanan</p> <p>A) Tujuan Umum</p> <p>Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu meningkatkan perilaku asertif melalui keberanian mengungkapkan pendapat secara jujur.</p> <p>B) Tujuan Khusus</p> <p>Setelah mengikuti layanan, peserta didik mampu:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Mengungkapkan pengalaman ketika sulit menyampaikan pendapat. b) Mengenali pikiran dan perasaan yang menghambat perilaku asertif. c) Mengekspresikan perasaan melalui teknik <i>Empty Chair</i>. d) Menumbuhkan keberanian mengungkapkan pendapat secara jujur. e) Menyusun komitmen menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. <p>3. Pendekatan Konseling</p>

	<p>Layanan menggunakan Konseling Gestalt yang menekankan pada peningkatan kesadaran diri (<i>awareness</i>) terhadap pengalaman saat ini (<i>here and now</i>). Melalui teknik <i>Empty Chair</i>, peserta didik dibantu untuk mengungkapkan perasaan yang belum tersampaikan, memahami konflik dalam dirinya, serta mengambil tanggung jawab atas pilihan perilaku yang akan dilakukan.</p> <p>4. Praktik Pedagogis</p> <p>Proses layanan dilaksanakan secara partisipatif melalui dinamika kelompok yang memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, dan memperoleh umpan balik dari anggota kelompok dalam suasana yang aman, nyaman, dan saling menghargai.</p> <p>5. Kemitraan Pembelajaran</p> <p>Pelaksanaan layanan melibatkan dua pihak utama, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Peserta didik, sebagai anggota kelompok yang berperan aktif dalam proses eksplorasi diri dan pembelajaran bersama. B) Guru BK/Konselor, sebagai fasilitator yang mengarahkan jalannya konseling, menciptakan suasana yang kondusif, serta membantu peserta didik memperoleh pemahaman terhadap pengalaman yang dialaminya <p>6. Lingkungan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Lingkungan fisik berupa ruang BK atau ruang kelas yang tertata dengan nyaman sehingga mendukung keterbukaan peserta didik selama proses konseling.
--	---

	<p>B. Media layanan berupa kursi kosong (<i>Empty Chair</i>), lembar refleksi, LKPD yang digunakan untuk membantu peserta didik mengungkapkan pengalaman serta mengevaluasi perubahan yang diperoleh setelah mengikuti layanan.</p>
<p>Pelaksanaan Layanan</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</p> <p>1. Tahap Pembentukan</p> <ol style="list-style-type: none"> Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, menyapa seluruh konseli, kemudian mengajak konseli berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Konselor menyampaikan apresiasi kepada seluruh konseli atas kesediaannya mengikuti layanan konseling kelompok. Konselor menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok, yaitu membantu konseli meningkatkan perilaku asertif, khususnya dalam kemampuan mengungkapkan pendapat secara jujur. Konselor menjelaskan asas-asas konseling kelompok, meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, saling menghargai, dan tanggung jawab selama proses layanan berlangsung. Konselor bersama konseli menyepakati aturan kelompok, seperti tidak memotong pembicaraan, menghargai setiap pendapat, menjaga kerahasiaan, dan mengikuti kegiatan hingga selesai. Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan yang akan dilakukan, termasuk penggunaan teknik <i>Empty Chair</i> (Kursi Kosong) sebagai

	<p>media untuk membantu konseli mengungkapkan pikiran dan perasaan yang selama ini dipendam.</p> <p>2. Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pertanyaan apabila terdapat hal-hal yang belum dipahami mengenai proses konseling kelompok. b) Konselor mengingatkan kembali kesepakatan waktu dan aturan yang telah disetujui bersama. c) Konselor melakukan pengecekan kesiapan setiap anggota kelompok, baik secara fisik maupun psikologis, sebelum memasuki kegiatan inti. d) Setelah seluruh konseli menyatakan siap, konselor mengarahkan kelompok untuk memasuki tahap inti. <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor mengajak konseli menceritakan pengalaman ketika mengalami kesulitan mengungkapkan pendapat secara jujur, baik dalam kegiatan pembelajaran di kelas, diskusi kelompok, maupun interaksi dengan teman sebaya. b) Konselor membantu konseli mengenali pikiran, perasaan, dan reaksi yang muncul pada situasi tersebut sehingga konseli mulai menyadari faktor-faktor yang menghambat keberaniannya dalam menyampaikan pendapat. c) Konselor menempatkan sebuah kursi kosong di depan konseli dan meminta konseli membayangkan seseorang atau situasi yang membuatnya sulit mengungkapkan pendapat
--	--

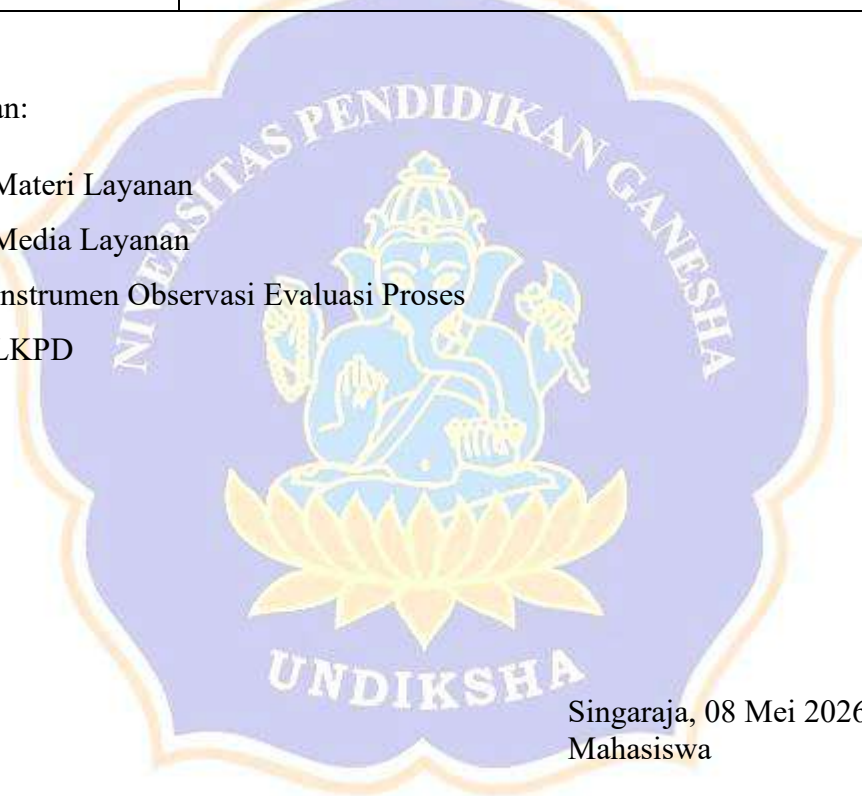
	<p>secara jujur, seperti guru, teman, atau rasa takut yang ada dalam dirinya.</p> <p>d) Konselor mempersilakan konseli menyampaikan pikiran, perasaan, dan pendapat yang selama ini dipendam kepada sosok yang dibayangkan berada di kursi kosong.</p> <p>e) Setelah konseli selesai mengungkapkan perasaannya, konselor memberikan tanggapan yang bersifat empatik dan membantu konseli merefleksikan pengalaman yang telah disampaikan.</p> <p>f) Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan tanggapan, dukungan, dan umpan balik yang positif guna memperkuat kesadaran diri serta pemahaman konseli terhadap pengalaman yang dialaminya.</p> <p>g) Konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membantu konseli menggali lebih dalam makna dari pengalaman, pikiran, dan emosi yang telah diungkapkan sehingga konseli mampu mengenali keyakinan atau pola pikir yang selama ini menghambat keberaniannya dalam menyampaikan pendapat.</p> <p>4. Tahap Penutupan</p> <p>a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok telah memasuki tahap akhir.</p> <p>b) Konselor mengajak konseli menyampaikan kesan, pengalaman, serta pemahaman yang diperoleh selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.</p>
--	--

	<p>c) Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, khususnya terkait pentingnya mengungkapkan pendapat secara jujur sebagai bentuk perilaku asertif.</p> <p>d) Konselor memberikan apresiasi kepada seluruh konseli atas keterlibatan, keterbukaan, dan partisipasi yang telah ditunjukkan selama proses konseling berlangsung.</p> <p>e) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan rencana atau komitmen yang akan dilakukan dalam menerapkan perilaku asertif di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.</p> <p>f) Konselor melaksanakan evaluasi proses dan evaluasi hasil layanan dengan membagikan instrumen yang telah disiapkan.</p> <p>g) Konselor menginformasikan tindak lanjut yang dapat dilakukan setelah kegiatan konseling kelompok berakhir.</p> <p>h) Konselor memberikan penguatan dan motivasi agar konseli mampu menerapkan perilaku asertif secara konsisten dalam berbagai situasi.</p> <p>i) Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam penutup.</p>
Evaluasi	<p>1. Evaluasi Proses</p> <p>Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan konseling kelompok berlangsung melalui lembar observasi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterlibatan konseli dalam setiap tahapan layanan. Aspek yang diamati meliputi partisipasi aktif, keterbukaan dalam mengungkapkan pengalaman, kemampuan bekerja sama, kesediaan menghargai</p>

	<p>pendapat anggota lain, serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.</p> <p>2. Evaluasi Hasil</p> <p>Evaluasi hasil dilakukan melalui pengisian LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) pada akhir kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman, perasaan, dan perubahan yang dialami konseli setelah mengikuti layanan konseling kelompok terkait kemampuan mengungkapkan pendapat secara jujur sebagai salah satu bentuk perilaku asertif</p>
--	---

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja, 08 Mei 2026
Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti
NIM. 2211011039

1. MATERI LAYANAN

A. Definisi Perilaku Asertif

Istilah asertif berasal dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *assert* yang memiliki arti menegaskan, menyatakan, dan menuntut. Perilaku asertif merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang sangat penting dalam interaksi *interpersonal*, khususnya pada masa remaja yang erat dengan dinamika sosial dan emosi.

Menurut Alberti dan Emmons asertivitas adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, mempertahankan diri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur, serta menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Artinya, individu yang asertif mampu menjaga keseimbangan antara hak pribadi dan hak orang lain (Hastiani et al., 2024:4).

Eugene Walker (Budiyono, dalam Hastiani et al., 2024:4) menambahkan bahwa perilaku asertif adalah bentuk pengungkapan emosi secara tepat terhadap orang lain. Hal ini menekankan pada kejujuran emosional dan kemampuan dalam mengendalikan respons secara proposional.

Sementara itu, menurut kamus *Webster's Third New International Dictionary* (Maggio, dalam Aryani, 2022:4), asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pandangan secara terbuka dan positif, menyatakan pendapat dengan jujur, tanpa rasa takut atau tertekan. Olatunji, Olakitan, & Afolabi (Aryani, 2022:5) juga menyatakan bahwa individu yang asertif mampu mengenali dirinya dengan baik, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Selanjutnya, Lange dan Jakubowski (Kirst, dalam Aryani, 2022:5) mengemukakan bahwa keterampilan asertif mencakup kemampuan untuk mempertahankan hak pribadi, serta menyampaikan pikiran emosi, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat.

Menurut Robert Bolton, perilaku asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang

lain. Orang yang asertif biasanya berbicara dengan tegas, percaya diri, tahu apa yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya (Fakhri et al., 2023).

Menurut, Steven dan Howard (Hastiani et al., 2024) mengungkapkan bahwa perilaku asertif merupakan bentuk ketegasan dan keberanian dalam menyampaikan pendapat, perasaan, serta mempertahankan hak pribadi tanpa merugikan pihak lain.

Berdasarkan pengertian perilaku asertif dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara jujur, terbuka, serta tegas, mampu mempertahankan hak pribadi dan mengambil keputusan secara mandiri, dengan tetap menghargai dan tidak melanggar hak orang lain.

B. Indikator Perilaku Asertif

Adapun didapatkan lima indikator dalam perilaku asertif yang menjadi dasar pembentuk dari asertif itu sendiri, yaitu:

1. Kemampuan Mengungkapkan Pendapat secara Jujur, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan ide, gagasan, atau pendapatnya secara jelas dan terbuka tanpa rasa takut atau tertekan. Contohnya seperti, memiliki kemampuan untuk mengemukakan pendapat pada saat diskusi di kelas, mampu menyampaikan ide kepada teman ketika mengerjakan tugas kelompok, serta mampu dalam mengutarakan pandangan yang berbeda dengan orang lain secara sopan.
2. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan secara Tepat, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan secara wajar dan proposional kepada orang lain.
3. Kemampuan Mempertahankan Hak Pribadi, adalah kemampuan untuk menetapkan dan menjaga batas-batas pribadinya dengan tidak membiarkan orang lain mengganggu, memanfaatkan, atau melanggar hak-haknya. Orang yang asertif tidak menahan diri dan juga tidak bersikap

agresif. Mereka mampu untuk menyatakan keberatan dan membela diri secara baik, dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain.

4. Kemampuan Mengambil Keputusan secara Mandiri, adalah kemampuan individu dalam menentukan pilihan dan bertindak sesuai dengan keyakinannya tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan dari orang lain.
5. Kemampuan Menghargai Hak dan Perasaan Orang Lain, adalah kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan tetap memperhatikan serta menghormati hak dan perasaan orang lain.

C. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong (*empty chair*) dapat diartikan sebagai salah satu metode konseling yang bertujuan membantu individu mengatasi dan menyelesaikan konflik, baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang melibatkan orang lain. Teknik ini dilakukan dengan membayangkan bahwa seseorang atau bagian dari dirinya sedang duduk di kursi kosong, lalu individu diajak untuk berdialog secara imajinatif dengan sosok tersebut. Melalui proses ini, individu dapat mengungkapkan emosi yang terpendam, memperoleh pemahaman yang lebih dalam, dan menyelesaikan persoalan yang belum terselesaikan.

D. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Berikut adalah cara melaksanakan teknik kursi kosong dalam proses konseling (Hasibuan, 2024) :

1. Pemberian Penjelasan Awal : Konselor perlu memberikan penjelasan kepada konseli mengenai teknik kursi kosong yang akan digunakan. Konseli diberi informasi bahwa kursi kosong atau kursi tambahan tersebut berfungsi sebagai representasi simbolik dari seseorang atau sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Penting bagi konselor memastikan bahwa konseli memahami bahwa kursi tersebut tidak memiliki makna nyata, melainkan hanya digunakan secara simbolis dalam proses konseling.

2. Identifikasi Subjek atau Representasi : Langkah berikutnya adalah menentukan siapa atau apa yang akan diwakili oleh kursi kosong. Representasi ini dapat berupa individu dalam kehidupan konseli, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan. Di mana pada bagian dari diri konseli, seperti sisi diri yang merasa marah, takut, atau sedih, serta bentuk simbolik dari masalah atau emosi tertentu yang dirasakan konseli.
3. Visualisasi Kursi Kosong : Apabila memungkinkan, kursi tambahan diletakkan secara fisik di dalam ruang konseling agar konseli dapat melihat dan meresponsnya secara langsung. Bila tidak tersedia kursi, alternatif visual seperti gambar kursi kosong juga dapat digunakan untuk memfasilitasi proses simbolisasi.
4. Interaksi dengan Representasi Simbolik : Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan interaksi secara verbal dan emosional dengan kursi kosong seolah-olah sedang berbicara langsung kepada pihak yang diwakilinya. Interaksi ini dapat berupa percakapan, ungkapan perasaan, atau penyampaian emosi yang belum sempat disalurkan kepada individu atau aspek yang dimaksud.
5. Mendengarkan dan Memberikan Refleksi : Selama proses berlangsung, konselor perlu menyimak secara aktif apa yang diungkapkan oleh konseli. Hal ini memungkinkan konselor memberikan refleksi yang tepat guna membantu konseli menyadari makna dari perasaan atau konflik yang sedang diproses melalui teknik tersebut.
6. Pertanyaan Mendalam : Dalam proses interaksi dengan kursi kosong, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan eksploratif yang bersifat mendalam. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai apa yang konseli rasakan, sehingga konseli mampu mengidentifikasi konflik internal atau perasaan yang selama ini tersembunyi dan belum sepenuhnya mereka sadari.
7. Pertukaran Peran : Pada situasi tertentu, konselor dapat meminta konseli untuk bertukar peran, yaitu berpindah tempat dan memainkan peran dari sosok yang sedang dibayangkan dalam kursi kosong. Konselor juga dapat berperan sebagai kursi kosong atau pihak yang diwakili dari kursi kosong

tersebut. Hal ini bertujuan untuk membuka perspektif baru, sehingga konseli dapat memahami situasi atau konflik dari sudut pandang yang berbeda.

8. Ekspresi dan Pemahaman : Teknik kursi kosong memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan secara simbolis berbagai emosi, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan konflik internal. Melalui proses ini, konseli diajak untuk mengakses makna yang lebih dalam atas perasaannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahamannya terhadap diri sendiri.
9. Penciptaan Resolusi: Setelah proses interaksi dengan kursi kosong selesai, konselor dan konseli bekerja sama untuk menyusun makna dari pengalaman tersebut. Tahap ini difokuskan pada pencarian solusi atau pemahaman baru terhadap konflik yang dihadapi.

2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/vSdoikDMCoA?si=8894moFI33s3SAHa>



3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF)

HARI/TANGGAL :

KELAS :

PERTEMUAN :

TOPIK LAYANAN :

PETUNJUK

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa sesuai dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 = **sangat baik**, Skor 4 = dengan **baik**, Skor 3 = **cukup baik**, Skor 2 = **kurang baik**, Skor 1 = **sangat kurang baik**.

No	Aspek yang Diobservasi	Nama Siswa (Inisial)					
1.	Keaktifan siswa mengikuti layanan konseling kelompok						
2.	Antusias dalam setiap kegiatan konseling kelompok						
3.	Perhatian siswa saat sedang dijelaskan mengenai pelaksanaan konseling kelompok						
4.	Keberanian siswa dalam bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti						
5.	Keaktifan siswa dalam proses diskusi						
6.	Komunikasi siswa dalam kelompok bersama dengan siswa lainnya						
7.	Keaktifan siswa dalam memberikan kesimpulan						
8.	Keaktifan siswa dalam proses evaluasi konseling kelompok						
JUMLAH							

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{8} \times 100$$

Kriteria Hasil Rentangan	Kategori
74-100	Sangat Aktif
68-73	Aktif
52-67	Cukup Aktif
36-51	Kurang Aktif
20-35	Sangat Kurang Aktif



Singaraja, 08 Mei 2026
Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti
NIM. 2211011039

4. LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
 2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
 3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.
-

Soal.

1. Ceritakan pengalamanmu ketika kamu ingin menyampaikan pendapat, tetapi memilih diam. Apa yang terjadi saat itu?
.....
.....
2. Apa yang kamu rasakan ketika tidak berani mengungkapkan pendapat tersebut?
.....
.....
3. Jika suatu hari saat kamu memiliki pendapat yang berbeda dengan temanmu, apa yang akan kamu lakukan?
.....
.....

Contoh Sampel LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Komang
Kelas : 8.2
Tanggal : 8 Mei 2026

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.

Soal.

1. Ceritakan pengalamanmu ketika kamu ingin menyampaikan pendapat, tetapi memilih diam. Apa yang terjadi saat itu?
 Saat diskusi kelompok di kelas. Saya memiliki ide tentang tugas kelompok. Tapi saya pilih diam karena takut teman yang lain tidak setuju. Jadi teman yang lain memilih ide yang saya kurang setuju.
2. Apa yang kamu rasakan ketika tidak berani mengungkapkan pendapat tersebut?
 Kecewa karena tidak berani berbicara.
3. Jika suatu hari saat kamu memiliki pendapat yang berbeda dengan temanmu, apa yang akan kamu lakukan?
 Saya akan menyampaikan ide saya dengan baik.

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Singaraja
Jenis Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Sosial - Belajar
Tema/Topik Layanan : Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Kemampuan Mengekspresikan Perasaan secara Tepat
Pendekatan : Teknik Kursi Kosong
Sasaran Layanan : VIII / Genap
Waktu : 1 JP / 45 Menit
Penyusun : Nyoman Andini Arivianti

Identifikasi	<p>1. Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Identifikasi kesiapan peserta didik dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal konseli. Data diperoleh melalui hasil observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, serta hasil pre-test perilaku asertif.</p> <p>A. Identifikasi Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Hasil identifikasi menunjukkan bahwa beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara tepat. Kondisi tersebut tampak ketika peserta didik lebih memilih memendam perasaan, sulit menyampaikan rasa kecewa, marah, sedih, atau senang secara terbuka, serta cenderung menghindari komunikasi ketika menghadapi</p>
---------------------	--

	<p>masalah dengan teman maupun guru. Akibatnya, peserta didik sering mengalami kesalahpahaman dalam berinteraksi dan kurang mampu menyampaikan kebutuhan atau perasaannya secara asertif. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok dengan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan mengekspresikan perasaan secara tepat.</p> <p>B. Kesiapan Kognitif</p> <p>Peserta didik telah memahami bahwa setiap orang memiliki berbagai macam perasaan dan berhak mengungkapkannya. Namun, sebagian peserta didik masih beranggapan bahwa menunjukkan perasaan merupakan tanda kelemahan atau dapat menyebabkan penolakan dari orang lain.</p> <p>C. Kesiapan Afektif</p> <p>Secara emosional, peserta didik masih menunjukkan kecenderungan menahan perasaan, merasa takut di salahpahami, kurang percaya diri, serta merasa tidak nyaman ketika harus mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang lain. Meskipun demikian, peserta didik memiliki keinginan untuk belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih tepat.</p> <p>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</p> <p>A. Berkaitan dengan Kehidupan Peserta Didik</p> <p>Materi layanan diangkat dari pengalaman nyata peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat berinteraksi dengan teman, guru,</p>
--	---

	<p>maupun anggota keluarga yang mengharuskan mereka mengungkapkan perasaan secara tepat.</p> <p>B. Berorientasi pada Kesadaran Diri</p> <p>Kegiatan konseling dirancang untuk membantu peserta didik mengenali emosi yang dirasakan, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, serta belajar mengekspresikannya secara sehat melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>).</p> <p>3. Dimensi Profil Lulusan</p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
<p>Desain Layanan</p>	<p>1. Capaian Layanan</p> <p>Peserta didik mampu meningkatkan perilaku asertif melalui kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan perasaan secara tepat, jujur, serta tetap menghargai diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2. Tujuan Layanan</p> <p>A. Tujuan Umum</p> <p>Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu mengekspresikan perasaan secara tepat sebagai salah satu bentuk perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>B. Tujuan Khusus</p> <p>Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perasaan yang sering dipendam atau sulit diungkapkan. Menyadari penyebab munculnya hambatan dalam mengekspresikan perasaan.

	<p>c) Mengungkapkan perasaan secara terbuka melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>).</p> <p>d) Mengembangkan kemampuan menyampaikan perasaan dengan cara yang tepat tanpa menyakiti orang lain.</p> <p>e) Menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku asertif dalam mengekspresikan perasaan pada kehidupan sehari-hari.</p> <p>3. Pendekatan Konseling</p> <p>Layanan menggunakan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) dalam Konseling Gestalt yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri terhadap pengalaman saat ini. Teknik ini membantu peserta didik mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam, memahami konflik yang dialami, serta memperoleh pemahaman baru terhadap dirinya.</p> <p>4. Praktik Pedagogis</p> <p>Layanan dilaksanakan melalui dinamika konseling kelompok yang mendorong peserta didik untuk aktif berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, saling mendengarkan, dan memberikan dukungan dalam suasana yang aman, nyaman, serta saling menghargai.</p> <p>5. Kemitraan Pembelajaran</p> <p>Kemitraan dalam layanan ini melibatkan:</p> <p>A. Peserta didik sebagai anggota kelompok yang berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan konseling.</p> <p>B. Guru BK/Konselor sebagai fasilitator yang membimbing jalannya konseling kelompok dan membantu peserta didik memperoleh</p>
--	---

	<p>pemahaman terhadap pengalaman yang dialaminya.</p> <p>6. Lingkungan Pembelajaran</p> <p>A. Lingkungan fisik: Ruang BK atau ruang kelas yang nyaman, kondusif, dan mampu menjaga kerahasiaan setiap anggota kelompok.</p> <p>B. Media layanan: Kursi kosong (<i>Empty Chair</i>), LKPD yang digunakan sebagai sarana evaluasi dan penguatan hasil layanan.</p>
<p>Pelaksanaan Layanan</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</p> <p>1. Tahap Pembentukan</p> <p>a) Konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam, menyapa seluruh konseli, dan mengajak mereka berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.</p> <p>b) Konselor menyampaikan apresiasi kepada konseli karena telah bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok.</p> <p>c) Konselor menjelaskan tujuan layanan, yaitu membantu konseli meningkatkan perilaku asertif melalui kemampuan mengekspresikan perasaan secara tepat.</p> <p>d) Konselor menjelaskan kembali asas-asas konseling kelompok yang meliputi kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, saling menghargai, dan tanggung jawab.</p> <p>e) Konselor bersama konseli menyepakati aturan yang akan diterapkan selama kegiatan berlangsung agar tercipta suasana yang aman dan nyaman.</p> <p>f) Konselor memberikan penjelasan singkat mengenai teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>)</p>

	<p>yang akan digunakan dalam proses konseling kelompok.</p> <p>2. Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none">a) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pertanyaan apabila masih terdapat hal-hal yang belum dipahami mengenai kegiatan konseling kelompok.b) Konselor mengingatkan kembali aturan dan kesepakatan yang telah dibuat bersama.c) Konselor mengecek kesiapan seluruh konseli untuk mengikuti kegiatan inti, baik dari segi fisik maupun psikologis.d) Setelah seluruh anggota kelompok menyatakan siap, konselor mengarahkan kegiatan memasuki tahap inti. <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none">a) Konselor mengajak konseli menceritakan pengalaman ketika mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, seperti rasa marah, kecewa, sedih, takut, atau bahagia kepada orang lain.b) Konselor membantu konseli mengenali emosi, pikiran, dan reaksi yang muncul pada saat mengalami peristiwa tersebut sehingga konseli semakin menyadari penyebab kesulitannya dalam mengekspresikan perasaan.c) Konselor menempatkan sebuah kursi kosong di depan konseli, kemudian meminta konseli membayangkan seseorang yang berkaitan dengan perasaan yang selama ini belum pernah diungkapkan.
--	---

	<p>d) Konselor mempersilakan konseli mengungkapkan seluruh perasaan, pikiran, maupun hal-hal yang selama ini dipendam kepada sosok yang dibayangkan berada di kursi kosong secara terbuka dan jujur.</p> <p>e) Setelah konseli selesai mengungkapkan perasaannya, konselor memberikan tanggapan yang empatik serta membantu konseli merefleksikan pengalaman yang baru saja dialaminya.</p> <p>f) Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan dukungan, penguatan, dan umpan balik yang positif terhadap pengalaman yang disampaikan konseli.</p> <p>g) Konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membantu konseli menggali lebih dalam makna dari emosi yang dirasakan serta memahami alasan mengapa perasaan tersebut selama ini sulit diungkapkan.</p> <p>4. Tahap Penutupan</p> <p>a) Konselor menyampaikan bahwa seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok telah selesai dilaksanakan.</p> <p>b) Konselor mengajak konseli mengungkapkan kesan, pengalaman, dan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan.</p> <p>c) Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil konseling kelompok yang berkaitan dengan pentingnya mengekspresikan perasaan secara tepat sebagai bagian dari perilaku asertif.</p> <p>d) Konselor memberikan apresiasi kepada seluruh konseli atas partisipasi, keterbukaan, dan kerja</p>
--	---

	<p>sama selama mengikuti proses konseling kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil layanan dengan menggunakan instrumen yang telah disiapkan. f) Konselor membagikan LKPD kepada konseli sebagai sarana refleksi terhadap pengalaman dan pemahaman yang diperoleh selama kegiatan. g) Konselor mengajak konseli menyusun rencana sederhana untuk menerapkan kemampuan mengekspresikan perasaan secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. h) Konselor memberikan motivasi agar konseli terus membiasakan diri mengungkapkan perasaan secara jujur, tepat, dan tetap menghargai diri sendiri maupun orang lain. i) Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
<p>Evaluasi</p>	<p>1 Evaluasi Proses</p> <p>Evaluasi proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung. Penilaian difokuskan pada keterlibatan konseli dalam setiap tahapan kegiatan, keberanian mengungkapkan perasaan, kemampuan mengikuti teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), sikap menghargai pendapat dan pengalaman anggota kelompok lain, serta kesungguhan konseli dalam mengikuti seluruh proses layanan.</p> <p>2 Evaluasi Hasil</p> <p>Evaluasi hasil dilakukan melalui pengisian LKPD yang bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman dan kemampuan konseli setelah</p>

	<p>mengikuti layanan. Melalui LKPD, konseli diminta merefleksikan pengalaman yang diperoleh, mengidentifikasi perasaan yang berhasil diungkapkan, menjelaskan pemahaman baru mengenai pentingnya mengekspresikan perasaan secara tepat, serta menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.</p>
--	--

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja, 11 Mei 2026

Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti

NIM. 2211011039

1. MATERI LAYANAN

A. Definisi Perilaku Asertif

Istilah asertif berasal dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *assert* yang memiliki arti menegaskan, menyatakan, dan menuntut. Perilaku asertif merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang sangat penting dalam interaksi *interpersonal*, khususnya pada masa remaja yang erat dengan dinamika sosial dan emosi.

Menurut Alberti dan Emmons asertivitas adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, mempertahankan diri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur, serta menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Artinya, individu yang asertif mampu menjaga keseimbangan antara hak pribadi dan hak orang lain (Hastiani et al., 2024:4).

Eugene Walker (Budiyono, dalam Hastiani et al., 2024:4) menambahkan bahwa perilaku asertif adalah bentuk pengungkapan emosi secara tepat terhadap orang lain. Hal ini menekankan pada kejujuran emosional dan kemampuan dalam mengendalikan respons secara proposional.

Sementara itu, menurut kamus *Webster's Third New International Dictionary* (Maggio, dalam Aryani, 2022:4), asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pandangan secara terbuka dan positif, menyatakan pendapat dengan jujur, tanpa rasa takut atau tertekan. Olatunji, Olakitan, & Afolabi (Aryani, 2022:5) juga menyatakan bahwa individu yang asertif mampu mengenali dirinya dengan baik, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Selanjutnya, Lange dan Jakubowski (Kirst, dalam Aryani, 2022:5) mengemukakan bahwa keterampilan asertif mencakup kemampuan untuk mempertahankan hak pribadi, serta menyampaikan pikiran emosi, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat.

Menurut Robert Bolton, perilaku asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang

lain. Orang yang asertif biasanya berbicara dengan tegas, percaya diri, tahu apa yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya (Fakhri et al., 2023).

Menurut, Steven dan Howard (Hastiani et al., 2024) mengungkapkan bahwa perilaku asertif merupakan bentuk ketegasan dan keberanian dalam menyampaikan pendapat, perasaan, serta mempertahankan hak pribadi tanpa merugikan pihak lain.

Berdasarkan pengertian perilaku asertif dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara jujur, terbuka, serta tegas, mampu mempertahankan hak pribadi dan mengambil keputusan secara mandiri, dengan tetap menghargai dan tidak melanggar hak orang lain.

B. Indikator Perilaku Asertif

Adapun didapatkan lima indikator dalam perilaku asertif yang menjadi dasar pembentuk dari asertif itu sendiri, yaitu:

1. Kemampuan Mengungkapkan Pendapat secara Jujur, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan ide, gagasan, atau pendapatnya secara jelas dan terbuka tanpa rasa takut atau tertekan. Contohnya seperti, memiliki kemampuan untuk mengemukakan pendapat pada saat diskusi di kelas, mampu menyampaikan ide kepada teman ketika mengerjakan tugas kelompok, serta mampu dalam mengutarakan pandangan yang berbeda dengan orang lain secara sopan.
2. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan secara Tepat, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan secara wajar dan proposional kepada orang lain.
3. Kemampuan Mempertahankan Hak Pribadi, adalah kemampuan untuk menetapkan dan menjaga batas-batas pribadinya dengan tidak membiarkan orang lain mengganggu, memanfaatkan, atau melanggar hak-haknya. Orang yang asertif tidak menahan diri dan juga tidak bersikap

agresif. Mereka mampu untuk menyatakan keberatan dan membela diri secara baik, dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain.

4. Kemampuan Mengambil Keputusan secara Mandiri, adalah kemampuan individu dalam menentukan pilihan dan bertindak sesuai dengan keyakinannya tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan dari orang lain.
5. Kemampuan Menghargai Hak dan Perasaan Orang Lain, adalah kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan tetap memperhatikan serta menghormati hak dan perasaan orang lain.

C. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong (*empty chair*) dapat diartikan sebagai salah satu metode konseling yang bertujuan membantu individu mengatasi dan menyelesaikan konflik, baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang melibatkan orang lain. Teknik ini dilakukan dengan membayangkan bahwa seseorang atau bagian dari dirinya sedang duduk di kursi kosong, lalu individu diajak untuk berdialog secara imajinatif dengan sosok tersebut. Melalui proses ini, individu dapat mengungkapkan emosi yang terpendam, memperoleh pemahaman yang lebih dalam, dan menyelesaikan persoalan yang belum terselesaikan.

D. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Berikut adalah cara melaksanakan teknik kursi kosong dalam proses konseling (Hasibuan, 2024) :

1. Pemberian Penjelasan Awal : Konselor perlu memberikan penjelasan kepada konseli mengenai teknik kursi kosong yang akan digunakan. Konseli diberi informasi bahwa kursi kosong atau kursi tambahan tersebut berfungsi sebagai representasi simbolik dari seseorang atau sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Penting bagi konselor memastikan bahwa konseli memahami bahwa kursi tersebut tidak memiliki makna nyata, melainkan hanya digunakan secara simbolis dalam proses konseling.

2. Identifikasi Subjek atau Representasi : Langkah berikutnya adalah menentukan siapa atau apa yang akan diwakili oleh kursi kosong. Representasi ini dapat berupa individu dalam kehidupan konseli, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan. Di mana pada bagian dari diri konseli, seperti sisi diri yang merasa marah, takut, atau sedih, serta bentuk simbolik dari masalah atau emosi tertentu yang dirasakan konseli.
3. Visualisasi Kursi Kosong : Apabila memungkinkan, kursi tambahan diletakkan secara fisik di dalam ruang konseling agar konseli dapat melihat dan meresponsnya secara langsung. Bila tidak tersedia kursi, alternatif visual seperti gambar kursi kosong juga dapat digunakan untuk memfasilitasi proses simbolisasi.
4. Interaksi dengan Representasi Simbolik : Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan interaksi secara verbal dan emosional dengan kursi kosong seolah-olah sedang berbicara langsung kepada pihak yang diwakilinya. Interaksi ini dapat berupa percakapan, ungkapan perasaan, atau penyampaian emosi yang belum sempat disalurkan kepada individu atau aspek yang dimaksud.
5. Mendengarkan dan Memberikan Refleksi : Selama proses berlangsung, konselor perlu menyimak secara aktif apa yang diungkapkan oleh konseli. Hal ini memungkinkan konselor memberikan refleksi yang tepat guna membantu konseli menyadari makna dari perasaan atau konflik yang sedang diproses melalui teknik tersebut.
6. Pertanyaan Mendalam : Dalam proses interaksi dengan kursi kosong, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan eksploratif yang bersifat mendalam. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai apa yang konseli rasakan, sehingga konseli mampu mengidentifikasi konflik internal atau perasaan yang selama ini tersembunyi dan belum sepenuhnya mereka sadari.
7. Pertukaran Peran : Pada situasi tertentu, konselor dapat meminta konseli untuk bertukar peran, yaitu berpindah tempat dan memainkan peran dari sosok yang sedang dibayangkan dalam kursi kosong. Konselor juga dapat berperan sebagai kursi kosong atau pihak yang diwakili dari kursi kosong

tersebut. Hal ini bertujuan untuk membuka perspektif baru, sehingga konseli dapat memahami situasi atau konflik dari sudut pandang yang berbeda.

8. Ekspresi dan Pemahaman : Teknik kursi kosong memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan secara simbolis berbagai emosi, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan konflik internal. Melalui proses ini, konseli diajak untuk mengakses makna yang lebih dalam atas perasaannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahamannya terhadap diri sendiri.
9. Penciptaan Resolusi: Setelah proses interaksi dengan kursi kosong selesai, konselor dan konseli bekerja sama untuk menyusun makna dari pengalaman tersebut. Tahap ini difokuskan pada pencarian solusi atau pemahaman baru terhadap konflik yang dihadapi.

2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/xwcmp1eXYK4?si=syqNREczJ7aCT7mD>



3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF)

HARI/TANGGAL :

KELAS :

PERTEMUAN :

TOPIK LAYANAN :

PETUNJUK

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa sesuai dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 = **sangat baik**, Skor 4 = dengan **baik**, Skor 3 = **cukup baik**, Skor 2 = **kurang baik**, Skor 1 = **sangat kurang baik**.

No	Aspek yang Diobservasi	Nama Siswa (Inisial)					
1.	Keaktifan siswa mengikuti layanan konseling kelompok						
2.	Antusias dalam setiap kegiatan konseling kelompok						
3.	Perhatian siswa saat sedang dijelaskan mengenai pelaksanaan konseling kelompok						
4.	Keberanian siswa dalam bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti						
5.	Keaktifan siswa dalam proses diskusi						
6.	Komunikasi siswa dalam kelompok bersama dengan siswa lainnya						
7.	Keaktifan siswa dalam memberikan kesimpulan						
8.	Keaktifan siswa dalam proses evaluasi konseling kelompok						
JUMLAH							

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{8} \times 100$$

Kriteria Hasil Rentangan	Kategori
74-100	Sangat Aktif
68-73	Aktif
52-67	Cukup Aktif
36-51	Kurang Aktif
20-35	Sangat Kurang Aktif



Singaraja, 11 Mei 2026
Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti
NIM. 2211011039

4. LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
 2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
 3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.
-

Soal.

1. Perasaan apa yang paling sering kamu pendam sehingga sulit diungkapkan kepada orang lain? Mengapa?
.....
.....
2. Apa yang kamu rasakan ketika tidak berani mengungkapkan pendapat tersebut?
.....
.....
3. Jika suatu saat kamu merasa kecewa kepada teman, bagaimana cara kamu mengungkapkan perasaan tersebut? Berikan contoh kalimatnya!
.....
.....

Contoh Sampel LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Komang

Kelas : 0-2

Tanggal : 11 Mei 2026

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.

Soal.

1. Perasaan apa yang paling sering kamu pendam sehingga sulit diungkapkan kepada orang lain? Mengapa?
 Perasaan kecewa ketika ide saya tidak didengar, karena saya takut teman akan menjaah saya
2. Apa yang kamu rasakan ketika tidak berani mengungkapkan pendapat tersebut?
 Sedih, kesal dan tidak tenang
3. Jika suatu saat kamu merasa kecewa kepada teman, bagaimana cara kamu mengungkapkan perasaan tersebut? Berikan contoh kalimatnya!
 Saya akan bicara baik baik
 "Aku sedih waktu ideku ngga kamu denger, lain kali dengerin ya bar sama saling menghargai"

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Singaraja
Jenis Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Sosial - Belajar
Tema/Topik Layanan : Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Kemampuan Mempertahankan Hak secara Pribadi
Pendekatan : Teknik Kursi Kosong
Sasaran Layanan : VIII / Genap
Waktu : 1 JP / 45 Menit
Penyusun : Nyoman Andini Arivianti

Identifikasi	<p>1. Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Identifikasi kesiapan peserta didik dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk mengetahui kondisi awal konseli. Informasi diperoleh melalui observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, serta hasil pre-test perilaku asertif.</p> <p>A. Identifikasi Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Hasil identifikasi menunjukkan bahwa beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan hak secara pribadi. Kondisi tersebut terlihat ketika peserta didik cenderung mengalah meskipun merasa dirugikan, tidak berani menolak permintaan teman yang tidak sesuai dengan keinginannya, serta merasa takut apabila mempertahankan haknya akan menimbulkan konflik. Oleh karena itu, peserta didik memerlukan</p>
---------------------	--

	<p>layanan konseling kelompok dengan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) agar mampu menyadari hak-haknya dan berani mempertahankannya secara asertif tanpa melanggar hak orang lain.</p> <p>B. Kesiapan Kognitif</p> <p>Peserta didik telah mengetahui bahwa setiap individu memiliki hak untuk menyampaikan keinginan, menolak permintaan yang tidak sesuai, dan mempertahankan kepentingan pribadinya. Namun, sebagian peserta didik masih memiliki anggapan bahwa mempertahankan hak merupakan tindakan yang egois atau dapat merusak hubungan dengan orang lain.</p> <p>C. Kesiapan Afektif</p> <p>Peserta didik masih menunjukkan perasaan tidak enak, takut ditolak, khawatir mengecewakan orang lain, dan kurang percaya diri ketika harus mempertahankan haknya. Meskipun demikian, peserta didik memiliki keinginan untuk belajar bersikap lebih tegas dan percaya diri.</p> <p>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</p> <p>A. Berkaitan dengan Pengalaman Peserta Didik</p> <p>Materi layanan diambil dari pengalaman sehari-hari peserta didik, seperti ketika dipaksa meminjamkan barang, diminta mengerjakan tugas teman, mengikuti ajakan yang tidak diinginkan, atau menghadapi perlakuan yang dianggap tidak adil.</p> <p>B. Berorientasi pada Pengembangan Kesadaran Diri</p> <p>Kegiatan konseling membantu peserta didik menyadari bahwa setiap individu memiliki hak yang perlu dihargai, termasuk hak dirinya sendiri.</p>
--	--

	<p>Melalui teknik Kursi Kosong, peserta didik belajar memahami konflik yang dialami dan menemukan cara yang lebih tepat dalam mempertahankan hak secara pribadi.</p> <p>3. Dimensi Profil Lulusan</p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
Desain Layanan	<p>1. Capaian Layanan</p> <p>Peserta didik mampu meningkatkan perilaku asertif melalui kemampuan mempertahankan hak secara pribadi dengan cara yang sopan, bertanggung jawab, dan tetap menghargai hak orang lain.</p> <p>2. Tujuan Layanan</p> <p>A. Tujuan Umum</p> <p>Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu mempertahankan hak pribadinya secara asertif dalam berbagai situasi.</p> <p>B. Tujuan Khusus</p> <p>Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengenali situasi yang membuat dirinya sulit mempertahankan hak pribadi. Menyadari pikiran dan perasaan yang menghambat perilaku asertif. Mengungkapkan pengalaman dan perasaan melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>). Menunjukkan keberanian dalam mempertahankan hak tanpa merugikan orang lain.

- e) Menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pendekatan Konseling

Layanan menggunakan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) dalam Konseling Gestalt yang bertujuan membantu peserta didik meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman, pikiran, dan perasaan yang berkaitan dengan kesulitan mempertahankan hak pribadi. Melalui teknik ini, peserta didik memperoleh pemahaman baru yang dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih asertif.

4. Praktik Pedagogis

Layanan dilaksanakan melalui dinamika konseling kelompok yang memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, saling memberikan dukungan, dan membangun pemahaman bersama dalam suasana yang aman serta saling menghargai.

5. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran melibatkan:

- A. Peserta didik sebagai anggota kelompok yang aktif mengikuti seluruh proses konseling.
- B. Guru BK/Konselor sebagai fasilitator yang membimbing jalannya kegiatan serta membantu peserta didik memperoleh pemahaman terhadap pengalaman yang dialaminya.

6. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan fisik: Ruang BK atau ruang kelas yang nyaman, kondusif, dan mampu menjaga kerahasiaan seluruh anggota kelompok.

Media layanan: Kursi kosong (*Empty Chair*), LKPD.

<p>Pelaksanaan Layanan</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</p> <p>1. Tahap Pembentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka kegiatan dengan salam, menyapa seluruh konseli, dan mengajak berdoa. b) Konselor mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli serta membangun suasana kelompok yang hangat. c) Konselor menjelaskan tujuan layanan, manfaat kegiatan, dan pentingnya kemampuan mempertahankan hak secara pribadi sebagai bagian dari perilaku asertif. d) Konselor menjelaskan asas-asas konseling kelompok, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, saling menghargai, dan tanggung jawab. e) Konselor bersama konseli menyepakati aturan yang akan diterapkan selama kegiatan berlangsung. f) Konselor memberikan penjelasan mengenai teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) yang akan digunakan dalam proses konseling. <p>2. Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengajukan pertanyaan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. b) Konselor mengingatkan kembali kesepakatan yang telah dibuat bersama. c) Konselor memastikan kesiapan seluruh anggota kelompok untuk mengikuti tahap inti. d) Setelah seluruh konseli siap, kegiatan dilanjutkan ke tahap inti. <p>3. Tahap Inti</p>
-----------------------------------	---

	<p>a) Konselor mengajak konseli menceritakan pengalaman ketika merasa kesulitan mempertahankan hak pribadi, misalnya saat diminta memberikan jawaban kepada teman, dipaksa mengikuti keinginan orang lain, atau mengalami perlakuan yang dirasa tidak adil.</p> <p>b) Konselor membantu konseli mengenali pikiran, perasaan, dan reaksi yang muncul ketika menghadapi situasi tersebut.</p> <p>c) Konselor menempatkan sebuah kursi kosong di depan konseli dan meminta konseli membayangkan orang yang berkaitan dengan pengalaman tersebut berada di kursi kosong.</p> <p>d) Konselor mempersilakan konseli mengungkapkan pikiran, perasaan, dan hal-hal yang selama ini belum sempat disampaikan kepada sosok yang dibayangkan.</p> <p>e) Konselor memberikan tanggapan yang empatik serta membantu konseli merefleksikan pengalaman yang telah diungkapkan.</p> <p>f) Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan dukungan, penguatan, dan umpan balik yang membangun.</p> <p>g) Konselor mengajukan pertanyaan yang membantu konseli memahami penyebab kesulitan dalam mempertahankan hak pribadi serta dampaknya terhadap dirinya.</p> <p>4. Tahap Penutupan</p> <p>a) Konselor menyampaikan bahwa seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok telah selesai.</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> b) Konselor mengajak konseli mengungkapkan kesan, pengalaman, dan manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan. c) Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil layanan mengenai pentingnya mempertahankan hak secara pribadi sebagai bagian dari perilaku asertif. d) Konselor memberikan apresiasi kepada seluruh konseli atas partisipasi dan keterbukaan selama mengikuti kegiatan. e) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil layanan menggunakan instrumen yang telah disiapkan. f) Konselor membagikan LKPD kepada konseli sebagai bahan refleksi. g) Konselor mengajak konseli menyusun rencana sederhana untuk menerapkan kemampuan mempertahankan hak secara pribadi dalam kehidupan sehari-hari. h) Konselor memberikan penguatan dan motivasi agar konseli mampu mempertahankan haknya secara santun, bertanggung jawab, dan tetap menghargai orang lain. i) Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
Evaluasi	<p>1. Evaluasi Proses</p> <p>Evaluasi proses dilakukan melalui observasi selama layanan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keaktifan mengikuti kegiatan, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, keberanian mengungkapkan pikiran dan perasaan, kemampuan</p>

	<p>mengikuti teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), serta sikap menghargai anggota kelompok lainnya.</p> <p>2. Evaluasi Hasil</p> <p>Evaluasi hasil dilakukan melalui pengisian LKPD yang berisi refleksi mengenai pengalaman selama mengikuti layanan. Konseli diminta mengidentifikasi perubahan pemahaman tentang hak pribadi, menjelaskan pelajaran yang diperoleh dari teknik Kursi Kosong, serta menuliskan komitmen yang akan dilakukan untuk mempertahankan hak pribadi secara asertif dalam kehidupan sehari-hari.</p>
--	---

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja, 20 Mei 2026

Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti

NIM. 2211011039

1. MATERI LAYANAN

A. Definisi Perilaku Asertif

Istilah asertif berasal dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *assert* yang memiliki arti menegaskan, menyatakan, dan menuntut. Perilaku asertif merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang sangat penting dalam interaksi *interpersonal*, khususnya pada masa remaja yang erat dengan dinamika sosial dan emosi.

Menurut Alberti dan Emmons asertivitas adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, mempertahankan diri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur, serta menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Artinya, individu yang asertif mampu menjaga keseimbangan antara hak pribadi dan hak orang lain (Hastiani et al., 2024:4).

Eugene Walker (Budiyono, dalam Hastiani et al., 2024:4) menambahkan bahwa perilaku asertif adalah bentuk pengungkapan emosi secara tepat terhadap orang lain. Hal ini menekankan pada kejujuran emosional dan kemampuan dalam mengendalikan respons secara proposional.

Sementara itu, menurut kamus *Webster's Third New International Dictionary* (Maggio, dalam Aryani, 2022:4), asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pandangan secara terbuka dan positif, menyatakan pendapat dengan jujur, tanpa rasa takut atau tertekan. Olatunji, Olakitan, & Afolabi (Aryani, 2022:5) juga menyatakan bahwa individu yang asertif mampu mengenali dirinya dengan baik, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Selanjutnya, Lange dan Jakubowski (Kirst, dalam Aryani, 2022:5) mengemukakan bahwa keterampilan asertif mencakup kemampuan untuk mempertahankan hak pribadi, serta menyampaikan pikiran emosi, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat.

Menurut Robert Bolton, perilaku asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang

lain. Orang yang asertif biasanya berbicara dengan tegas, percaya diri, tahu apa yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya (Fakhri et al., 2023).

Menurut, Steven dan Howard (Hastiani et al., 2024) mengungkapkan bahwa perilaku asertif merupakan bentuk ketegasan dan keberanian dalam menyampaikan pendapat, perasaan, serta mempertahankan hak pribadi tanpa merugikan pihak lain.

Berdasarkan pengertian perilaku asertif dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara jujur, terbuka, serta tegas, mampu mempertahankan hak pribadi dan mengambil keputusan secara mandiri, dengan tetap menghargai dan tidak melanggar hak orang lain.

B. Indikator Perilaku Asertif

Adapun didapatkan lima indikator dalam perilaku asertif yang menjadi dasar pembentuk dari asertif itu sendiri, yaitu:

1. Kemampuan Mengungkapkan Pendapat secara Jujur, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan ide, gagasan, atau pendapatnya secara jelas dan terbuka tanpa rasa takut atau tertekan. Contohnya seperti, memiliki kemampuan untuk mengemukakan pendapat pada saat diskusi di kelas, mampu menyampaikan ide kepada teman ketika mengerjakan tugas kelompok, serta mampu dalam mengutarakan pandangan yang berbeda dengan orang lain secara sopan.
2. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan secara Tepat, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan secara wajar dan proposional kepada orang lain.
3. Kemampuan Mempertahankan Hak Pribadi, adalah kemampuan untuk menetapkan dan menjaga batas-batas pribadinya dengan tidak membiarkan orang lain mengganggu, memanfaatkan, atau melanggar hak-haknya. Orang yang asertif tidak menahan diri dan juga tidak bersikap

agresif. Mereka mampu untuk menyatakan keberatan dan membela diri secara baik, dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain.

4. Kemampuan Mengambil Keputusan secara Mandiri, adalah kemampuan individu dalam menentukan pilihan dan bertindak sesuai dengan keyakinannya tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan dari orang lain.
5. Kemampuan Menghargai Hak dan Perasaan Orang Lain, adalah kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan tetap memperhatikan serta menghormati hak dan perasaan orang lain.

C. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong (*empty chair*) dapat diartikan sebagai salah satu metode konseling yang bertujuan membantu individu mengatasi dan menyelesaikan konflik, baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang melibatkan orang lain. Teknik ini dilakukan dengan membayangkan bahwa seseorang atau bagian dari dirinya sedang duduk di kursi kosong, lalu individu diajak untuk berdialog secara imajinatif dengan sosok tersebut. Melalui proses ini, individu dapat mengungkapkan emosi yang terpendam, memperoleh pemahaman yang lebih dalam, dan menyelesaikan persoalan yang belum terselesaikan.

D. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Berikut adalah cara melaksanakan teknik kursi kosong dalam proses konseling (Hasibuan, 2024) :

1. Pemberian Penjelasan Awal : Konselor perlu memberikan penjelasan kepada konseli mengenai teknik kursi kosong yang akan digunakan. Konseli diberi informasi bahwa kursi kosong atau kursi tambahan tersebut berfungsi sebagai representasi simbolik dari seseorang atau sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Penting bagi konselor memastikan bahwa konseli memahami bahwa kursi tersebut tidak memiliki makna nyata, melainkan hanya digunakan secara simbolis dalam proses konseling.

2. Identifikasi Subjek atau Representasi : Langkah berikutnya adalah menentukan siapa atau apa yang akan diwakili oleh kursi kosong. Representasi ini dapat berupa individu dalam kehidupan konseli, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan. Di mana pada bagian dari diri konseli, seperti sisi diri yang merasa marah, takut, atau sedih, serta bentuk simbolik dari masalah atau emosi tertentu yang dirasakan konseli.
3. Visualisasi Kursi Kosong : Apabila memungkinkan, kursi tambahan diletakkan secara fisik di dalam ruang konseling agar konseli dapat melihat dan meresponsnya secara langsung. Bila tidak tersedia kursi, alternatif visual seperti gambar kursi kosong juga dapat digunakan untuk memfasilitasi proses simbolisasi.
4. Interaksi dengan Representasi Simbolik : Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan interaksi secara verbal dan emosional dengan kursi kosong seolah-olah sedang berbicara langsung kepada pihak yang diwakilinya. Interaksi ini dapat berupa percakapan, ungkapan perasaan, atau penyampaian emosi yang belum sempat disalurkan kepada individu atau aspek yang dimaksud.
5. Mendengarkan dan Memberikan Refleksi : Selama proses berlangsung, konselor perlu menyimak secara aktif apa yang diungkapkan oleh konseli. Hal ini memungkinkan konselor memberikan refleksi yang tepat guna membantu konseli menyadari makna dari perasaan atau konflik yang sedang diproses melalui teknik tersebut.
6. Pertanyaan Mendalam : Dalam proses interaksi dengan kursi kosong, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan eksploratif yang bersifat mendalam. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai apa yang konseli rasakan, sehingga konseli mampu mengidentifikasi konflik internal atau perasaan yang selama ini tersembunyi dan belum sepenuhnya mereka sadari.
7. Pertukaran Peran : Pada situasi tertentu, konselor dapat meminta konseli untuk bertukar peran, yaitu berpindah tempat dan memainkan peran dari sosok yang sedang dibayangkan dalam kursi kosong. Konselor juga dapat berperan sebagai kursi kosong atau pihak yang diwakili dari kursi kosong

tersebut. Hal ini bertujuan untuk membuka perspektif baru, sehingga konseli dapat memahami situasi atau konflik dari sudut pandang yang berbeda.

8. Ekspresi dan Pemahaman : Teknik kursi kosong memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan secara simbolis berbagai emosi, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan konflik internal. Melalui proses ini, konseli diajak untuk mengakses makna yang lebih dalam atas perasaannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahamannya terhadap diri sendiri.
9. Penciptaan Resolusi: Setelah proses interaksi dengan kursi kosong selesai, konselor dan konseli bekerja sama untuk menyusun makna dari pengalaman tersebut. Tahap ini difokuskan pada pencarian solusi atau pemahaman baru terhadap konflik yang dihadapi.

2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/IQpKjcedP8s?si=gfMYgBOGKxtpGKIK>



3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF)

HARI/TANGGAL :

KELAS :

PERTEMUAN :

TOPIK LAYANAN :

PETUNJUK

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa sesuai dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 = **sangat baik**, Skor 4 = dengan **baik**, Skor 3 = **cukup baik**, Skor 2 = **kurang baik**, Skor 1 = **sangat kurang baik**.

No	Aspek yang Diobservasi	Nama Siswa (Inisial)					
1.	Keaktifan siswa mengikuti layanan konseling kelompok						
2.	Antusias dalam setiap kegiatan konseling kelompok						
3.	Perhatian siswa saat sedang dijelaskan mengenai pelaksanaan konseling kelompok						
4.	Keberanian siswa dalam bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti						
5.	Keaktifan siswa dalam proses diskusi						
6.	Komunikasi siswa dalam kelompok bersama dengan siswa lainnya						
7.	Keaktifan siswa dalam memberikan kesimpulan						
8.	Keaktifan siswa dalam proses evaluasi konseling kelompok						
JUMLAH							

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{8} \times 100$$

Kriteria Hasil Rentangan	Kategori
74-100	Sangat Aktif
68-73	Aktif
52-67	Cukup Aktif
36-51	Kurang Aktif
20-35	Sangat Kurang Aktif



Singaraja, 20 Mei 2026
Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti
NIM. 2211011039

4. LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
 2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
 3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.
-

Soal.

1. Ceritakan satu pengalaman ketika kamu merasa sulit mempertahankan hakmu sendiri.

.....

.....

2. Bagaimana perasaanmu ketika tidak mampu mempertahankan hakmu?

.....

.....

3. Jika suatu saat teman kembali memintamu melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu inginkan, apa yang akan kamu lakukan?

.....

.....

Contoh Sampel LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Komang I. N. S. N.

Kelas : 8.2

Tanggal : 20 Mei 2026

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.

Soal.

1. Ceritakan satu pengalaman ketika kamu merasa sulit mempertahankan hakmu sendiri.
 Ada teman saya yang senaknya mengambil tugas saya secara tiba-tiba. Saya sebenarnya tidak suka, tetapi saya takut dianggap pelit.
2. Bagaimana perasaanmu ketika tidak mampu mempertahankan hakmu?
 Merasa kesal, marah dan sedih
3. Jika suatu saat teman kembali memintamu melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu inginkan, apa yang akan kamu lakukan?
 Saya akan menolaknya dengan sopan

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Singaraja
Jenis Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Sosial - Belajar
Tema/Topik Layanan : Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Kemampuan Mengambil Keputusan secara Mandiri
Pendekatan : Teknik Kursi Kosong
Sasaran Layanan : VIII / Genap
Waktu : 1 JP / 45 Menit
Penyusun : Nyoman Andini Arivianti

Identifikasi	<p>1. Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Identifikasi dilakukan sebelum pelaksanaan layanan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal peserta didik. Informasi diperoleh melalui observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, serta hasil pre-test perilaku asertif.</p> <p>A. Identifikasi Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Hasil identifikasi menunjukkan bahwa beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Mereka cenderung bergantung pada pendapat teman, mengikuti pilihan orang lain tanpa mempertimbangkan keinginannya sendiri, serta merasa ragu ketika harus menentukan pilihan dalam situasi tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik kurang percaya terhadap kemampuan dirinya dalam membuat</p>
---------------------	--

	<p>keputusan. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok menggunakan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) untuk membantu peserta didik meningkatkan keberanian mengambil keputusan secara mandiri sebagai salah satu bentuk perilaku asertif.</p> <p>B. Kesiapan Kognitif</p> <p>Peserta didik telah memahami bahwa setiap individu memiliki hak untuk menentukan pilihan dan mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Namun, sebagian peserta didik masih meyakini bahwa keputusan orang lain selalu lebih baik dibandingkan keputusan yang dibuatnya sendiri.</p> <p>C. Kesiapan Afektif</p> <p>Peserta didik menunjukkan keraguan, rasa takut melakukan kesalahan, khawatir menerima penolakan, serta kurang yakin terhadap kemampuan dirinya ketika harus mengambil keputusan secara mandiri. Di sisi lain, peserta didik memiliki keinginan untuk menjadi lebih percaya diri dalam menentukan pilihan.</p> <p>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</p> <p>A. Berkaitan dengan Pengalaman Peserta Didik</p> <p>Kegiatan konseling dikembangkan berdasarkan situasi yang sering dialami peserta didik, seperti memilih teman, menentukan pembagian tugas kelompok, mengambil keputusan saat menghadapi tekanan teman sebaya, maupun menentukan pilihan dalam kegiatan sekolah.</p> <p>B. Berorientasi pada Kesadaran Diri</p> <p>Melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), peserta didik diajak mengenali konflik batin yang</p>
--	--

	<p>memengaruhi proses pengambilan keputusan, memahami faktor yang menyebabkan keraguan, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya.</p> <p>3. Dimensi Profil Lulusan</p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
Desain Layanan	<p>1. Capaian Layanan</p> <p>Peserta didik mampu meningkatkan perilaku asertif melalui kemampuan mengambil keputusan secara mandiri berdasarkan pertimbangan yang rasional serta bertanggung jawab terhadap pilihan yang dibuat.</p> <p>2. Tujuan Layanan</p> <p>A. Tujuan Umum</p> <p>Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu mengambil keputusan secara mandiri sebagai salah satu bentuk perilaku asertif.</p> <p>B. Tujuan Khusus</p> <p>Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi situasi yang membuat dirinya ragu dalam mengambil keputusan. Mengenali pikiran, perasaan, dan keyakinan yang memengaruhi proses pengambilan keputusan. Mengekspresikan konflik batin melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>). Mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menentukan pilihan.

	<p>e) Menyusun komitmen untuk mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.</p> <p>3. Pendekatan Konseling</p> <p>Layanan menggunakan Konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) untuk membantu peserta didik meningkatkan kesadaran terhadap konflik internal yang memengaruhi proses pengambilan keputusan. Melalui dialog dan refleksi, peserta didik diharapkan memperoleh pemahaman baru sehingga lebih percaya diri dalam menentukan pilihan.</p> <p>4. Praktik Pedagogis</p> <p>Layanan dilaksanakan melalui dinamika kelompok yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, mengeksplorasi perasaan, saling memberikan dukungan, dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.</p> <p>5. Kemitraan Pembelajaran</p> <p>Pelaksanaan layanan melibatkan:</p> <p>A. Peserta didik sebagai anggota kelompok yang berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan.</p> <p>B. Guru BK/Konselor sebagai fasilitator yang mendampingi, mengarahkan, dan membantu peserta didik memahami pengalaman yang dialaminya.</p> <p>6. Lingkungan Pembelajaran</p> <p>A. Lingkungan fisik: Ruang BK atau ruang kelas yang nyaman, tenang, dan mendukung suasana konseling kelompok.</p>
--	--

	B. Media layanan: Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), LKPD.
Pelaksanaan Layanan	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</p> <p>1. Tahap Pembentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka kegiatan dengan salam dan mengajak seluruh konseli berdoa. b) Konselor menyampaikan tujuan serta manfaat layanan konseling kelompok. c) Konselor menjelaskan asas-asas konseling kelompok yang meliputi kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, saling menghargai, dan tanggung jawab. d) Konselor bersama konseli menyepakati aturan yang akan diterapkan selama kegiatan berlangsung. e) Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan serta penggunaan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) dalam proses konseling. <p>2. Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengajukan pertanyaan mengenai pelaksanaan kegiatan. b) Konselor mengingatkan kembali aturan dan kesepakatan kelompok. c) Konselor memastikan kesiapan seluruh anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan inti. d) Setelah seluruh anggota menyatakan siap, kegiatan dilanjutkan ke tahap inti. <p>3. Tahap Inti</p>

	<p>a) Konselor mengajak konseli menceritakan pengalaman ketika merasa kesulitan mengambil keputusan secara mandiri atau lebih memilih mengikuti keputusan orang lain.</p> <p>b) Konselor membantu konseli mengenali pikiran, perasaan, dan keraguan yang muncul ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan.</p> <p>c) Konselor menyiapkan sebuah kursi kosong dan meminta konseli membayangkan sosok atau keadaan yang paling memengaruhi dirinya dalam mengambil keputusan.</p> <p>d) Konseli diminta mengungkapkan pikiran, perasaan, dan hal-hal yang selama ini belum pernah disampaikan kepada sosok yang dibayangkan tersebut.</p> <p>e) Konselor memberikan refleksi terhadap pengalaman yang diungkapkan serta membantu konseli memahami konflik batin yang sedang dialaminya.</p> <p>f) Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk memberikan dukungan dan umpan balik yang membangun terhadap pengalaman konseli.</p> <p>g) Konselor mengajukan pertanyaan yang membantu konseli memahami alasan di balik keraguannya serta menyadari bahwa dirinya memiliki hak untuk menentukan pilihan sendiri.</p> <p>4. Tahap Penutupan</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok telah berakhir. b) Konselor mengajak konseli menyampaikan kesan, pengalaman, dan pembelajaran yang diperoleh selama mengikuti layanan. c) Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil kegiatan mengenai pentingnya mengambil keputusan secara mandiri sebagai bagian dari perilaku asertif. d) Konselor memberikan apresiasi kepada seluruh anggota kelompok atas keterbukaan dan partisipasi selama proses konseling. e) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil layanan melalui instrumen yang telah disiapkan. f) Konselor membagikan LKPD sebagai media refleksi diri. g) Konselor mengajak konseli menyusun rencana penerapan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. h) Konselor memberikan penguatan dan motivasi agar konseli berani menentukan pilihan yang sesuai dengan nilai, kebutuhan, dan tanggung jawab pribadinya. i) Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
Evaluasi	<p>1. Evaluasi Proses</p> <p>Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan peserta didik selama layanan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keaktifan dalam diskusi kelompok, keterbukaan</p>

	<p>dalam mengungkapkan pengalaman, kesungguhan mengikuti teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), kemampuan memberikan tanggapan kepada anggota kelompok, serta partisipasi dalam setiap tahapan kegiatan.</p> <p>2. Evaluasi Hasil</p> <p>Evaluasi hasil dilakukan melalui pengisian LKPD yang berisi refleksi mengenai pengalaman mengikuti layanan. Peserta didik diminta mengidentifikasi perubahan pemahaman tentang pentingnya mengambil keputusan secara mandiri, menjelaskan pembelajaran yang diperoleh selama proses konseling, serta menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku asertif dalam menentukan pilihan secara mandiri dan bertanggung jawab.</p>
--	--

Lampiran:

7. Materi Layanan
8. Media Layanan
9. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
10. LKPD

Singaraja, 22 Mei 2026

Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti

NIM. 2211011039

1. MATERI LAYANAN

A. Definisi Perilaku Asertif

Istilah asertif berasal dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *assert* yang memiliki arti menegaskan, menyatakan, dan menuntut. Perilaku asertif merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang sangat penting dalam interaksi *interpersonal*, khususnya pada masa remaja yang erat dengan dinamika sosial dan emosi.

Menurut Alberti dan Emmons asertivitas adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, mempertahankan diri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur, serta menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Artinya, individu yang asertif mampu menjaga keseimbangan antara hak pribadi dan hak orang lain (Hastiani et al., 2024:4).

Eugene Walker (Budiyono, dalam Hastiani et al., 2024:4) menambahkan bahwa perilaku asertif adalah bentuk pengungkapan emosi secara tepat terhadap orang lain. Hal ini menekankan pada kejujuran emosional dan kemampuan dalam mengendalikan respons secara proposional.

Sementara itu, menurut kamus *Webster's Third New International Dictionary* (Maggio, dalam Aryani, 2022:4), asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pandangan secara terbuka dan positif, menyatakan pendapat dengan jujur, tanpa rasa takut atau tertekan. Olatunji, Olakitan, & Afolabi (Aryani, 2022:5) juga menyatakan bahwa individu yang asertif mampu mengenali dirinya dengan baik, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Selanjutnya, Lange dan Jakubowski (Kirst, dalam Aryani, 2022:5) mengemukakan bahwa keterampilan asertif mencakup kemampuan untuk mempertahankan hak pribadi, serta menyampaikan pikiran emosi, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat.

Menurut Robert Bolton, perilaku asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang

lain. Orang yang asertif biasanya berbicara dengan tegas, percaya diri, tahu apa yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya (Fakhri et al., 2023).

Menurut, Steven dan Howard (Hastiani et al., 2024) mengungkapkan bahwa perilaku asertif merupakan bentuk ketegasan dan keberanian dalam menyampaikan pendapat, perasaan, serta mempertahankan hak pribadi tanpa merugikan pihak lain.

Berdasarkan pengertian perilaku asertif dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara jujur, terbuka, serta tegas, mampu mempertahankan hak pribadi dan mengambil keputusan secara mandiri, dengan tetap menghargai dan tidak melanggar hak orang lain.

B. Indikator Perilaku Asertif

Adapun didapatkan lima indikator dalam perilaku asertif yang menjadi dasar pembentuk dari asertif itu sendiri, yaitu:

1. Kemampuan Mengungkapkan Pendapat secara Jujur, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan ide, gagasan, atau pendapatnya secara jelas dan terbuka tanpa rasa takut atau tertekan. Contohnya seperti, memiliki kemampuan untuk mengemukakan pendapat pada saat diskusi di kelas, mampu menyampaikan ide kepada teman ketika mengerjakan tugas kelompok, serta mampu dalam mengutarakan pandangan yang berbeda dengan orang lain secara sopan.
2. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan secara Tepat, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan secara wajar dan proposional kepada orang lain.
3. Kemampuan Mempertahankan Hak Pribadi, adalah kemampuan untuk menetapkan dan menjaga batas-batas pribadinya dengan tidak membiarkan orang lain mengganggu, memanfaatkan, atau melanggar hak-haknya. Orang yang asertif tidak menahan diri dan juga tidak bersikap

agresif. Mereka mampu untuk menyatakan keberatan dan membela diri secara baik, dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain.

4. Kemampuan Mengambil Keputusan secara Mandiri, adalah kemampuan individu dalam menentukan pilihan dan bertindak sesuai dengan keyakinannya tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan dari orang lain.
5. Kemampuan Menghargai Hak dan Perasaan Orang Lain, adalah kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan tetap memperhatikan serta menghormati hak dan perasaan orang lain.

C. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong (*empty chair*) dapat diartikan sebagai salah satu metode konseling yang bertujuan membantu individu mengatasi dan menyelesaikan konflik, baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang melibatkan orang lain. Teknik ini dilakukan dengan membayangkan bahwa seseorang atau bagian dari dirinya sedang duduk di kursi kosong, lalu individu diajak untuk berdialog secara imajinatif dengan sosok tersebut. Melalui proses ini, individu dapat mengungkapkan emosi yang terpendam, memperoleh pemahaman yang lebih dalam, dan menyelesaikan persoalan yang belum terselesaikan.

D. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Berikut adalah cara melaksanakan teknik kursi kosong dalam proses konseling (Hasibuan, 2024) :

1. Pemberian Penjelasan Awal : Konselor perlu memberikan penjelasan kepada konseli mengenai teknik kursi kosong yang akan digunakan. Konseli diberi informasi bahwa kursi kosong atau kursi tambahan tersebut berfungsi sebagai representasi simbolik dari seseorang atau sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Penting bagi konselor memastikan bahwa konseli memahami bahwa kursi tersebut tidak memiliki makna nyata, melainkan hanya digunakan secara simbolis dalam proses konseling.

2. Identifikasi Subjek atau Representasi : Langkah berikutnya adalah menentukan siapa atau apa yang akan diwakili oleh kursi kosong. Representasi ini dapat berupa individu dalam kehidupan konseli, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan. Di mana pada bagian dari diri konseli, seperti sisi diri yang merasa marah, takut, atau sedih, serta bentuk simbolik dari masalah atau emosi tertentu yang dirasakan konseli.
3. Visualisasi Kursi Kosong : Apabila memungkinkan, kursi tambahan diletakkan secara fisik di dalam ruang konseling agar konseli dapat melihat dan meresponsnya secara langsung. Bila tidak tersedia kursi, alternatif visual seperti gambar kursi kosong juga dapat digunakan untuk memfasilitasi proses simbolisasi.
4. Interaksi dengan Representasi Simbolik : Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan interaksi secara verbal dan emosional dengan kursi kosong seolah-olah sedang berbicara langsung kepada pihak yang diwakilinya. Interaksi ini dapat berupa percakapan, ungkapan perasaan, atau penyampaian emosi yang belum sempat disalurkan kepada individu atau aspek yang dimaksud.
5. Mendengarkan dan Memberikan Refleksi : Selama proses berlangsung, konselor perlu menyimak secara aktif apa yang diungkapkan oleh konseli. Hal ini memungkinkan konselor memberikan refleksi yang tepat guna membantu konseli menyadari makna dari perasaan atau konflik yang sedang diproses melalui teknik tersebut.
6. Pertanyaan Mendalam : Dalam proses interaksi dengan kursi kosong, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan eksploratif yang bersifat mendalam. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai apa yang konseli rasakan, sehingga konseli mampu mengidentifikasi konflik internal atau perasaan yang selama ini tersembunyi dan belum sepenuhnya mereka sadari.
7. Pertukaran Peran : Pada situasi tertentu, konselor dapat meminta konseli untuk bertukar peran, yaitu berpindah tempat dan memainkan peran dari sosok yang sedang dibayangkan dalam kursi kosong. Konselor juga dapat berperan sebagai kursi kosong atau pihak yang diwakili dari kursi kosong

tersebut. Hal ini bertujuan untuk membuka perspektif baru, sehingga konseli dapat memahami situasi atau konflik dari sudut pandang yang berbeda.

8. Ekspresi dan Pemahaman : Teknik kursi kosong memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan secara simbolis berbagai emosi, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan konflik internal. Melalui proses ini, konseli diajak untuk mengakses makna yang lebih dalam atas perasaannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahamannya terhadap diri sendiri.
9. Penciptaan Resolusi: Setelah proses interaksi dengan kursi kosong selesai, konselor dan konseli bekerja sama untuk menyusun makna dari pengalaman tersebut. Tahap ini difokuskan pada pencarian solusi atau pemahaman baru terhadap konflik yang dihadapi.

2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/YifJfV6Qw7o?si=qfr6D064IpRxlvSE>



3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF)

HARI/TANGGAL :

KELAS :

PERTEMUAN :

TOPIK LAYANAN :

PETUNJUK

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa sesuai dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 = **sangat baik**, Skor 4 = dengan **baik**, Skor 3 = **cukup baik**, Skor 2 = **kurang baik**, Skor 1 = **sangat kurang baik**.

No	Aspek yang Diobservasi	Nama Siswa (Inisial)					
1.	Keaktifan siswa mengikuti layanan konseling kelompok						
2.	Antusias dalam setiap kegiatan konseling kelompok						
3.	Perhatian siswa saat sedang dijelaskan mengenai pelaksanaan konseling kelompok						
4.	Keberanian siswa dalam bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti						
5.	Keaktifan siswa dalam proses diskusi						
6.	Komunikasi siswa dalam kelompok bersama dengan siswa lainnya						
7.	Keaktifan siswa dalam memberikan kesimpulan						
8.	Keaktifan siswa dalam proses evaluasi konseling kelompok						
JUMLAH							

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{8} \times 100$$

Kriteria Hasil Rentangan	Kategori
74-100	Sangat Aktif
68-73	Aktif
52-67	Cukup Aktif
36-51	Kurang Aktif
20-35	Sangat Kurang Aktif



Singaraja, 22 Mei 2026

Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti
NIM. 2211011039

4. LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
 2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
 3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.
-

Soal.

1. Ceritakan satu pengalaman ketika kamu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan sendiri.

.....

2. Bagaimana perasaanmu saat harus menentukan pilihan sendiri?

.....

3. Apa yang akan kamu lakukan agar lebih percaya diri dalam mengambil keputusan?

.....

Contoh Sampel LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Kondang

Kelas : 8.2

Tanggal : 22 Mei 2026

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.

Soal.

1. Ceritakan satu pengalaman ketika kamu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan sendiri.
Saat mengerjakan tugas bersama teman. Saya sulit memilih
keputusan mengenai jawaban yang saya ambil.
2. Bagaimana perasaanmu saat harus menentukan pilihan sendiri?
Merasa ragu dan takut
3. Apa yang akan kamu lakukan agar lebih percaya diri dalam mengambil keputusan?
Memperhatikan kemungkinan pada setiap keputusan
dan meminta ide teman

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 6 Singaraja
Jenis Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Sosial - Belajar
Tema/Topik Layanan	: Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Kemampuan Menghargai Hak dan Perasaan Orang Lain
Pendekatan	: Teknik Kursi Kosong
Sasaran Layanan	: VIII / Genap
Waktu	: 1 JP / 45 Menit
Penyusun	: Nyoman Andini Arivianti

Identifikasi	<p>1. Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Identifikasi dilakukan sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengetahui kondisi awal peserta didik. Informasi diperoleh melalui observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, serta hasil pre-test perilaku asertif.</p> <p>A. Identifikasi Kesiapan Peserta Didik</p> <p>Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam menghargai hak dan perasaan orang lain. Hal tersebut terlihat dari perilaku yang cenderung memotong pembicaraan teman, kurang mampu memahami sudut pandang orang lain, memaksakan kehendak ketika bekerja sama, atau memberikan respons yang kurang</p>
---------------------	--

	<p>mempertimbangkan perasaan orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kesalahpahaman dan konflik dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok dengan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan menghargai hak dan perasaan orang lain sebagai bagian dari perilaku asertif.</p> <p>B. Kesiapan Kognitif</p> <p>Peserta didik telah mengetahui bahwa setiap individu memiliki hak untuk dihargai dan diperlakukan dengan baik. Namun, sebagian peserta didik belum sepenuhnya memahami bahwa perilaku asertif tidak hanya berkaitan dengan memperjuangkan hak diri sendiri, tetapi juga menghormati hak dan perasaan orang lain.</p> <p>C. Kesiapan Afektif</p> <p>Peserta didik masih menunjukkan kecenderungan bereaksi secara spontan ketika menghadapi perbedaan pendapat atau konflik dengan teman. Meskipun demikian, mereka memiliki keinginan untuk membangun hubungan yang lebih baik melalui sikap saling menghargai dan memahami perasaan orang lain.</p> <p>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</p> <p>A. Berkaitan dengan Pengalaman Peserta Didik</p> <p>Materi layanan dikembangkan berdasarkan pengalaman nyata peserta didik, seperti perselisihan dengan teman, kesalahpahaman dalam kerja kelompok, maupun situasi ketika</p>
--	---

	<p>harus menghargai pendapat, hak, dan perasaan orang lain.</p> <p>B. Berorientasi pada Kesadaran Diri</p> <p>Melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), peserta didik dibantu menyadari dampak perilakunya terhadap orang lain, memahami sudut pandang yang berbeda, serta mengembangkan empati dalam berinteraksi.</p> <p>3. Dimensi Profil Lulusan</p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
Desain Layanan	<p>1. Capaian Layanan</p> <p>Peserta didik mampu meningkatkan perilaku asertif melalui kemampuan menghargai hak dan perasaan orang lain dalam berbagai situasi sosial.</p> <p>2. Tujuan Layanan</p> <p>A. Tujuan Umum</p> <p>Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu menunjukkan perilaku asertif dengan menghargai hak dan perasaan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>B. Tujuan Khusus</p> <p>Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi situasi yang menyebabkan dirinya kurang menghargai hak dan perasaan orang lain. Mengenali pikiran dan emosi yang memengaruhi perilaku ketika berinteraksi dengan orang lain.

	<p>c) Mengekspresikan pengalaman melalui teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>).</p> <p>d) Mengembangkan kemampuan memahami sudut pandang dan perasaan orang lain.</p> <p>e) Menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku asertif dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain.</p> <p>3. Pendekatan Konseling</p> <p>Layanan menggunakan Konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) yang bertujuan meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman interpersonal. Teknik ini membantu peserta didik mengeksplorasi konflik yang belum terselesaikan, memahami perspektif orang lain, serta mengembangkan empati dalam berinteraksi.</p> <p>4. Praktik Pedagogis</p> <p>Pelaksanaan layanan dilakukan melalui dinamika kelompok yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, melakukan refleksi, memberikan umpan balik, dan belajar menghargai pengalaman anggota kelompok lainnya.</p> <p>5. Kemitraan Pembelajaran</p> <p>Pelaksanaan layanan melibatkan:</p> <p>A. Peserta didik sebagai anggota kelompok yang berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan konseling.</p> <p>B. Guru BK/Konselor sebagai fasilitator yang membimbing jalannya layanan dan membantu peserta didik memperoleh pemahaman baru terhadap pengalaman yang dialami.</p> <p>6. Lingkungan Pembelajaran</p>
--	--

	<p>Lingkungan fisik: Ruang BK atau ruang kelas yang nyaman, tenang, dan mendukung terciptanya suasana konseling yang aman.</p> <p>Media layanan: Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), LKPD.</p>
<p>Pelaksanaan Layanan</p>	<p>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</p> <p>1. Tahap Pembentukan</p> <ol style="list-style-type: none"> Konselor membuka kegiatan dengan salam, mengajak seluruh konseli berdoa, serta menciptakan suasana yang hangat dan nyaman. Konselor menjelaskan tujuan layanan dan manfaat yang akan diperoleh peserta didik. Konselor menyampaikan asas-asas konseling kelompok, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, saling menghargai, dan tanggung jawab. Konselor bersama konseli menyepakati aturan yang akan diterapkan selama kegiatan berlangsung. Konselor menjelaskan secara singkat pelaksanaan teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>) yang akan digunakan dalam layanan. <p>2. Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pertanyaan mengenai proses kegiatan. Konselor mengingatkan kembali aturan dan kesepakatan kelompok. Konselor memastikan seluruh anggota kelompok siap mengikuti kegiatan inti. Konselor mengarahkan kelompok memasuki tahap inti.

	<p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Konselor mengajak konseli menceritakan pengalaman ketika tanpa disadari telah mengabaikan hak atau perasaan orang lain, maupun ketika mengalami konflik akibat kurangnya saling menghargai. b) Konselor membantu konseli mengenali pikiran, perasaan, dan reaksi yang muncul pada saat menghadapi situasi tersebut. c) Konselor menempatkan sebuah kursi kosong di depan konseli dan meminta konseli membayangkan orang yang terlibat dalam pengalaman tersebut sedang duduk di kursi tersebut. d) Konselor mempersilakan konseli menyampaikan pikiran, perasaan, maupun hal-hal yang selama ini belum sempat diungkapkan kepada sosok yang dibayangkan. e) Setelah konseli selesai berbicara, konselor memberikan refleksi dan membantu konseli memahami dampak perilaku maupun ucapannya terhadap perasaan orang lain. f) Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan tanggapan, dukungan, dan umpan balik yang membangun. g) Konselor mengajukan pertanyaan yang membantu konseli memahami pentingnya menghargai hak dan perasaan orang lain dalam menjalin hubungan yang sehat. <p>4. Tahap Penutupan</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyampaikan bahwa seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok telah selesai dilaksanakan. b) Konselor mengajak konseli menyampaikan kesan, pengalaman, dan pembelajaran yang diperoleh selama mengikuti layanan. c) Konselor bersama konseli menyimpulkan hasil kegiatan mengenai pentingnya menghargai hak dan perasaan orang lain sebagai bagian dari perilaku asertif. d) Konselor memberikan apresiasi kepada seluruh anggota kelompok atas keterlibatan dan keterbukaan selama proses konseling. e) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil layanan menggunakan instrumen yang telah disiapkan. f) Konselor membagikan LKPD kepada konseli sebagai sarana refleksi diri. g) Konselor mengajak konseli menyusun rencana untuk menerapkan sikap saling menghargai dalam interaksi sehari-hari. h) Konselor memberikan penguatan agar konseli mampu membangun hubungan yang sehat melalui perilaku asertif yang menghormati hak dan perasaan setiap individu. i) Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
Evaluasi	<p>2. Evaluasi Proses</p> <p>Evaluasi proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi partisipasi aktif dalam dinamika kelompok, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, kemampuan</p>

	<p>mengikuti teknik Kursi Kosong (<i>Empty Chair</i>), sikap menghargai pendapat anggota kelompok lain, serta kemampuan menunjukkan empati selama proses konseling.</p> <p>3. Evaluasi Hasil</p> <p>Evaluasi hasil dilakukan melalui pengisian LKPD yang berisi refleksi mengenai pengalaman mengikuti layanan. Peserta didik diminta mengidentifikasi perubahan pemahaman tentang pentingnya menghargai hak dan perasaan orang lain, menjelaskan wawasan yang diperoleh selama proses konseling, serta menyusun komitmen untuk menerapkan perilaku asertif yang menghormati hak diri sendiri maupun hak orang lain dalam kehidupan sehari-hari.</p>
--	---

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD

Singaraja, 29 Mei 2026

Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti

NIM. 2211011039

1. MATERI LAYANAN

A. Definisi Perilaku Asertif

Istilah asertif berasal dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *assert* yang memiliki arti menegaskan, menyatakan, dan menuntut. Perilaku asertif merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang sangat penting dalam interaksi *interpersonal*, khususnya pada masa remaja yang erat dengan dinamika sosial dan emosi.

Menurut Alberti dan Emmons asertivitas adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, mempertahankan diri tanpa rasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur, serta menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Artinya, individu yang asertif mampu menjaga keseimbangan antara hak pribadi dan hak orang lain (Hastiani et al., 2024:4).

Eugene Walker (Budiyono, dalam Hastiani et al., 2024:4) menambahkan bahwa perilaku asertif adalah bentuk pengungkapan emosi secara tepat terhadap orang lain. Hal ini menekankan pada kejujuran emosional dan kemampuan dalam mengendalikan respons secara proposional.

Sementara itu, menurut kamus *Webster's Third New International Dictionary* (Maggio, dalam Aryani, 2022:4), asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pandangan secara terbuka dan positif, menyatakan pendapat dengan jujur, tanpa rasa takut atau tertekan. Olatunji, Olakitan, & Afolabi (Aryani, 2022:5) juga menyatakan bahwa individu yang asertif mampu mengenali dirinya dengan baik, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Selanjutnya, Lange dan Jakubowski (Kirst, dalam Aryani, 2022:5) mengemukakan bahwa keterampilan asertif mencakup kemampuan untuk mempertahankan hak pribadi, serta menyampaikan pikiran emosi, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat.

Menurut Robert Bolton, perilaku asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang

lain. Orang yang asertif biasanya berbicara dengan tegas, percaya diri, tahu apa yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya (Fakhri et al., 2023).

Menurut, Steven dan Howard (Hastiani et al., 2024) mengungkapkan bahwa perilaku asertif merupakan bentuk ketegasan dan keberanian dalam menyampaikan pendapat, perasaan, serta mempertahankan hak pribadi tanpa merugikan pihak lain.

Berdasarkan pengertian perilaku asertif dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara jujur, terbuka, serta tegas, mampu mempertahankan hak pribadi dan mengambil keputusan secara mandiri, dengan tetap menghargai dan tidak melanggar hak orang lain.

B. Indikator Perilaku Asertif

Adapun didapatkan lima indikator dalam perilaku asertif yang menjadi dasar pembentuk dari asertif itu sendiri, yaitu:

1. Kemampuan Mengungkapkan Pendapat secara Jujur, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan ide, gagasan, atau pendapatnya secara jelas dan terbuka tanpa rasa takut atau tertekan. Contohnya seperti, memiliki kemampuan untuk mengemukakan pendapat pada saat diskusi di kelas, mampu menyampaikan ide kepada teman ketika mengerjakan tugas kelompok, serta mampu dalam mengutarakan pandangan yang berbeda dengan orang lain secara sopan.
2. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan secara Tepat, adalah kemampuan individu dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan secara wajar dan proposional kepada orang lain.
3. Kemampuan Mempertahankan Hak Pribadi, adalah kemampuan untuk menetapkan dan menjaga batas-batas pribadinya dengan tidak membiarkan orang lain mengganggu, memanfaatkan, atau melanggar hak-haknya. Orang yang asertif tidak menahan diri dan juga tidak bersikap

agresif. Mereka mampu untuk menyatakan keberatan dan membela diri secara baik, dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain.

4. Kemampuan Mengambil Keputusan secara Mandiri, adalah kemampuan individu dalam menentukan pilihan dan bertindak sesuai dengan keyakinannya tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan dari orang lain.
5. Kemampuan Menghargai Hak dan Perasaan Orang Lain, adalah kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan tetap memperhatikan serta menghormati hak dan perasaan orang lain.

C. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong (*empty chair*) dapat diartikan sebagai salah satu metode konseling yang bertujuan membantu individu mengatasi dan menyelesaikan konflik, baik yang bersumber dari dalam diri maupun yang melibatkan orang lain. Teknik ini dilakukan dengan membayangkan bahwa seseorang atau bagian dari dirinya sedang duduk di kursi kosong, lalu individu diajak untuk berdialog secara imajinatif dengan sosok tersebut. Melalui proses ini, individu dapat mengungkapkan emosi yang terpendam, memperoleh pemahaman yang lebih dalam, dan menyelesaikan persoalan yang belum terselesaikan.

D. Tahap-tahap Teknik Kursi Kosong

Berikut adalah cara melaksanakan teknik kursi kosong dalam proses konseling (Hasibuan, 2024) :

1. Pemberian Penjelasan Awal : Konselor perlu memberikan penjelasan kepada konseli mengenai teknik kursi kosong yang akan digunakan. Konseli diberi informasi bahwa kursi kosong atau kursi tambahan tersebut berfungsi sebagai representasi simbolik dari seseorang atau sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Penting bagi konselor memastikan bahwa konseli memahami bahwa kursi tersebut tidak memiliki makna nyata, melainkan hanya digunakan secara simbolis dalam proses konseling.

2. Identifikasi Subjek atau Representasi : Langkah berikutnya adalah menentukan siapa atau apa yang akan diwakili oleh kursi kosong. Representasi ini dapat berupa individu dalam kehidupan konseli, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan. Di mana pada bagian dari diri konseli, seperti sisi diri yang merasa marah, takut, atau sedih, serta bentuk simbolik dari masalah atau emosi tertentu yang dirasakan konseli.
3. Visualisasi Kursi Kosong : Apabila memungkinkan, kursi tambahan diletakkan secara fisik di dalam ruang konseling agar konseli dapat melihat dan meresponsnya secara langsung. Bila tidak tersedia kursi, alternatif visual seperti gambar kursi kosong juga dapat digunakan untuk memfasilitasi proses simbolisasi.
4. Interaksi dengan Representasi Simbolik : Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan interaksi secara verbal dan emosional dengan kursi kosong seolah-olah sedang berbicara langsung kepada pihak yang diwakilinya. Interaksi ini dapat berupa percakapan, ungkapan perasaan, atau penyampaian emosi yang belum sempat disalurkan kepada individu atau aspek yang dimaksud.
5. Mendengarkan dan Memberikan Refleksi : Selama proses berlangsung, konselor perlu menyimak secara aktif apa yang diungkapkan oleh konseli. Hal ini memungkinkan konselor memberikan refleksi yang tepat guna membantu konseli menyadari makna dari perasaan atau konflik yang sedang diproses melalui teknik tersebut.
6. Pertanyaan Mendalam : Dalam proses interaksi dengan kursi kosong, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan eksploratif yang bersifat mendalam. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai apa yang konseli rasakan, sehingga konseli mampu mengidentifikasi konflik internal atau perasaan yang selama ini tersembunyi dan belum sepenuhnya mereka sadari.
7. Pertukaran Peran : Pada situasi tertentu, konselor dapat meminta konseli untuk bertukar peran, yaitu berpindah tempat dan memainkan peran dari sosok yang sedang dibayangkan dalam kursi kosong. Konselor juga dapat berperan sebagai kursi kosong atau pihak yang diwakili dari kursi kosong

tersebut. Hal ini bertujuan untuk membuka perspektif baru, sehingga konseli dapat memahami situasi atau konflik dari sudut pandang yang berbeda.

8. Ekspresi dan Pemahaman : Teknik kursi kosong memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan secara simbolis berbagai emosi, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan konflik internal. Melalui proses ini, konseli diajak untuk mengakses makna yang lebih dalam atas perasaannya sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahamannya terhadap diri sendiri.
9. Penciptaan Resolusi: Setelah proses interaksi dengan kursi kosong selesai, konselor dan konseli bekerja sama untuk menyusun makna dari pengalaman tersebut. Tahap ini difokuskan pada pencarian solusi atau pemahaman baru terhadap konflik yang dihadapi.

2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/zD3ZXeFqwEY?si=bsPO5hdd1kQ8yYWu>



3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF)

HARI/TANGGAL :

KELAS :

PERTEMUAN :

TOPIK LAYANAN :

PETUNJUK

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa sesuai dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 = **sangat baik**, Skor 4 = dengan **baik**, Skor 3 = **cukup baik**, Skor 2 = **kurang baik**, Skor 1 = **sangat kurang baik**.

No	Aspek yang Diobservasi	Nama Siswa (Inisial)					
1.	Keaktifan siswa mengikuti layanan konseling kelompok						
2.	Antusias dalam setiap kegiatan konseling kelompok						
3.	Perhatian siswa saat sedang dijelaskan mengenai pelaksanaan konseling kelompok						
4.	Keberanian siswa dalam bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti						
5.	Keaktifan siswa dalam proses diskusi						
6.	Komunikasi siswa dalam kelompok bersama dengan siswa lainnya						
7.	Keaktifan siswa dalam memberikan kesimpulan						
8.	Keaktifan siswa dalam proses evaluasi konseling kelompok						

JUMLAH						
---------------	--	--	--	--	--	--

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{8} \times 100$$

Kriteria Hasil Rentangan	Kategori
74-100	Sangat Aktif
68-73	Aktif
52-67	Cukup Aktif
36-51	Kurang Aktif
20-35	Sangat Kurang Aktif



Singaraja, 29 Mei 2026
Mahasiswa

Nyoman Andini Arivianti
NIM. 2211011039

4. LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
 2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
 3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.
-

Soal.

1. Ceritakan secara singkat pengalaman ketika kamu pernah kurang menghargai hak atau perasaan orang lain.

.....

2. Menurutmu, bagaimana perasaan orang lain ketika menerima sikap atau ucapanmu pada saat itu?

.....

3. Apa pelajaran yang kamu peroleh setelah membayangkan posisi atau perasaan orang tersebut?

.....

Contoh Sampel LKPD

LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Nama : Karung

Kelas : 8.2

Tanggal : 29 Mei 2026

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan jawablah dengan jujur sesuai pendapat dan pengalamanmu.
2. Gunakan bahasamu sendiri dengan kalimat singkat dan jelas.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting kamu berpikir dan jujur pada diri sendiri.

Soal.

1. Ceritakan secara singkat pengalaman ketika kamu pernah kurang menghargai hak atau perasaan orang lain.
Saat kerja kelompok, saya pernah memotong pembicaraan teman saya
2. Menurutmu, bagaimana perasaan orang lain ketika menerima sikap atau ucapanmu pada saat itu?
Mereka mungkin kesal, sedih
3. Apa pelajaran yang kamu peroleh setelah membayangkan posisi atau perasaan orang tersebut?
Saya akan mendengarkan teman bicara sampai selesai dulu dan menyampaikan pendapat saya dengan sopan.

RIWAYAT HIDUP



Nyoman Andini Arivianti lahir di Denpasar pada tanggal 15 Juni 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Made Agus Aviantara dan Ibu Kadek Arianingsih. Penulis berkewarganegaraan Indonesia dan menganut agama Hindu. Riwayat pendidikan penulis diawali dengan menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 2 Sesetan dan berhasil menyelesaikannya

pada tahun 2016. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Kristen 1 Harapan hingga lulus pada tahun 2019. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan menengah atas di SMA Negeri 5 Denpasar dan menyelesaikan pendidikan tersebut pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang Strata Satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha yang berlokasi di Singaraja. Pada tahun 2026, penulis menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMP Negeri 6 Singaraja”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Universitas Pendidikan Ganesha.