

**EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU  
ASERTIF SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 AIR GEGAS,  
BANGKA SELATAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh:**

**DONI SAPUTRA**

**2015055**

**Fakultas: Tarbiyah**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**TAHUN 2024**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**  
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-mail: [humas@iainsasabel.ac.id](mailto:humas@iainsasabel.ac.id) Website: [www.iainsasabel.ac.id](http://www.iainsasabel.ac.id) Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**  
**Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/09/2024**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Doni Saputra  
NIM : 2015055  
Program : Strata 1  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Di SMA N 1 Air Gegas.

Hasil cek plagiasi sebesar 17%, dan di inyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 05 September 2024  
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmatuljal, M.Pd  
NIP. 198611282018011001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Doni Saputra

Nim : 2015055

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Di SMA Negeri 1 Air Gegas” ini adalah hasil karya saya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 05 Agustus 2024

Yang Menyatakan



Doni Saputra  
NIM. 2015055



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [stainbangkabelitung@kemenag.go.id](mailto:stainbangkabelitung@kemenag.go.id), [stainj2\\_sasbabel@yahoo.co.id](mailto:stainj2_sasbabel@yahoo.co.id)  
BANGKA 33173

#### NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di-

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

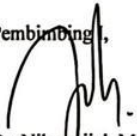
Nama : Doni Saputra  
NIM : 2015055  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Air Gegas, Bangka Selatan

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Pembimbing I,

  
Dr. Nikmarrijal, M.Pd  
NIP. 198611282018011001

Bangka, 9 Agustus 2024  
Pembimbing II,

  
Nurul Fagih Isro'i, M.Pd  
NIP. 199002212023212036



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [stainbangkabelitung@kemenag.go.id](mailto:stainbangkabelitung@kemenag.go.id), [stain32\\_sasbabel@yahoo.co.id](mailto:stain32_sasbabel@yahoo.co.id)  
BANGKA 33173

Hal: Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di-

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Doni Saputra  
NIM : 2015055  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Air Gegas, Bangka Selatan

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.


*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bangka, 15 Oktober 2024

Konsultan I,

  
Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si  
NIP. 197505112006041001

Konsultan II,

  
Dina Oktariana, M.Pd  
NIDN. 2001109401





**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendu Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasabel.ac.id](mailto:humas@iainsasabel.ac.id), Website: [www.iainsasabel.ac.id](http://www.iainsasabel.ac.id)  
BANGKA 33173

**PENGESAHAN**

Nomor: 290.B9/FT/PP.00.9/10/2024

Skripsi dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN 1 Air Gegas, Bangka Selatan

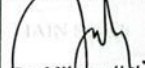
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Doni Saputra  
NIM : 2015055  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)


telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 09 Oktober 2024 dengan nilai A (89.33), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

**DEWAN SIDANG MUNAQASYAH**

Pembimbing I,

  
Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP. 19461128 201801 1 001


Pembimbing II,

  
Nurul Faqih Isro'i, M.Pd  
NIPPPK. 199002212023212036


Penguji I,

  
Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si  
NIP. 19750511 200604 1 001

Penguji II,

  
Dina Oktariana, M.Pd  
NIDN. 2001109401

Ketua Panitia

  
Dwi Haryanti, M.Pd.I  
NIP. 19900519 201503 2 009

Bangka, 31 Oktober 2024  
Dekan Fakultas Tarbiyah,

  
Dr. Hj. Solcha, M.A  
NIP. 19750527 200501 2 008



## HALAMAN MOTO

"Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam-pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya."

(Q.S, Yasin: 40)

"Katakanlah kepada hamba-Ku, 'Katakanlah apa yang lebih baik. Sesungguhnya setan itu menimbulkan pertengkaran di antara mereka. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.'"

(QS. Al-Isra: 53)

"Agama itu adalah nasihat." Kami bertanya, "Untuk siapa, wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Untuk Allah, untuk Kitab-Nya, untuk Rasul-Nya, dan untuk pemimpin umat Islam serta orang-orang awam mereka."

(HR. Muslim)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Puji syukur ku persembahkan kepada-Mu ya Allah atas segala pertolongan dan karunia yang tiada hentinya memberikan kekuatan dan kesabaran dalam diri ini sehingga bisa menyelesaikan sebuah karya tulis skripsi dengan judul “Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN 1 Air Gegas, Bangka Selatan” yang penuh dengan perjuangan ia untuk ku persembahkan kepada orang-orang yang aku cintai, sayangi serta senantiasa mendukung.

Kepada Almaterku kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah menjadi tempat untuk diriku melanjutkan pendidikan atas segala ilmu pengetahuan, pengalaman, dan menemukan keluarga baru yang memberikan banyak pelajaran hidup dalam proses pendewasaan.

Kepada Ibuku “Susana” dan Ayahku “Alm. Suharto”, sebagai bentuk atas limpahan cinta dan kasih sayang yang diberikan dalam perjalanan hidup ini dan telah menjadi orangtua terbaik yang tak pernah lelah dengan segala perjuangan dan pengorbanan untuk diriku bisa menempuh pendidikan yang tinggi demi masa depan yang indah.

Kepada Kakakku “Edo Saputra” dan Adikku “Rehan Saputra”, yang selalu memberikan keceriaan sehingga mewarnai hidupku, tak pernah lelah untuk membantu dan memberikan dorongan sehingga semangat menyelesaikan perkuliahan sampai bisa bertahan di titik ini.



**EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS X SMAN 1 AIR GEGAS, BANGKA SELATAN**

Doni Saputra  
2015055

Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik  
Bangka Belitung

**ABSTRAK**

Perilaku asertif merupakan siswa yang takut mengungkapkan perasaan atau pendapatnya kepada orang lain. Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui perilaku asertif peserta didik kelas X SMAN 1 Air Gegas yang rendah sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* dalam layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk desain *true experimental design* dengan tipe *control group pretest-posttest design*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala perilaku asertif, dilakukannya *pretest* untuk mengetahui keadaan awal perilaku asertif peserta didik, kemudian diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self management* yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik, setelah itu diberikan kembali *posttest* kepada peserta didik untuk mengetahui peningkatan perilaku asertif pada peserta didik setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok. Analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan uji prasyarat analisis dengan menggunakan uji hipotesis dengan metode *Paired Samples T-Test* dengan bantuan program SPSS versi 25 untuk melihat hasil penelitian.

Setelah dilakukan penelitian dari pemberian perlakuan *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol yaitu, peserta didik pada kategori rendah yaitu 0 peserta didik (0%), kategori sedang 19 peserta didik (95%) dan kategori tinggi yaitu 1 peserta didik (5%) sedangkan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol, yaitu 0 peserta didik (0%), kategori sedang 2 peserta didik (10%) dan kategori tinggi yaitu 18 peserta didik (90%) serta didukung dari nilai rata-rata kelompok eksperimen *pretest* 140 dan *posttest* 176 dan nilai rata-rata kelompok kontrol *pretest* 144 dan *posttest* 164. Berdasarkan hasil pengolahan analisis data juga setelah dilakukannya uji hipotesis didapatkan nilai thitung yaitu  $-13,611 > 1,833$  dan sig.  $0,00 < 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas X di SMAN 1 Air Gegas, Bangka Selatan.

**Kata kunci:** Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Perilaku Asertif.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Rasulullah Saw. beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang menderang dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang begitu pesat.

Skripsi ini merupakan kajian singkat tentang Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN 1 Air Gegas, Bangka Selatan. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I. selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan

dan Konseling Pendidikan Islam, Penasehat Akademik dan Pembimbing I

4. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd. selaku Pembimbing II
5. Bapak Muhammad Ikhsan Ghozali, S.Hum., M.Si. selaku Penguji I
6. Ibu Dina Oktariana, M.Pd. selaku Penguji II
7. Seluruh Dosen BKPI Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
8. Kepala Sekolah, seluruh guru dan para staf pegawai di SMAN 1 Air Gegas.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi yang membacanya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Bangka, 4 agustus 2024

Penulis



Doni Saputra

NIM. 2015055

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS KONSULTAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Bimbingan Kelompok.....	9
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	9
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	10
3. Fungsi Bimbingan Kelompok.....	11
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....	12

5. Tahap-Tahap bimbingan kelompok.....	12
B. <i>Self Management</i> .....	14
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	14
2. Teknik <i>Self Management</i> .....	14
3. Tujuan <i>Self Management</i> .....	16
4. Peran Konselor dan Konseli.....	16
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i> .....	18
C. Perilaku Asertif .....	19
1. Pengertian Perilaku Asertif .....	19
2. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif.....	20
3. Ciri-Ciri Perilaku Asertif .....	22
4. Unsur-Unsur Munculya Perilaku Asertif .....	22
5. Aspek-Aspek Perilaku Asertif.....	23
D. Meningkatkan Perilaku Asertif dengan Bimbingan Kelompok.....	27
E. Telaah Pustaka.....	30
F. Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
C. Variabel Penelitian .....	39
D. Definisi Operasional Penelitian .....	40
E. Populasi Dan Sampel .....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	54

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Hasil penelitian .....	60
B. Pembahasan.....	78
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	38
Tabel III. 2 Populasi Penelitian.....	43
Tabel III. 3 Data Sampel.....	44
Tabel III. 4 Kisi Kisi Angket Perilaku Asertif .....	45
Tabel III. 5 Signifikansi .....	48
Tabel III. 6 Hasil Uji Validitas .....	49
Tabel III. 7 Interpretasi Reliabilitas .....	53
Tabel III. 8 Uji Reliabilitas .....	53
Tabel IV. 1 Rumus Pengkategorian.....	61
Tabel IV. 2 Kategori Skor Perilaku Asertif.....	62
Tabel IV. 3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	62
Tabel IV. 4 Kategori Skor Skala Perilaku Asertif.....	69
Tabel IV. 5 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	70
Tabel IV. 6 Kategorisasi dan Interval Peningkatan Nilai <i>Pretest-Posttest</i> kelompok Eksperimen .....	70
Tabel IV. 7 Kategorisasi dan Interval Peningkatan Nilai <i>Pretest-Posttest</i> kelompok kontrol .....	71
Tabel IV. 8 Statistik Deskriptif .....	72
Tabel IV. 9 Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel IV. 10 Uji Homogenitas .....	75
Tabel IV. 11 Hasil Uji Hipotesis .....	77



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 2 Expert Judgment
- Lampiran 3 Uji Coba Angket
- Lampiran 4 Hasil Sesudah diberikan Angket
- Lampiran 5 Google Form Uji Coba Angket
- Lampiran 6 Data Uji Validitas
- Lampiran 7 Tabulasi Data
- Lampiran 8 Data *Pretest*
- Lampiran 9 Data *Posttest*
- Lampiran 10 SK Pembimbing
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Skripsi IAIN SAS BABEL
- Lampiran 12 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 13 Kartu Bimbingan
- Lampiran 14 Pedoman Observasi
- Lampiran 15 Profil Sekolah
- Lampiran 16 Dokumentasi
- Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup