UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

BUKU KERJA
LATIHAN ASERTIF
PADA REMAJA GENERASI ALPHA



NAMA : ……..……..

ALAMAT : ……..……..

JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
2025

MOTTO HIDUPKU

HARAPANKU

Pengertian

Latihan asertif merupakan tindakan untuk melatih seseorang mencapai perilaku asertif. Latihan asertif merupakan program latihan perilaku untuk melatih seseorang menyampaikan kebutuhan, hak, dan menentukan pilihan tanpa mengabaikan hak orang lain.

Tujuan

Remaja yang mengikuti latihan pengembangan kemampuan asertif akan mampu :

1. Membangun kesadaran diri
2. Membina hubungan sosial dengan sesama remaja
3. Memecahkan masalah yang dihadapinya dengan teknik SWOT
4. Melaksanakan resolusi konflik
5. Mengembangkan perilaku asertif dan mengevaluasi manfaat latihan asertif

SESI 1: MEMBANGUN KESADARAN DIRI

Mengenal dengan sesama remaja

Berbagi pengalaman menyenangkan dan menerima umpan balik dari teman

Berbagi pengalaman tidak menyenangkan dan menerima umpan balik dari teman

Berbagi kelebihan dan kelemahan diri kepada kelompok dan menerima umpan balik dari teman

Menerima dirinya apa adanya dengan terus meningkatkan kualitas diri

SESI 2: MEMBINA HUBUNGAN SOSIAL DENGAN SESAMA REMAJA

Menyebutkan orang-orang yang terdekat dan bagaimana pengaruh mereka bagi kehidupan remaja

Mendemonstrasikan cara memberikan pujian, menawarkan bantuan dan meminta bantuan kepada orang lain

Mendemonstrasikan bagaimana bersikap adaptif terhadap penolakan dan kritikan

SESI 3: PEMECAHAN MASALAH

Mengidentifikasi masalah pribadi dan penyebabnya

Mengidentifikasi masalahnya dalam kelompok dan penyebabnya

Mencari solusi dengan menggunakan analisis SWOT

Berbagi pengalaman dalam memecahkan masalah

SESI 4: METODE RESOLUSI KONFLIK

Memahami pengertian, proses terjadinya konflik dan resolusi konflik

Membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif terhadap konflik

Membedakan untung ruginya terhadap pilihan reaksi pada saat konflik

SESI 5: PERILAKU ASERTIF DAN MANFAAT LATIHAN ASERTIF

Mengidentifikasi peristiwa yang tidak menyenangkan dan memilih reaksi asertif dalam merespons peristiwa yang tidak menyenangkan

Mendemonstrasikan sikap asertif

Mengevaluasi manfaat latihan asertif

Catatan:

Terapi ini untuk setiap sesi dapat dilakukan lebih dari satu kali pertemuan

SESI 1
MEMBANGUN KESADARAN DIRI

1.1.Mengenal dengan sesama remaja

1.2.Pengalaman yang menyenangkan dan menerima umpan balik positif dari teman

Tanggal	No	Pengalaman yang menyenangkan	Menerima Umpan Balik Positif dari teman
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
Jadwal latihan menuliskan pengalaman yang menyenangkan:			

1.3 Pengalaman yang tidak menyenangkan dan menerima umpan balik positif dari teman

Tanggal	No	Pengalaman yang tdak menyenangkan	Menerima Umpan Balik Positif dari teman
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		

	5.		
Jadwal latihan menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan:			

1.4 Kelebihan dan kelemahan diri sendiri dan menerima umpan balik positif dari teman

Tanggal	**No**	**Kelebihan**	**Kelemahan**	**Menerima Umpan Balik Positif dari teman**
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
Jadwal latihan menuliskan kelebihan dan kelemahan diri sendiri:				

1.5 Jadwal latihan menuliskan pengalaman yang menyenangkan dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan membangun kesadaran diri
2. Tuliskan latihan yang dilakukan untuk membangun kesadaran diri
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan membangun kesadaran diri

Tanggal/Jam	Latihan menuliskan pengalaman yang menyenangkan	Hasil/Manfaat

1.6 Jadwal latihan menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan membangun kesadaran diri
2. Tuliskan latihan yang dilakukan untuk membangun kesadaran diri
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan membangun kesadaran diri

Tanggal/Jam	Latihan menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan	Hasil/Manfaat

1.7 Jadwal latihan menuliskan kelebihan dan kelemahan diri sendiri dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan membangun kesadaran diri
2. Tuliskan latihan yang dilakukan untuk membangun kesadaran diri
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan membangun kesadaran diri

Tanggal/Jam	**Latihan menuliskan kelebihan dan kelemahan diri sendiri**	**Hasil/Manfaat**

SESI 2

MEMBINA HUBUNGAN SOSIAL

2.1 Mengidentifikasi orang terdekat dan pengaruhnya terhadap remaja

Tanggal	No	Orang yang terdekat	Pengaruh orang terdekat terhadap remaja
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

2.2. Mendemonstrasikan cara memberi pujian, menawarkan bantuan dan meminta pertolongan pada situasi yang tepat

Tanggal	No	Apresiasi	Situasi	Apa yang disampaikan
	1.	**Memuji**		
	2.	**Menawarkan bantuan**		
	3.	**Meminta bantuan**		
Jadwal latihan memberi pujian, menawarkan bantuan dan meminta pertolongan pada situasi yang tepat:				

2.3. Mendemonstrasikan cara bereaksi adaptif pada situasi yang sulit

Tanggal	No	Situasi Sulit	Dalam situasi apa	Reaksi adaptif yang ditampilkan
	1.	**Ditolak**		
	2.	**Dikritik**		
Jadwal latihan cara bereaksi adaptif pada saat ditolak dan dikritik:				

2.4 Jadwal latihan memberi pujian, menawarkan bantuan dan meminta pertolongan pada situasi yang tepat dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan (
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	**Latihan memberi pujian, menawarkan bantuan dan meminta pertolongan**	**Hasil/Manfaat**

2.5 Jadwal latihan cara bereaksi adaptif pada saat ditolak dan dikritik dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan cara bereaksi adaptif pada saat ditolak dan dikritik	Hasil/Manfaat

SESI 3
PEMECAHAN MASALAH

3.1 Masalah pribadi dan penyebabnya

Tanggal	**No**	**Masalah Pribadi**	**Penyebab**
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
Jadwal menuliskan masalah pribadi dan penyebabnya:			

3.2 Masalah dalam kelompok dan penyebabnya

Tanggal	**No**	**Masalah dalam kelompok**	**Penyebab**
	1.		
	2.		
	3.		

	4.		
Jadwal menuliskan masalah kelompok dan penyebabnya:			

3.3 Menggunakan Analisis SWOT

Tanggal	**No**	**Masalah**	**S-** ***Strength*** **(Kekuatan)**	**W-** ***Weakness*** **(Kelemahan)**	**O-** ***Opportunities*** **(Kesempatan)**	**T-** ***Threat*** **(Ancaman)**
	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
Jadwal latihan memecahkan masalah menggunakan analisis SWOT:						

3.4 Jadwal latihan menuliskan masalah pribadi dan penyebabnya dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan menuliskan masalah pribadi dan penyebabnya	Hasil/Manfaat

3.5 Jadwal latihan menuliskan masalah kelompok dan penyebabnya dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan menuliskan masalah kelompok dan penyebabnya	Hasil/Manfaat

3.6 Jadwal latihan memecahkan masalah menggunakan analisis SWOT dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan memecahkan masalah menggunakan analisis SWOT	Hasil/Manfaat

SESI 4

METODE RESOLUSI KONFLIK

4.1 Konflik yang dilami dan cara mengatasi konflik

Tanggal	No	Konflik yang dialami	Cara mengatasi konflik
	1.		
	2.		
	3.		
Jadwal mengidentifikasi konflik yang dialami dan cara mengatasi konflik:			

4.2 Membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif terhadap konflik

Tanggal	No	Masalah	Reaksi pasif	Reaksi agresif	Reaksi asertif
	1.		1) Postur agak mundur 2) Kepala menunduk 3) Tidak berani menatap lawan bicara 4) Wajah tersenyum selalu bahkan saat kesal 5) Suara lemah nyaris tidak terdengar 6) Tangan sesekali diremas-remas 7) Berjalan lambat dan ragu-ragu atau terkesan terburu-buru 8) Jarang	1) Postur condong ke depan 2) Kepala mendongak ke atas 3) Mata melotot, seolah-olah akan marah 4) Wajah tegas, kaku dan terasa panas 5) Suara keras hingga berteriak-teriak 6) Tangan mengepal atau jari menunjuk pada suatu objek 7) Berjalan lambat dan keras atau cepat, bebas dan	1) Postur tegak lurus 2) Kepala santai dan tidak kaku 3) Kontak mata langsung dan pandangan santai 4) Ekspresi wajah sesuai dengan kata-kata yang keluar 5) Tekanan suara sesuai 6) Lengan santai dan bergerak bebas 7) Berjalan tegak, sedikit menunduk 8) Terbuka dan

			mengungkapkan pendapat 9) Mengikuti pendapat orang lain untuk menghindari konflik 10) Tidak mampu mempertahankan hak pribadinya 11) Selalu mengedepankan orang lain dan mengecilkan diri sendiri dalam mencari solusi 12) Meminta maaf berlebihan 13) Memendam perasaan 14) Tidak tahu apa yang diinginkan dan tidak mampu mengambil keputusan dalam menyatakan hak	keras 8) Selalu menganggap pendapatnya benar 9) Memaksakan pendapatnya pada orang lain 10) Mempertahankan pendapat dengan keras dan sikap bermusuhan 11) Ingin menang sendiri dan menghina orang lain saat mencari solusi 12) Memotong percakapan orang lain 13) Mengancam orang lain (intimidasi) 14) Mencari kambing hitam dan ingin menang sendiri dalam menyatakan hak	jujur terhadap pendapat orang lain 9) Mendengarkan pendapat orang lain 10) Menyatakan pendapat pribadi tanpa mengorbankan pendapat orang lain 11) Mencari solusi dan keputusan bersama 12) Menghargai diri sendiri dan orang lain 13) Menyatakan perasaan pribadi secara jujur tetapi hati-hati 14) Mempertahankan hak diri
	2.				

Tanggal	No	Masalah	Reaksi pasif	Reaksi agresif	Reaksi asertif
	3.				
Latihan membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif terhadap konflik:					

4.3 Keuntungan dan Kerugian Setiap Reaksi

Reaksi	No	Masalah	Keuntungan	Kerugian
Pasif	1.			
	2.			
Agresif	1.			
	2.			
Asertif	1.			
	2.			
Latihan membedakan keuntungan dan kerugian setiap reaksi:				

4.4 Jadwal latihan mengidentifikasi konflik yang dialami dan cara mengatasi konflik dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan mengidentifikasi konflik yang dialami dan cara mengatasi konflik	Hasil/Manfaat

4.5 Jadwal latihan membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif terhadap konflik dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif terhadap konflik	Hasil/Manfaat

4.6 Jadwal latihan membedakan keuntungan dan kerugian setiap reaksi dengan menggunakan catatan harian (jurnal)

CATATAN HARIANKU

Petunjuk Pengisian:

1. Tulis tanggal dan jam setiap latihan
2. Tuliskan latihan yang dilakukan (membedakan keuntungan dan kerugian setiap reaksi)
3. Tuliskan hasil yang didapat setelah melakukan latihan

Tanggal/Jam	Latihan membedakan keuntungan dan kerugian setiap reaksi	Hasil/Manfaat

SESI 5

PERILAKU ASERTIF DAN MANFAAT LATIHAN ASERTIF

5.1 Mengidentifikasi peristiwa yang tidak menyenangkan dan memilih reaksi asertif terhadap peristiwa tersebut

Tanggal	No	Peristiwa yang tidak menyenangkan	Reaksi sebelumnya	Reaksi asertif yang dipilih
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			

5.2 Mendemonstrasikan sikap asertif

Tanggal	No	Sikap Asertif	Dilakukan/tidak dilakukan
		1. Melakukan kontak mata, berdiri tegak dan jujur 2. Menggunakan bahasa tubuh yang tepat: Menatap lawan bicara, kepala dalam posisi tegak, berdiri atau duduk dekat lawan bicara 3. Menggunakan gerakan yang tidak mengancam orang lain 4. Menggunakan ekspresi wajah yang sesuai dengan kata-kata 5. Menggunakan nada dan volume suara yang tepat 6. Memilih waktu yang tepat untuk berbagi perasaan dengan orang lain 7. Menggunaan kata sapaan “saya’ dan “kamu/anda”. Bersikap jujur dan bertanggung jawab 8. Tetap kuat, memahami dan menghormati orang lain	

Jadwal latihan bersikap asertif:

5.3 Mengevaluasi manfaat latihan asertif

Manfaat Sesi 1: Membangun Kesadaran Diri		
No	**Membangun Kesadaran Diri**	**Manfaat**
1	Berbagi pengalaman yang menyenangkan dan menerima umpan balik positif dari teman	
2	Berbagi pengalaman yang tidak menyenangkan dan menerima umpan balik positif dari teman	
3	Berbagi penilaian kelebihan dan kelemahan diri sendiri dan menerima umpan balik positif dari teman	
4	Memberikan umpan balik positif kepada teman	
Manfaat Sesi 2: Membina Hubungan Sosial dengan Sesama Remaja		
No	**Membina Hubungan Sosial**	**Manfaat**
1	Mengidentifikasi orang terdekat dan pengaruhnya terhadap kehidupan remaja	
2	Mendemonstrasikan cara memberikan pujian, menawarkan dan meminta bantuan	
3	Mendemonstrasikan reaksi adaptif pada saat ditolak dan atau dikritik	
Manfaat Sesi 3: Pemecahan Masalah		
No	**Pemecahan Masalah**	**Manfaat**
1	Mengidentifikasi masalah pribadi dan penyebab masalah	
2	Mengidentifikasi masalah dalam kelompok dan penyebab masalah	
3	Mempraktikkan teknik analisis SWOT untuk memecahkan masalah	
4	Berbagi pengalaman dalam menyelesaikan masalah	

Manfaat Sesi 4: Metode Resolusi Konflik		
No	**Metode Resolusi Konflik**	**Manfaat**
1	Menyebutkan pengertian, proses terjadinya konflik dan resolusi konflik	
2	Membedakan reaksi pasif, agresif dan asertif pada saat terjadi konflik	
3	Membedakan untung ruginya dan setiap reaksi yang dipilih	
Manfaat Sesi 5: Perilaku Asertif dan Manfaat Latihan Asertif		
No	**Perilaku Asertif dan Manfaat Latihan Asertif**	**Manfaat**
1	Mengidentifikasi peristiwa yang tidak menyenangkan dan memilih reaksi asertif untuk merespon peristiwa tersebut	
2	Mendemonstrasikan sikap asertif	
3	Mengevaluasi manfaat latihan asertif	