

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Oleh:

Kovneliarum Dianggi¹

Dahlia Novarianing Asri²

Endang Setijarini³

Universitas PGRI Madiun^{1,2}

Alamat: Jl. Setia Budi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur
(63118).

SMAN 2 Madiun³

Alamat: Jl. Biliton No.24, Madiun Lor, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur
(63122).

Korespondensi Penulis: kovneliarumdianggi99@gmail.com,
novarianing@unipma.ac.id, endangsetijarini43@guru.sma.belajar.id.

Abstract. *This study aims to examine the effectiveness of using roleplay card media combined with assertive training techniques in individual counseling services to enhance the self-confidence of students who have experienced bullying at SMAN 2 Madiun. The study employed a qualitative approach with a subject being a tenth-grade student who had difficulty expressing opinions and tended to withdraw from social interactions. The counseling process was conducted in six sessions, integrating roleplay card media to facilitate structured and enjoyable social role exploration. The assertive training technique was used to help the student develop the confidence to express opinions in a healthy and assertive manner. Data were collected through interviews, observations, documentation, and a self-confidence scale. The results indicated an increase in self-confidence scores from a low to a moderate level, along with more open and communicative behavior. The use of roleplay card media proved effective in providing a*

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

safe and simulated environment for students to practice social situations. This study recommends the further development of similar media for use in individual counseling services in schools.

Keywords: *Assertive Training, Individual Counseling, Roleplay Card, Self-Confidence, Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media *roleplay card* dan teknik *assertive training* dalam layanan konseling individu guna meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang mengalami perundungan di SMAN 2 Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek siswa kelas X yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Proses konseling dilakukan dalam tiga sesi, dengan integrasi media *roleplay card* untuk memfasilitasi eksplorasi peran sosial secara terstruktur dan menyenangkan. Teknik *assertive training* digunakan untuk melatih keberanian siswa dalam mengekspresikan pendapat secara sehat dan percaya diri. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan skala kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri dari kategori rendah menjadi sedang serta perubahan perilaku yang lebih terbuka dan komunikatif. Penggunaan media *roleplay card* terbukti efektif membantu siswa berlatih dalam situasi sosial yang aman dan simulatif. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan media serupa untuk layanan konseling individu di sekolah.

Kata Kunci: Assertive Training, Kartu Roleplay, Kepercayaan Diri, Konseling Individu, Siswa.

LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan pribadi dan sosial peserta didik. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu berinteraksi secara efektif, menyampaikan pendapat secara terbuka, serta menghadapi tantangan pembelajaran dengan sikap positif. Namun demikian, dalam kenyataannya masih banyak peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah, terutama mereka yang memiliki pengalaman sosial negatif seperti perundungan (*bullying*). Pengalaman perundungan yang terjadi secara berkelanjutan dapat

menimbulkan perasaan tidak berharga, kecemasan, dan ketakutan untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial. Hal ini dialami oleh salah satu siswa kelas X di *SMAN 2 Madiun*, yang mengalami *bullying* sejak jenjang sekolah dasar hingga menengah atas, yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan ketidakmampuan dalam berkomunikasi secara *assertive*.

Dalam layanan *bimbingan dan konseling*, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* telah banyak diterapkan untuk menangani permasalahan psikologis seperti kecemasan, rendah diri, dan trauma sosial. *CBT* bekerja dengan cara membantu konseli mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Salah satu teknik dalam *CBT* yang relevan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah *assertive training*. Teknik ini bertujuan untuk melatih kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan secara terbuka dan jujur, namun tetap menghargai orang lain. Meskipun efektivitas *assertive training* telah banyak dikaji dalam berbagai konteks, penerapannya dalam layanan konseling individu di sekolah masih cenderung bersifat verbal dan belum dikembangkan secara maksimal dalam bentuk media praktik yang konkret.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam bentuk pengintegrasian media *roleplay card* sebagai alat bantu dalam pelaksanaan teknik *assertive training*. *Roleplay card* merupakan media visual berupa kartu yang berisi skenario interaksi sosial yang umum dihadapi oleh peserta didik, yang memungkinkan mereka untuk mempraktikkan perilaku *assertive* dalam suasana yang aman dan terkendali. Dengan menggunakan media ini, peserta didik tidak hanya mendapatkan pemahaman teoretis, tetapi juga pengalaman langsung melalui simulasi situasi sosial. Integrasi antara *roleplay card* dan teknik *assertive training* dalam layanan konseling individu menjadi alternatif strategi konseling yang inovatif, kontekstual, dan aplikatif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media *roleplay card* dengan teknik *assertive training* dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah akibat pengalaman *bullying*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan layanan konseling individu yang responsif terhadap kebutuhan psikososial peserta didik di sekolah.

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

KAJIAN TEORITIS

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Menurut Bandura (dalam Yusuf et al., 2024), *self-confidence* terbentuk melalui pengalaman keberhasilan yang berulang, *vicarious learning*, persuasi sosial, serta kondisi fisiologis dan emosional individu. Peserta didik dengan kepercayaan diri yang baik cenderung lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat, berani mengambil keputusan, serta tidak mudah terpengaruh tekanan sosial. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti perundungan (*bullying*) dapat menurunkan kepercayaan diri dan menimbulkan kecemasan sosial yang menghambat perkembangan psikososial siswa.

Cognitive Behavioral Therapy

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menangani permasalahan kepercayaan diri rendah adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *CBT* merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Ellis (dalam Abdillah & Fitriana, 2021) menyatakan bahwa pola pikir negatif atau irasional yang dimiliki individu dapat menimbulkan emosi yang merugikan dan perilaku tidak adaptif. Oleh karena itu, *CBT* berupaya membantu individu mengenali dan mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan fungsional. Dalam konteks layanan *bimbingan dan konseling*, *CBT* efektif untuk menangani masalah seperti kecemasan, rendah diri, hingga gangguan perilaku.

Assertive Training

Alberti & Emmons mengemukakan bahwa salah satu teknik yang digunakan dalam *CBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah *assertive training*. Teknik ini melatih individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka, jujur, dan tegas tanpa melanggar hak orang lain (dalam Hilmi et al., 2018). Perilaku *assertive* dapat membantu individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat, menghadapi tekanan lingkungan, dan meningkatkan harga diri. *Assertive training* juga melibatkan keterampilan komunikasi seperti mengatakan “tidak” dengan sopan, menyampaikan pendapat tanpa rasa bersalah, dan mempertahankan hak pribadi. Teknik

ini sangat relevan digunakan pada peserta didik yang mengalami hambatan dalam berkomunikasi akibat trauma sosial seperti perundungan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *assertive training* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa. Penelitian oleh Smith & Jones (2018) menemukan bahwa siswa korban *bullying* yang mengikuti pelatihan *assertive* menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek *self-expression* dan *self-esteem*. Sementara itu, Wardani (2025) membuktikan bahwa teknik *assertive training* dalam konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri siswa secara bertahap. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum banyak mengeksplorasi penggunaan media interaktif sebagai alat bantu dalam pelaksanaan teknik tersebut.

Roleplay Card

Penelitian ini mengintegrasikan media *roleplay card* sebagai inovasi dalam pelaksanaan teknik *assertive training*. *Roleplay card* merupakan alat bantu visual yang berisi skenario sosial yang dirancang sedekat mungkin dengan realitas yang dihadapi oleh peserta didik di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Penggunaan media ini bertujuan untuk menciptakan suasana simulatif yang aman, terstruktur, dan mendekati situasi nyata sehingga konseli dapat berlatih secara langsung dalam mengekspresikan diri secara *assertive*.

Setiap kartu dalam media *roleplay card* terdiri dari beberapa elemen penting, yaitu:

1. Judul Skenario Singkat – menggambarkan tema situasi, seperti “Menolak Ajakan Teman yang Tidak Sejalan”, “Berbicara di Depan Kelas”, atau “Menghadapi Tekanan dari Kelompok”.
2. Deskripsi Situasi Sosial – menjelaskan konteks peran secara singkat namun jelas, agar konseli dapat memahami latar belakang interaksi sosial yang akan disimulasikan.
3. Peran yang Dimainkan – membagi peran antara konseli dan konselor (atau teman latihan) seperti: siswa yang diajak mencontek, siswa yang diminta pendapatnya dalam kelompok, atau siswa yang perlu menyampaikan penolakan secara tegas namun sopan.

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

4. Petunjuk Perilaku Asertif – berupa arahan atau pertanyaan pemantik, misalnya “Bagaimana kamu bisa menyampaikan pendapat tanpa menyakiti orang lain?”, atau “Apa kalimat yang bisa kamu ucapkan untuk menolak ajakan tersebut dengan tetap sopan?”.
5. Refleksi Singkat Setelah Bermain Peran – biasanya dalam bentuk pertanyaan lisan atau tertulis, seperti “Bagaimana perasaanmu saat menyampaikan penolakan?”, atau “Apa yang membuatmu masih ragu?”

Media ini membantu konseli berlatih dalam situasi sosial yang memicu ketegangan secara bertahap, sehingga dapat memperkuat keterampilan dalam menyampaikan pendapat, mengelola emosi, dan mempertahankan hak pribadi. Dalam konteks teknik *assertive training*, penggunaan *roleplay card* memberikan manfaat sebagai media praktik yang konkret, meningkatkan fokus konseli pada satu skenario sosial dalam satu waktu, dan memberi ruang bagi eksplorasi ekspresi verbal maupun nonverbal.

Penggunaan *roleplay card* dalam konseling individu juga memiliki fleksibilitas tinggi. Guru Bimbingan dan Konseling dapat memilih kartu sesuai dengan kondisi psikososial konseli, menyesuaikan tingkat kompleksitas skenario, serta memberi ruang evaluasi untuk melihat respons emosional dan komunikasi konseli setelah latihan. Dengan pendekatan ini, konseli tidak hanya memahami konsep *assertive*, tetapi juga menginternalisasi keterampilan tersebut melalui pengalaman langsung yang berulang dan bermakna.

Oleh karena itu, kombinasi antara *Cognitive Behavioral Therapy*, *assertive training*, dan media *roleplay card* menjadi pendekatan integratif yang kuat untuk membantu peserta didik yang mengalami hambatan kepercayaan diri akibat pengalaman sosial negatif seperti perundungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai proses dan hasil penggunaan media *roleplay card* dalam teknik *assertive training* pada layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Studi kasus

memungkinkan peneliti untuk menelusuri dinamika psikologis subjek dalam konteks nyata secara menyeluruh dan komprehensif.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik kelas X di *SMAN 2 Madiun* yang mengalami kepercayaan diri rendah akibat pengalaman perundungan yang berlangsung sejak masa sekolah dasar hingga jenjang menengah atas. Penentuan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan hasil asesmen psikologis awal dan observasi guru Bimbingan dan Konseling.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dokumentasi proses konseling, dan pengisian skala kepercayaan diri sebelum dan sesudah layanan. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif peserta didik, sedangkan observasi digunakan untuk mencermati perubahan perilaku secara langsung selama proses intervensi berlangsung. Dokumentasi berupa refleksi siswa dan catatan konselor digunakan untuk memperkuat triangulasi data.

Instrumen pengumpulan data meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi perilaku sosial dan verbal, serta skala kepercayaan diri yang dikembangkan berdasarkan indikator dari teori Bandura (dalam Azzahra & Darmiyanti, 2024), meliputi ekspresi diri, pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan interaksi sosial.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini mengacu pada model analisis interaktif dari Miles dan Huberman (dalam Hadi et al., 2021), yang memungkinkan peneliti untuk mengorganisir data kualitatif secara sistematis. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, serta member checking dengan melibatkan subjek dan guru BK dalam proses klarifikasi temuan.

Model intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi antara teknik *assertive training* dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dan media *roleplay card* sebagai alat bantu simulasi. Media *roleplay card* dirancang berisi situasi sosial yang relevan dengan pengalaman siswa, seperti menolak ajakan teman, mengutarakan pendapat di depan kelas, atau menghadapi tekanan dari kelompok. Penggunaan media ini dilakukan secara bertahap dalam enam sesi konseling individual, disesuaikan dengan dinamika dan kesiapan emosional subjek.

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di *SMAN 2 Madiun* pada bulan Februari – Mei 2025, dengan subjek seorang peserta didik kelas X berinisial *LP* yang mengalami kepercayaan diri rendah akibat pengalaman perundungan sejak sekolah dasar. Intervensi dilakukan melalui layanan konseling individu selama tiga sesi dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dan teknik *assertive training*, serta menggunakan media *roleplay card* sebagai alat bantu simulasi sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan skala kepercayaan diri.

Perkembangan Kepercayaan Diri Konseli Selama Proses Intervensi

1. Kondisi Awal Psikososial Konseli

a) Kecenderungan Menghindar dan Ketakutan Sosial

Pada awal wawancara, konseli menyatakan rasa takut dan cemas ketika harus berbicara di depan orang lain. Ia memilih untuk diam, bahkan dalam situasi yang mengharuskannya menyampaikan pendapat. Observasi menunjukkan konseli sering menunduk, berbicara dengan suara pelan, dan menghindari kontak mata.

b) Skor Kepercayaan Diri Awal

Berdasarkan skala kepercayaan diri yang diberikan sebelum layanan, *LP* memperoleh skor dalam kategori rendah. Indikator terendah terdapat pada aspek ekspresi diri dan pengambilan keputusan.

2. Pelaksanaan Konseling dengan Media *Roleplay Card*

*a) Integrasi Media dalam Teknik *Assertive Training**

Pada sesi kedua hingga ketiga, digunakan media *roleplay card* yang berisi skenario sosial, seperti: “menolak ajakan teman untuk mencontek,” “mengutarakan pendapat dalam kelompok,” dan “menghadapi tekanan dari teman sebaya.” Konseli diminta memilih satu kartu, membaca situasi, dan memainkan peran dengan konselor.

b) Respons Konseli Selama Bermain Peran

Dalam sesi awal, konseli masih canggung saat berlatih peran. Namun, setelah beberapa kali pengulangan, ia menunjukkan peningkatan, seperti

mulai berani mengangkat suara, mempertahankan kontak mata, dan menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai dengan konteks.

Tabel 1. Perbandingan Skor Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Layanan

Aspek	Indikator	Sebelum	Sesudah	Keterangan
Ekspresi Diri	Berani menyampaikan pendapat	2	4	Meningkat
	Pengambilan Keputusan	1	3	Meningkat
Pengelolaan Emosi	Berani mengatakan "tidak"	2	4	Meningkat
Interaksi Sosial	Mengatasi rasa takut saat berbicara	3	4	Meningkat
	Percaya diri saat berinteraksi dengan teman	2	4	Meningkat
Keyakinan Umum	Percaya pada kemampuan diri	2	4	Meningkat

(Sumber: Hasil pengukuran instrumen kepercayaan diri siswa, 2025)

3. Pembahasan Hasil Berdasarkan Teori dan Penelitian Terdahulu

a) Relevansi dengan Teori Bandura dan Ellis

Peningkatan kepercayaan diri konseli selama proses layanan konseling individu sangat berkaitan dengan konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Menurut Bandura (dalam Marasabessy, 2020), *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu sumber utama pembentukan *self-efficacy* adalah pengalaman keberhasilan. Dalam konteks penelitian ini, keberhasilan konseli dalam menyampaikan pendapat secara asertif selama sesi *roleplay* merupakan bentuk *mastery experience* yang mampu membentuk persepsi positif terhadap kemampuan dirinya. Semakin sering konseli mengalami keberhasilan

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

dalam mengatasi ketakutan sosialnya, semakin besar pula rasa percaya dirinya dalam menghadapi situasi serupa di kehidupan nyata.

Selain itu, teori *Cognitive Behavioral Therapy* yang dikembangkan oleh Ellis (2003) menjelaskan bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa, bukan oleh peristiwa itu sendiri. Ellis (dalam Habsy, 2018) menekankan bahwa banyak masalah psikologis berakar pada keyakinan irasional atau distorsi kognitif yang terbentuk akibat pengalaman traumatis atau tekanan sosial. Dalam kasus konseli, pengalaman perundungan yang berulang telah membentuk keyakinan negatif bahwa dirinya tidak pantas berbicara, akan ditertawakan jika menyampaikan pendapat, atau tidak layak untuk didengar.

Penerapan *roleplay card* menjadi sarana strategis untuk memfasilitasi restrukturisasi kognitif secara langsung. Dengan berlatih menghadapi situasi sosial secara simulatif, konseli tidak hanya memahami bahwa ia mampu berbicara, tetapi juga merasakan bahwa keberaniannya menghasilkan respons yang positif dari lingkungan sekitarnya, meskipun dalam bentuk simulasi. Hal ini memperkuat kepercayaan konseli terhadap kemampuannya, yang pada akhirnya berdampak pada perubahan sikap dan perilaku dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri konseli tidak hanya muncul secara instan, tetapi merupakan hasil dari proses sistematis dalam menggantikan keyakinan negatif menjadi keyakinan yang lebih sehat dan adaptif.

b) *Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya*

Temuan ini mendukung penelitian oleh Wardani (2025), yang menunjukkan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan keberanian siswa untuk menyampaikan pendapat dalam berbagai situasi sosial, terutama pada siswa yang memiliki pengalaman traumatis akibat *bullying*. Wardani menekankan bahwa latihan perilaku asertif memberikan dampak signifikan terhadap aspek komunikasi, kepercayaan diri, dan ketegasan dalam interaksi sosial peserta didik. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana konseli menunjukkan

peningkatan dalam mengekspresikan pendapat, mempertahankan kontak mata, dan mengelola kecemasan sosial selama proses konseling.

Namun, penelitian ini menghadirkan kebaruan dari sisi pendekatan, yaitu dengan mengintegrasikan media *roleplay card* dalam pelaksanaan teknik *assertive training*. Media ini menjadi alat bantu yang memfasilitasi eksplorasi emosi dan respons dalam konteks sosial secara lebih konkret. Bila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan pendekatan verbal atau diskusi semata, penggunaan *roleplay card* memberikan ruang bagi konseli untuk mengalami langsung situasi sosial secara aman dan terstruktur. Konseli tidak hanya diberi pemahaman konsep, tetapi juga kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan asertif dalam bentuk simulasi situasional yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Dengan demikian, penelitian ini menjawab kesenjangan yang ada dalam studi terdahulu, yaitu kurangnya pemanfaatan media berbasis praktik dalam pelaksanaan teknik asertif. Pendekatan ini juga membuka peluang bagi pengembangan metode konseling yang lebih variatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik masa kini yang cenderung lebih responsif terhadap pendekatan visual, interaktif, dan kontekstual.

Implikasi Temuan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *roleplay card* yang terintegrasi dengan teknik *assertive training* berdampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Media ini tidak hanya membantu siswa dalam memahami konsep perilaku asertif, tetapi juga memberi ruang latihan dalam suasana yang menyerupai kenyataan. Melalui simulasi, konseli dapat mengekspresikan pendapat dan perasaannya secara lebih terstruktur, tanpa tekanan sosial secara langsung.

Latihan asertif memberikan pembelajaran langsung kepada siswa untuk berani menjalin komunikasi yang sehat dan bermakna dengan orang lain. Hal ini merupakan bentuk pendekatan aktif terhadap kehidupan, yang juga menumbuhkan kemampuan dalam mengendalikan diri dan mengambil peran dalam situasi sosial, sehingga secara alami kepercayaan diri siswa pun meningkat (Utami et al., 2020). Selain itu, latihan ini

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

membimbing siswa untuk bertindak sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya, tanpa melupakan penghargaan terhadap hak orang lain, sehingga perilaku yang ditampilkan tetap etis dan bertanggung jawab (Yosep et al., 2024).

Latihan asertif juga memiliki fungsi pemberdayaan, yaitu membekali peserta didik dengan keterampilan untuk membela diri secara sehat dalam konteks sosial yang dinamis. Dalam pandangan kontemporer, teknik ini mendorong seseorang untuk menyampaikan perasaan, pendapat, dan kebutuhan pribadi secara terbuka, namun tetap menjunjung tinggi batasan dan etika dalam berinteraksi (Ekwelundu, 2022). Dengan demikian, latihan ini sangat tepat diterapkan kepada individu dengan kecenderungan cemas atau ragu dalam berkomunikasi, karena membantu mereka merasa lebih bebas dan nyaman dalam menjalin relasi sosial, yang pada akhirnya akan mendorong pencapaian potensi diri secara maksimal.

Lebih jauh, *assertive training* tidak hanya berfungsi sebagai pelatihan perilaku, tetapi juga sebagai strategi psikoterapi yang bertujuan membangun kemampuan menyampaikan pendapat secara tegas tanpa melukai orang lain. Teknik ini mencakup pembelajaran tentang batas pribadi, penghargaan terhadap diri, serta pengelolaan kecemasan sosial dan rasa tidak percaya diri yang kerap menghambat interaksi sosial (Yosep et al., 2024).

Kepercayaan diri siswa juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar intervensi konseling. Faktor lingkungan sosial seperti dukungan dari teman sebaya memiliki peran penting. Lingkungan yang menerima dan mendukung akan membuat siswa merasa aman, dihargai, dan lebih percaya diri dalam menjalin relasi sosial (Dewantari et al., 2021). Selain itu, kepercayaan diri terbentuk melalui pengaruh internal dan eksternal. Faktor internal meliputi citra diri, pengalaman hidup, dan kondisi fisik, sementara faktor eksternal mencakup lingkungan pendidikan, keluarga, serta relasi sosial (Desje, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *roleplay card* yang dikombinasikan dengan teknik *assertive training* dalam layanan konseling individu terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang mengalami trauma sosial akibat perundungan. Media *roleplay card* memberikan

pengalaman simulatif yang konkret dan aman bagi konseli untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi asertif. Teknik *assertive training* membantu konseli mengenali dan mengekspresikan perasaan serta pendapat secara jujur, tegas, dan tetap menghormati hak orang lain. Integrasi keduanya memberikan dampak positif dalam membangun keberanian dan keyakinan diri konseli dalam menghadapi situasi sosial.

Saran

Meskipun hasil penelitian menunjukkan keberhasilan intervensi, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang hanya satu orang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi. Selain itu, faktor dukungan lingkungan sosial seperti teman sebaya dan keluarga belum dieksplorasi secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dengan latar belakang masalah serupa, serta mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap efektivitas layanan. Guru Bimbingan dan Konseling juga disarankan untuk mengembangkan dan menggunakan media kreatif seperti *roleplay card* dalam pelaksanaan layanan konseling individu, khususnya bagi peserta didik yang mengalami hambatan dalam komunikasi dan kepercayaan diri. Dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan adaptif, layanan konseling di sekolah dapat memberikan dampak yang lebih bermakna dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safrj>
- Azzahra, L., & Darmiyanti, A. (2024). Peran Psikologi Pendidikan dalam Proses Pembelajaran di Kelas untuk Peserta Didik yang Beragam. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 23. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2661>
- Desje, L. (2018). Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, 6(1), 61–67.

PENERAPAN MEDIA *ROLEPLAY CARD* MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

- Dewantari, T., Surya, B. H., & Bulantika, S. Z. (2021). Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 35. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317>
- Ekwelundu, C. A. (2022). Effect of Assertiveness Training Technique on Bullying Behaviour of Secondary School Students in Anambra State, Nigeria. *European Journal of Social Sciences Studies*, 7(2), 118–131. <https://doi.org/10.46827/ejsss.v7i2.1230>
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. In *Banyumas : CV. Pena Persada*.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG .T.A. 2017/2018* (Vol. 3, Issue 2).
- Marasabessy, R. (2020). Kajian Kemampuan Self Efficacy Matematis Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 168–183. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.17>
- Utami, W. T., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2020). The increasing self-esteem of students of bullying victim in man filal rejang lebong using counseling group with thought stopping and assertive training techniques. *European Journal of Psychological Research*, 7(2), 2057–4794.
- Wardani, S. Y. T. R. P. (2025). *Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertive Training*. 9(2), 1226–1235. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6299>
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., Maulana, I., Hernawaty, T., & Hazmi, H. (2024). A Scoping Review of Assertiveness Therapy for Reducing Bullying Behavior and Its Impacts Among Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 1777–1790. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S460343>

Yusuf, F., Nurcahyo, A., Dewi, R., & Meatam, A. (2024). *Upaya Memahami Mindfulness untuk Mendorong Rasa Percaya Diri Siswa Muslimeen Efforts to Understand Mindfulness to Encourage Self-Confidence in Muslimeen Suksa School Students , Hatyai , Thailand Siswa dalaha remaja akhir yang membutuhkan dampingan dan bi. 4.*