



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)**

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



## Penerapan teknik bermain peran melalui konseling kelompok untuk melatih perilaku asertif sepuluh siswa kelas VIII SMP Kolose Kanisius Jakarta

Henny Christine Mamahit<sup>1</sup>, Ratnawati Dinoto<sup>2</sup>, Meriza Nataniel<sup>1</sup>, Magdalena Palang Lewoleba<sup>1</sup>, Hillary Wixie Reandsi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Menengah Pertama Kolose Kanisius Jakarta, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Sept 18<sup>th</sup>, 2021

Revised Oct 23<sup>th</sup>, 2021

Accepted Nov 27<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Keterampilan asertif  
Teknik bermain peran  
Konseling kelompok  
Penelitian tindakan dalam BK

### ABSTRACT

Teknik bermain peran adalah teknik yang membantu seseorang untuk membayangkan diri mereka atau orang lain dalam situasi tertentu. Sikap asertif adalah sikap tegas adalah menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara langsung jujur dan tepat. Penelitian ini fokus pada keberanian mengungkapkan pendapat. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan secara kelompok untuk membantu individu menyelesaikan sebuah masalah. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas penerapan teknik bermain peran dalam layanan konseling kelompok untuk melatih sikap asertif sepuluh siswa SMP Kelas VIII SMP Kolose Kanisius Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan dalam BK. Subjek pada penelitian adalah 10 orang siswa SMP kelas VIII. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan triangulasi data. Analisis data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yaitu mengecek data dari berbagai sumber yang akan dilakukan pada guru dan teman subyek di sekolah. Indikator tindakan dalam penelitian ini adalah subjek lebih aktif dengan menunjukkan sikap berani mengangkat tangan dan menjawab saat guru bertanya seputar materi, tidak ragu dan percaya diri saat berbicara atau menyampaikan pendapatnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik bermain peran mampu melatih sikap asertif khususnya dalam berani mengungkapkan pendapat.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Mamahit, C. M.,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, Indonesia  
Email: [henny.christine@atmajaya.ac.id](mailto:henny.christine@atmajaya.ac.id)

## Pendahuluan

*Assertiveness* atau perilaku asertif berarti perilaku orang yang cenderung dapat menyatakan apakah dirinya setuju atau tidak pada suatu hal atau kondisi. Perilaku asertif dibahasakan lain sebagai sikap tegas. Menurut Calhoun dalam Dwi (2013) mengemukakan bahwa sikap tegas adalah menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara langsung jujur dan tepat. Individu menjadi asertif atau tegas berarti bahwa individu tersebut telah belajar dari hidupnya untuk mendapatkan apakah dia lurus dan tegas dan berkomunikasi dengan cara yang jujur serta konstruktif. Dengan demikian maka akan tercipta suatu hubungan yang baik dengan orang lain sehingga komunikasi menjadi menyenangkan. Perilaku asertif dinyatakan sebagai perilaku yang menunjukkan perasaan atau emosi, pikiran, keinginan, kebutuhan, secara

langsung, jujur, dan pada tempatnya tanpa diiringi oleh kecemasan saat mengungkapkannya (Cawood, 1997 dalam Azis, 2015). Menurut Robert Norton dan Barbara Warnist (dalam Fardita, Mutia, Elita, Yessy, Sinthia, Rita, 2018) mengemukakan bahwa terdapat empat karakteristik orang asertif yaitu : (a) terbuka, (b) tidak cemas, (c) berprinsip, (d) tidak mudah dipengaruhi. Dalam hal ini terbuka yaitu ada keterusterangan dan mengungkapkan perasaan mereka terhadap orang lain, tidak cemas dalam menjalani kehidupan dan berkomunikasi, selalu bersemangat dan merasa siap dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan tanpa rasa takut. Selain itu karakteristik orang asertif juga dapat dilihat dari kemampuan untuk berprinsip kuat yaitu, mempunyai pandangan yang positif dan dalam berkomunikasi antar pribadi walaupun dengan teman mereka selalu membantah apabila tidak setuju namun tetap menunjukkan sikap yang sederhana dengan teman tersebut. Tidak mudah dipengaruhi juga termasuk dalam karakteristik orang yang asertif yaitu, tidak mudah dibujuk walaupun yang membujuk adalah teman atau atasan mereka. Keaneka ragaman individu yang ada terkadang membuat kita kurang dapat membedakan individu yang asertif maupun individu yang agresif atau bahkan cenderung pasif.

Berdasarkan hasil pengamatan guru BK selama memberikan layanan bimbingan klasikal di kelas VII-3 diketahui bahwa pada saat proses pembelajaran di dalam kelas menunjukkan bahwa dari 28 siswa 10 di antaranya menunjukkan sikap pasif. Misalnya malu untuk maju di depan kelas, ketika guru memberikan pertanyaan tidak berani menjawab dan bertanya tentang materi yang sedang diajarkan. Selain melakukan pengamatan, guru BK juga melakukan wawancara. Hasil wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas VIII (yang nantinya akan naik ke kelas IX ini) masih belum bisa untuk mengungkapkan pendapat secara lugas. Siswa cenderung diam ketika ditanya oleh guru tentang materi yang telah diberikan walaupun sebenarnya siswa belum paham dengan materi yang dijelaskan. Ketika guru memberikan pertanyaan seputar dengan materi yang disampaikan, siswa tidak mempunyai keberanian untuk mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan tersebut, sehingga guru harus menunjuk salah satu siswa untuk menjawab pertanyaan itu. Sedangkan hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa siswa tidak mau bertanya dikarenakan mereka masih merasa ragu-ragu dan tidak percaya diri meskipun sebenarnya mereka belum memahami materi yang sudah dijelaskan oleh guru. Selain itu siswa juga merasa takut salah dan takut jika dimarahi sehingga mereka cenderung diam di dalam kelas. Jika permasalahan ini tidak segera ditindaklanjuti dapat dipastikan 10 orang siswa tersebut akan mengalami hambatan dalam mengomunikasikan pikiran, perasaan dan harapannya kepada orang lain serta sangat berpengaruh dalam membina hubungan baik dengan orang lain, sehingga dapat menambah pengetahuan yang mungkin belum diketahui yang dapat menunjang prestasi akademik khususnya maupun non akademik umumnya dan bermanfaat bagi hubungan sosial.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian integral dan tidak dapat dipisahkan dalam keseluruhan sistem pendidikan. Melalui layanan bimbingan dan konseling dapat membantu terwujudnya kehidupan peserta didik yang berkembang optimal melalui tersedianya pelayanan bantuan yang memberi dukungan perkembangan, pencegahan timbulnya masalah dan pengentasan masalah (pribadi, social, belajar dan karir). Layanan konseling kelompok merupakan salah satu program layanan bimbingan dan konseling. Dalam kurikulum 2013 seorang guru bimbingan dan konseling bertugas membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan khususnya membantu peserta didik mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya. Siswa yang kesulitan dalam mengembangkan perilaku asertif dapat dibimbing secara individual ataupun kelompok. Pemberian bimbingan dapat dilakukan melalui konseling individual atau kelompok.

Pemberian konseling dengan teknik bermain peran dapat menjadi sarana bagi remaja untuk melatih diri dalam mengungkapkan suatu hal secara tegas dan jujur. Pada peneleitian ini fokus dari perilaku asertif yang ingin dikembangkan adalah keterampilan dalam mengungkapkan pendapat. Peneliti melakukan konseling secara kelompok dengan beberapa konseli yang setelah dilakukan wawancara pra-penelitian mengakui bahwa mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat secara baik, sopan, dan tanpa menyinggung perasaan orang lain. Pemberian konseling kelompok dengan teknik bermain peran diadaptasi dari salah satu teknik dalam pendekatan konseling *behavioral*, yakni teknik latihan asertif yang dapat membantu konseli mengatasi kesulitan dalam menyatakan diri secara tegas dan jujur melalui kegiatan bermain peran. Pelaksanaan konseling kelompok didasari pada kondisi konseli yang tidak nyaman jika membicarakan kondisi yang dialami dalam situasi individual sehingga dilaksanakan secara kelompok agar konseli merasa nyaman dan terbuka untuk melatih diri meningkatkan perilaku asertif.

Dengan memberikan latihan asertif kepada siswa, diharapkan siswa dapat meningkatkan keberanian menyampaikan pendapat di dalam kelas. Dalam hal ini siswa dibantu agar dapat menuangkan ide, pendapat, serta rasa ingin tahu mereka dengan berani mengungkapkan pendapat mereka ketika guru bertanya saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di kelas tanpa adanya pikiran-pikiran negatif yang selama ini

menghambat mereka untuk menyampaikan pendapat dan yakin dengan apa yang disampaikannya. Oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk membantu siswa melalui penerapan teknik bermain peran melalui konseling kelompok dengan untuk melatih keberanian menyampaikan pendapat siswa Kelas VIII SMP Kolose Kanisius Jakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan khususnya dalam meningkatkan keberanian dalam menyampaikan pendapat.

Asertif berasal kata *to assert* yang memiliki arti suatu ungkapan yang menyatakan suatu sikap positif yang disampaikan dengan tegas dan lugas (Fensterhem & Baer dalam Mardani, Hardjono, dan Karyanta, 2013). Alberti dan Emmons (dalam Nursalim, 2013:138) memaparkan bahwa perilaku asertif merupakan tindakan yang mengutamakan persamaan hak dalam hubungan manusia dan mampu mengekspresikan perasaan dengan secara jujur. Selain itu individu dapat menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan kepentingan orang lain.

Perilaku asertif menurut Cowood (1997) yaitu ekspresi langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak siswa tanpa kecemasan yang tidak beralasan. Langsung berarti siswa dapat menyampaikan pesan dengan lugas dan wajar, serta tidak menghakimi siswa lain. Jujur berarti pesan yang disampaikan cocok artinya kata-kata, gerak-gerik, dan perasaan semuanya menunjukkan kesesuaian. Sedangkan pada tempatnya berarti siswa dapat mempertahankan hak-hak dan perasaan-perasaan dirinya sendiri maupun siswa lain, waktu dan tempatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif yaitu mampu mengekspresikan diri dan menyampaikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan haknya secara jujur, tegas dan lugas tanpa mengabaikan kepentingan atau hak orang lain. Menurut Lazarus (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018), ciri-ciri perilaku asertif antara lain yaitu: Kemampuan mengatakan tidak, kemampuan untuk meminta bantuan kepada orang lain, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif dan negative, dan kemampuan untuk memulai, melanjutkan dan mengakhiri percakapan. Fensterhem dan Baer (1995: 14-15) menyebutkan beberapa ciri-ciri individu yang berperilaku asertif yaitu: memiliki rasa bebas untuk mengemukakan diri sendiri melalui perkataan dan tindakan; berkomunikasi secara terbuka, langsung, dan jujur dengan orang yang baru dikenal ataupun orang-orang terdekatnya; memiliki cara pandang yang luas tentang hidup dan memiliki daya juang untuk mencapai yang diharapkan dengan menyadari keterbatasan yang dimiliki; dan bertindak dengan cara yang terhormat dengan mempertimbangkan hak pribadi dan orang lain. Selain itu, kesadaran diri terhadap keterbatasan diri, membuat seseorang berusaha untuk belajar mengembangkan diri. Sebaliknya, orang yang tidak asertif menurut Corey (Tarigan, 2016) antara lain yaitu tidak mampu mengungkapkan perasaan marah atau tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, mengalami kesulitan untuk mengatakan tidak, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki pikiran dan perasaan sendiri.

Hadfield & Hasson (2014) mengemukakan faktor yang mempengaruhi sikap asertif, yaitu sebagai berikut.

- Kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang mampu untuk berbuat sesuatu. Kepercayaan diri diperlukan untuk mengatakan hal-hal yang diinginkan dan tidak diinginkan. Kepercayaan diri diperlukan untuk mengutarakan isi pikiran kepada orang lain dan menjelaskan kepada orang lain tentang bagaimana ingin diperlakukan;
- Harga diri. Harga diri yang baik membuat seseorang memiliki perasaan positif bahwa dirinya dan kemampuan yang dimiliki merupakan suatu yang berharga. Ketika seorang individu memiliki perasaan positif terhadap dirinya maka ia mampu bersikap asertif di lingkungannya. Alberti & Emmons (2017) mengemukakan komponen-komponen perilaku asertif sebagai berikut.

- Eye contact*, melihat langsung kepada orang lain ketika berbicara kepadanya merupakan cara yang efektif untuk menyatakan bahwa seseorang tulus tentang apa yang dikatakannya;
- Body posture*, pesan seseorang kepada orang lain akan meningkat jika wajah menghadap lawan bicaranya, berdiri atau duduk tegak, condong kearah lawan bicaranya dan menahan kepala untuk tegak;
- Gesture* (gerak-gerik), pesan yang disampaikan menggunakan logat atau aksentuasi tertentu dengan gerak-gerik yang tepat dapat menarik perhatian, namun perlu diperhatikan bahwa gerak-gerik yang berlebihan dapat menjadi pengalih perhatian;
- Facial expression*, pernyataan asertif yang efektif memerlukan ekspresi yang sesuai dengan pesan. Pernyataan asertif yang tidak sesuai dengan pesan akan mendorong seseorang kurang dapat bersikap tegas;
- Voice tone, inflection and volume*, Berbisik dengan nada datar jarang meyakinkan orang lain bahwa pengirim pesan serius. Sementara bersuara dengan volume yang sesuai (tidak terlalu keras dan tidak terlalu kecil) akan menjaga komunikasi;
- Timing*, pertimbangan dalam memilih waktu diperlukan untuk memilih kesempatan yang tepat untuk berkomunikasi;
- Content*, meskipun pesan yang disampaikan jelas penting, namun sering kurang penting bagi orang lain yang dipercaya. Oleh karena itu perlu kejujuran mendasar dalam komunikasi interpersonal dan ekspresi yang spontan ketika berbicara.

Perilaku asertif individu menurut Alberti & Emmons (2017) memungkinkan seseorang untuk meningkatkan *self-esteem* dan percaya diri dalam mengekspresikan diri sendiri, mengurangi rasa cemas, mengatasi stress, memperoleh respek/penghargaan lebih besar dari orang lain, lebih dapat mencapai tujuan hidup, dan meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain. Menurut Eggert (dalam Hidayat, 2013) terdapat beberapa manfaat psikologis dengan menampilkan perilaku asertif yaitu dapat diletakkan batas antara perilaku asertif pribadi dengan orang lain, tidak mudah terpengaruh oleh orang-orang yang tidak sopan, dapat menerima kesuksesan dan kegagalan, dapat bertanggung jawab atas perilaku sendiri dan tidak terdorong pertikaian atau keterpaksaan.

Nursalim (2013) menjelaskan bahwa langkah-langkah latihan asertif adalah: rasional strategi, identifikasi kondisi, pembedaan perilaku asertif dan tidak asertif, dan eksplorasi target, bermain peran, pemberian umpan balik, dan pemberian model perilaku, pelaksanaan latihan dan praktik, pengulangan latihan, tugas rumah dan tindak lanjut, dan terminasi.

Teknik bermain peran adalah salah satu teknik yang membantu seseorang untuk membayangkan diri mereka atau orang lain dalam situasi tertentu. (Ments, 1983 : 16). Sedangkan Mulyono (2012: 101) menjelaskan bermain peran adalah metode pembelajaran yang diarahkan untuk mengkreasi peristiwa sejarah, peristiwa aktual, atau kejadian-kejadian yang mungkin muncul pada masa mendatang. Herlina (2016) mendeskripsikan bahwa teknik bermain peran adalah suatu teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling melalui paparan secara imajinasi dan penghayatan yang dilakukan oleh anggota kelompok. Dalam teknik bermain peran, anggota kelompok dimintai untuk memerankan seorang tokoh hidup atau sebuah benda mati. Permainan ini pada umumnya dilakukan dalam kelompok, bergantung kepada apa yang diperankan. *Role playing* memungkinkan individu mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu perantara bagi konselor untuk menganalisis konflik – konflik. Dengan teknik bermain peran melalui konseling kelompok, individu akan mampu mengatasi permasalahan antara lain interaksi sosialnya dengan orang lain dan menyadari peran dirinya dalam kehidupan, mengurangi kecemasan berbicara, serta mampu membantu memecahkan permasalahan serupa pada teman sebaya dalam kelompoknya. (Herlina, 2016; Pratamawati, Dantes, & Lestari, 2017; Utari, 2017, Matondang, & Sartika, 2018). Jadi bermain peran adalah metode untuk membantu seseorang mengatasi masalah dengan cara membayangkan atau memerankan dirinya atau orang lain berada dalam situasi atau peristiwa tertentu.

Herlina (2015: 97) menjelaskan tujuan dari teknik bermain peran yaitu: membantu tercapainya pemahaman diri; meningkatkan keterampilan dalam diri, seperti keterampilan *problem solving*; membantu dalam menganalisis suatu perilaku; dan membantu dalam memahami diri sendiri dan orang lain. Menurut (Herlina, 2015) manfaat yang diperoleh dari teknik bermain peran adalah terciptanya suasana menyenangkan dan menumbuhkan motivasi dalam belajar; sarana dalam mengungkapkan diri; sarana melatih diri dalam menyampaikan pikiran, perasaan, atau keyakinan dalam diri. Tahapan teknik bermain peran menurut Ments (1983) adalah menentukan materi dan cara mengintegrasikan dengan program pengajaran, menentukan tujuan dan sasaran, menemukan berbagai faktor yang mempengaruhi seperti ruangan, media yang digunakan, dan durasi kegiatan dilaksanakan; Mengidentifikasi fenomena yang ada, menulis skenario, menjalankan kegiatan bermain peran sesuai skenario yang telah dibuat, melakukan sesi tanya jawab dalam bentuk diskusi mengenai kegiatan bermain peran yang telah dilakukan untuk mengetahui hal yang sudah diperoleh; dan menindaklanjuti kegiatan bermain peran yang telah dilakukan melalui pelaksanaan kegiatan yang tetap berhubungan dengan topik bermain peran.

Konseling kelompok memiliki unsur terapeutik. Ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam (Winkel: 2007): interaksi dalam kelompok konseling mengandung banyak unsur terapeutik, yang paling efektif bila seluruh anggota kelompok. Tahapan konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah tahapan konseling yang dijabarkan oleh Corey (dalam Lumongga, 2017). Tahapan konseling kelompok yaitu sebagai berikut. Tahap pertama adalah tahap prakonseling. Tahap ini merupakan tahap persiapan pembentukan kelompok (Corey dalam Lumongga, 2017). Pada penelitian ini, tahap persiapan yang dilakukan adalah menyusun kuesioner asertif yang bertujuan untuk menyaring subjek yang akan diberikan *treatment*; menyusun rancangan konseling kelompok, lembar persetujuan konseling, jurnal konseling, lembar refleksi, dan lembar observasi proses.

Tahap kedua adalah tahap permulaan. Tahap ini merupakan tahap penstrukturan konseling (Corey dalam Lumongga, 2017). Pada penelitian ini konselor menyampaikan tujuan dan alasan kenapa konseling ini diadakan kepada konseli. Selain itu pada tahap ini konselor bersama dengan konseli menyepakati proses konseling yang akan berlangsung. Beberapa hal kesepakatan yang disampaikan antara lain waktu pertemuan, durasi pertemuan, keaktifan atau keterlibatan konseli, tanggung jawab konseli. Pada tahap ini konselor

meminta konseli untuk mengisi *inform concern*. Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun *rapport* dengan para konseli agar menciptakan hubungan terapeutik yang nyaman. Tahap ketiga adalah tahap transisi. Tahap transisi dikenal juga sebagai tahap peralihan (Brown, 2009; Corey dalam Lumongga, 2017). Tahap transisi dapat dikatakan juga sebagai *storm stage* atau tahap badai (Brown, 2009). Tahap ini seringkali muncul dalam permasalahan baik dari sisi konselor maupun konseli. Lumongga (2017) memaparkan adanya indikasi munculnya ketidakpercayaan diri konselor dalam menggali permasalahan. Sedangkan dari sisi konseli, konseli mengalami sulitnya keterbukaan dalam mengenali masalahnya. Pada penelitian ini, peneliti menggali permasalahan konseli melalui permainan dan contoh permasalahan. Sehingga diharapkan dapat mengatasi kecanggungan yang mungkin akan timbul. Tahap keempat adalah tahap kerja. Tahap kerja disebut juga tahap kegiatan atau aksi. Pada tahap inilah konselor menerapkan teknik atau pendekatan yang akan digunakan. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan teknik *role play* untuk melatih keberanian konseli. Tahap kelima adalah tahap akhir. Tahap akhir ini disebut juga sebagai tahap terminasi (Corey dalam Lumongga, 2017). Tahap ini merupakan tahap untuk memandirikan konseli mencobakan perilaku yang telah dicobakan selama tahap kerja. Pada penelitian ini, peneliti mendorong atau memotivasi konseli untuk menerapkan perilaku asertif yaitu dengan memberanikan diri untuk mengungkapkan pendapat setidaknya pada lingkungan terdekat misalnya orang tua, teman sebaya, dan guru. Tahap keenam adalah tahap pascakonseling. Tahap ini merupakan tahap evaluasi bagi konselor (Brown, 2009; Corey dalam Lumongga, 2017). Tahap ini tahap dimana konselor mengevaluasi diri melalui refleksi pribadi. Tujuannya agar ada rencana tindak lanjut bagi konseling kelompok berikutnya. Salah satunya adalah melakukan perbaikan dari proses konseling kelompok. Pada penelitian ini, peneliti melakukan refleksi pribadi dan evaluasi baik dari guru BK yang melakukan maupun dari interetur observer. Selain itu, peneliti melakukan *follow up* kepada wali kelas terkait apakah konseli sudah mulai menunjukkan keberanian dalam mengutarakan pendapat.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK merupakan perluasan dari penelitian tindakan kelas (PTK) atau yang dikenal sebagai *classroom action research*. PTK adalah pengkajian terhadap masalah yang bersifat situasional dan kontekstual yang ditujukan untuk menentukan tindakan yang tepat dalam rangka pemecahan masalah yang dihadapi atau diperbaiki (Natawidjaja dalam Sukiman, 2011). Sedangkan PTBK adalah tindakan layanan BK yang mengandung unsur tindakan bimbingan dan atau konseling untuk mengatasi kekurangan dari tindakan layanan yang telah dilakukan agar praktik penyelenggaraan layanan BK dapat berhasil kearah yang lebih baik (Sukiman, 2011). PTBK dilakukan karena adanya masalah di kelas yang teridentifikasi dan ingin dibenahi oleh guru BK melalui refleksi diri. Dalam hal ini yang ingin dibenahi atau ditingkatkan adalah percaya diri dari sepuluh siswa kelas VII-3. Salah satu ciri khas dari PTBK adanya siklus penelitian. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan siklus menurut Kemmis dan Taggart (Tripp, 1996 dalam Subyantoro, 2009, dalam Sukiman, 2011) yaitu sebagai berikut. Pertama, perencanaan.

Perencanaan yaitu suatu rencana yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau merubah perilaku dan sikap sebagai solusi. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci. Segala keperluan pelaksanaan PTBK, mulai dari materi diskusi, rencana konseling kelompok dengan metode/teknik diskusi kelompok, instrumen observasi/evaluasi. Kedua, tindakan. Tindakan yaitu suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan, atau perubahan yang diinginkan. Pelaksanaan tindakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya. Ketiga, pengamatan (observasi). Observasi yaitu suatu kegiatan mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi ini merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam PTBK. Keempat, refleksi. Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Tahapan ini merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat melakukan pengamatan.

Menurut Sutopo (2006) ada empat macam teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan triangulasi data. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif, yaitu metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data peneliti melalui pengamatan dan penginderaan di mana peneliti benar-benar terlibat dalam proses bersama responden. Dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan pengamatan selama tindakan dilakukan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk observasi adalah panduan pertanyaan observasi dan ceklist dari perilaku bertanya dan menyampaikan pendapat yang dibuat oleh tim peneliti. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara aloanamnesa yaitu wawancara yang dilakukan dengan orang di luar subyek penelitian seperti guru bidang studi, wali kelas, orangtua atau teman. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk

wawancara adalah panduan pertanyaan wawancara. Patton (dalam Sutopo, 2006) menjelaskan teknik triangulasi yang dapat digunakan. Teknik triangulasi yang dapat digunakan menurut Patton meliputi: a) triangulasi data; b) triangulasi peneliti; c) triangulasi metodologis; d) triangulasi teoretis. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data. Triangulasi data dapat disebut juga triangulasi sumber. Cara ini mengarahkan peneliti agar di dalam mengumpulkan data, ia berusaha menggunakan berbagai sumber yang ada. Dalam penelitian ini menggunakan data observasi dan wawancara. Analisis data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yaitu mengecek data dari berbagai sumber yang akan dilakukan pada guru dan teman subyek di sekolah. Indikator Tindakan dalam penelitian ini adalah subyek lebih aktif dengan menunjukkan sikap berani mengangkat tangan dan menjawab saat guru bertanya seputar materi, tidak ragu dan percaya diri saat berbicara atau menyampaikan pendapatnya.

## Hasil dan Pembahasan

Tim peneliti menentukan 10 orang konseli dari kelas VIII yang dianggap memiliki nilai sedang atau rendah pada kelompoknya. Berdasarkan data dari keusioner keterampilan asertif yang disebar, diperoleh 10 orang berikut.

Tabel 1 <Skor awal Kemampuan Asertif Anggota konseling Kelompok>

No	Inisial	Skor	Kategori
1	MAG	78	Sedang
2	ECT	81	Sedang
3	NK	105	Tinggi
4	JI	81	Sedang
5	ANH	82	Sedang
6	NMA	84	Sedang
7	MKY	74	Sedang
8	AWS	85	Sedang
9	LAN	115	Tinggi
10	LLN	90	Sedang

Beberapa Konseli yang pada kategori tinggi tetap dijadikan anggota konseli kelompok karena didasarkan pada rekomendasi wali kelas dan guru BK pendamping. Menurut informasi dan pengamatan masing-masing wali kelas bahwa ECT, NK, JI, ANH, NMA, AWS, LAN, dan LLN merupakan siswa yang belum memiliki keberanian untuk mengutarakan pendapat. Mereka cenderung diam terlebih jika ada proses tanya jawab atau saat diminta memberikan komentar selama proses pembelajaran. Selain itu, tim peneliti melalui Guru BK mendapatkan informasi dari salah satu orang tua konseli bahwa ingin anaknya dilatih untuk berani berbicara. Hal ini didukung dengan data awal pada pertemuan sebelum konseling kelompok dilaksanakan. Pada pertemuan awal. Guru BK meminta para anggota kelompok mengisi checklist yang diberikan terkait dengan keterampilan bertanya dan mengutarakan pendapat. Berdasarkan data observasi dan dilakukan crosscheck dengan lembar isian yang diisi oleh kesepuluh siswa, diperoleh data pada tabel 2.

Tabel 2 <Anggota konseling Kelompok>

No	Nama (Inisial)	Skor awal KTP	Kategori	No	Nama (Inisial)	Skor awal KTP	Kategori
1	MAG	1	Rendah	6	NMA	1	Rendah
2	ECT	1	Rendah	7	MKY	1	Rendah
3	NK	2	Sedang	8	AWS	1	Rendah
4	JI	1	Rendah	9	LAN	3	Cukup
5	ANH	1	Rendah	10	LLN	1	Rendah

Keterangan: KTP = Keterampilan bertanya dan berpendapat.

Tim peneliti menyusun rancangan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dalam 8 sesi untuk 2 siklus. Selain itu menentukan atau Menyusun jadwal sesi konseling. Rancangan konseling yang disusun pada tabel 3.

Tabel 3 &lt;Rancangan Sesi Konseling Kelompok&gt;

Sesi	Tema pertemuan	Tujuan pertemuan	Durasi
1	<i>All About Asertive Traini</i>	Untuk membantu konseli mengenali dan memahami latihan asertif, mulai dari tujuan, manfaat, dan tahapan-tahapan. Selain itu untuk membangun hubungan yang akrab, terbuka, dan nyaman antara Guru BK dan konseli	60'
2	<i>What is My Trouble?</i>	Untuk membantu konseli mengenali dan mengidentifikasi masalah yang dialami mengenai perilaku asertif dan menemukan perilaku, pikiran, atau perasaan yang dominan ditampilkan saat masalah itu terjadi.	60'
3	<i>Think Smart and Create the Goal</i>	Untuk membantu konseli mengenali perilaku asertif dan tidak asertif. Selain itu membantu konseli agar dapat menentukan perilaku yang hendak dibentuk.	60'
4	<i>Try is the best experience</i>	Untuk membantu konseli melakukan bermain peran terkait masalah yang dihadapi berdasarkan skenario yang telah disusun pada sesi sebelumnya.	60'
5	<i>Be the Real Player</i>	Untuk membantu konseli melatih diri untuk semakin mampu berperilaku asertif dalam berinteraksi dengan teman sebaya melalui penentuan satu perilaku asertif yang sesuai dengan target perilaku yang hendak dibentuk	60'
6	<i>More Practice Be Better</i>	Untuk membantu konseli melatih diri untuk semakin meningkatkan perilaku asertif melalui bermain peran. Konseli melatih diri untuk berperilaku asertif dengan Guru BK hanya bertugas mendampingi dan mengawasi proses latihan yang dilakukan	60'
7	<i>Action Begin</i>	Untuk membantu konseli untuk menjalankan target perilaku yang diharapkan dalam kehidupan akademik.	60'
8	<i>The Final Game</i>	Untuk mengakhiri rangkaian sesi konseling yang telah dilaksanakan selama delapan sesi.	60'

Untuk lengkapnya kegiatan pada setiap sesi adalah sebagai berikut. Pada tahap tindakan di siklus pertama penelitian ini, tim peneliti menjalankan sesi 1 sampai dengan sesi keempat. Tahapan yang dilakukan pada sesi pertama adalah sebagai berikut. 1) Tahap perencanaan. Pada tahap ini, tim peneliti menyiapkan skenario role play untuk dilaksanakan dalam konseling kelompok. Skenario role play untuk tahap pertama dapat dilihat dalam lampiran. 2) Tahap tindakan. Pada tahap ini tim peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut. Pada tahap pertama ini, ada dua model *roleplay* yang diterapkan, yaitu sebagai berikut. Model pertama adalah Guru BK memberikan gambaran kasus dan naskah beserta dialog lengkap. Pemain peran hanya menyimulasikannya saja. Pada model pertama ini, Langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah: (1) Guru BK menunjuk 3 orang anggota kelompok sebagai pemeran dan meminta mereka menentukan peran sesuai dengan naskah yang telah dibuat; (2) Guru BK menceritakan dan menjelaskan kasus yang ada pada naskah; (3) Anggota lain yang tidak memerankan diminta untuk mengobservasi anggota yang bermain peran; (4) Guru BK memberikan naskah kepada pemain peran dan memberi kesempatan kepada mereka untuk membacanya terlebih dahulu secara pribadi; (5) Pemain peran menyimulasikan sesuai naskah; (6) Guru BK dan observer mengamati proses berjalannya *roleplay*; (7) Setelah *roleplay* selesai, guru BK akan memberikan tanggapan mengenai simulasi yang telah dilakukan; dan (8) Guru BK menanyakan apakah ada tanggapan atau masukan dari observer terkait dengan simulasi yang telah dilakukan. Model kedua pada tahap pertama ini adalah Guru BK memberikan kasus dan peran pada konseli yang belum dan memberikan kebebasan memilih peran, dan naskah dengan dialog tidak lengkap.

Konseli diminta untuk mengisi dialog pada bagian yang kosong dengan memberikan pernyataan sesuai dengan dirinya sendiri. Berikut langkah-langkah yang dilakukan peneliti pada model kedua ini, yaitu: (1)

Guru BK menjelaskan teknik pelaksanaan bermain peran dan memberikan gambaran cerita dari naskah drama; (2) Guru BK menunjuk 3 orang anggota yang akan bermain peran dan anggota lain sebagai observer. Baik pemeran maupun observer sama-sama mengisi perilaku asertif yang ada di dalam naskah; (3) Guru BK memberikan naskah kepada pemeran melalui WA grup dan memberi kesempatan untuk membaca, mengisi dan melatihnya; (4) Pemeran memainkan naskah drama dan observer mengamati jalannya drama; (5) Guru BK mengajak konseli observer untuk membagikan hasil pengamatannya masing-masing dan guru BK memberikan tanggapan. 3) Tahap pengamatan. Pengamatan dilakukan pada sesi pertama sampai dengan sesi keempat. Pengamatan pada pelaksanaan teknik role play adalah sebagai berikut. Pada tahap pertama dengan model pertama, anggota kelompok observer masih kurang berani mengungkapkan pendapatnya secara langsung.

Guru BK perlu menunjuk terlebih dahulu agar konseli mau menanggapi. Berdasarkan tanggapan yang diberikan oleh beberapa konseli terkait dengan hal apa yang menarik dari simulasi drama, menolak ajakan dengan cara asertif dan menyampaikan alasan rasionalnya ternyata juga dapat mengubah cara pandang seseorang dan mempengaruhi orang lain untuk melakukan aksi yang sama. Siklus pertama ini, anggota kelompok diajak untuk belajar mengungkapkan apa yang dirasa dan dipikirkan terkait dengan tuntutan orang tua. Berdasarkan jurnal konseli dan pengamatan guru BK selama proses konseling kelompok, secara umum masih ada beberapa konseli yang kurang fokus mengikuti kegiatan hari ini. Konseli masih perlu meningkatkan pemahamannya tentang bagaimana cara mengungkapkan secara konkrit perilaku asertif menggunakan formula "*I Message*". 4) Tahap Refleksi. Refleksi berdasarkan tahap pertama dan mengacu pada jurnal konseli, teknik ini cukup efektif. Secara umum konseli memiliki perasaan yang positif dan mulai memahami secara lebih jelas arah dan tujuan dari pelatihan ini. Sebagian besar konseli mulai memahami bentuk perilaku asertif melalui *roleplay* khususnya berani menolak ajakan teman. Melalui *roleplay* ini mereka menyadari bahwa cara menolak ajakan teman yang digunakannya selama ini kurang asertif.

Pada pertemuan dengan model kedua, Pada sesi sharing pertemuan ini anggota kelompok observer masih kurang berani mengungkapkan pendapatnya secara langsung. Guru BK perlu menunjuk terlebih dahulu agar konseli mau menanggapi. Berdasarkan tanggapan yang diberikan beberapa konseli observer menyatakan ia tidak yakin apakah kalimat yang ia buat sudah termasuk asertif atau bukan dan belum cukup memahami perilaku asertif yang ditunjukkan dalam simulasi drama. Dilihat dari sisi pemain peran tampak masih kurang dapat menerapkan perilaku asertif secara konkrit menggunakan formula "*I Message*". Untuk mempermudah pemahaman, guru BK menayangkan video singkat tentang bagaimana mengekspresikan perasaan menggunakan "*I Message*". Berdasarkan refleksi tim peneliti, maka tim menyepakati adanya perubahan pada pemberian atau pembuatan skenario role play. Tim peneliti mengadakan perubahan agar bisa lebih mengaktifkan para konseli dalam melatih keterampilan untuk mengungkapkan pendapat.

Pada Siklus kedua, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut. 1) Tahap perencanaan. Tim peneliti mempersiapkan gambaran kasus dan *clue card* yang akan digunakan dalam konseling kelompok. Tim peneliti mempersiapkan kelompok untuk dipecah kedalam kelompok lebih kecil lagi. 2) Tahap tindakan. Paparan kegiatan yang dilakukan pada tindakan siklus kedua ini adalah sebagai berikut. Pada tahap kedua, model *roleplay* yang digunakan yaitu guru BK hanya memberikan gambaran kasus dan *clue card* saja. Guru BK membagi konseli menjadi kelompok kecil terdiri dari 3/4 orang tiap kelompok. Pemain peran bertugas untuk membuat naskah dan menyimulasikannya. Guru BK menekankan bahwa konseli diberikan kebebasan untuk merancang dialognya secara mandiri dengan tujuan agar siswa mampu untuk berlatih mengembangkan sikap asertif dalam komunikasi kepada siapapun, termasuk saat berkomunikasi dengan guru. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan pada tahap kedua berikut: (1) Masing-masing kelompok akan mendapatkan *clue card* yang berisi gambaran peran; (2) Kelompok kecil akan berdiskusi untuk menyusun naskah *roleplay*; (3) Masing-masing anggota kelompok termasuk Guru BK akan mengikuti proses *roleplay* dan terlibat aktif; (4) Semua anggota kelompok terlibat dalam observasi; (5) Dalam kelompok kecil, semua anggota memerankan peran sesuai naskah yang dibuatnya; (6) Guru BK dan Observer mengamati proses berjalannya *roleplay*; (7) Setelah *roleplay* selesai, guru BK akan memberikan tanggapan mengenai hal yang telah dilakukan para siswa; (8) Guru BK menanyakan apakah ada tanggapan atau masukan terkait dengan *roleplay* yang telah dilakukan siswa kepada siswa yang tidak mengikuti *roleplay*. 9) Tahap Pengamatan. Pengamatan pada siklus kedua diperoleh data sebagai berikut. Pada tahap kedua, konseli diajak untuk belajar berkomunikasi secara asertif terkait dengan rasa kurang puasnya kepada guru. Dari kedua model *roleplay* yang dilakukan pada tahap sebelumnya, model ini lebih efektif membantu konseli menemukan dan melatih perilaku asertif.

Guru BK dibantu oleh observer mahasiswa mendampingi setiap kelompok dalam proses pembuatan naskah dan mengarahkan agar mereka mampu mengembangkan perilaku asertif dalam berkomunikasi.



Perkembangan signifikan yang tampak adalah konseli aktif dan masing-masing anggota berkontribusi dalam membuat naskah. Bekerja di dalam kelompok memberi suasana lebih hidup. Keterlibatan secara langsung dalam membuat naskah menunjang konseli untuk berlatih mengembangkan perilaku asertif secara konkrit. 3) Tahap Refleksi. Pada tahap refleksi siklus kedua. Tim peneliti dapat melihat perubahan kecil namun berarti. Guru BK yang menjalankan proses konseling kelompok dapat menggiring anggota kelompok dalam melakukan teknik *role play* dengan jauh lebih baik dibandingkan siklus pertama. Selain itu, anggota kelompok nampak lebih aktif. Berdasarkan naskah yang dibuat setiap kelompok tampak konseli mengalami perkembangan dalam memahami perilaku asertif. Meskipun belum sempurna namun konseli sudah cukup mampu menunjukkan secara konkrit bagaimana menerapkan perilaku asertif tersebut. Di dalam jurnal konseli menyatakan keinginan mereka untuk mencoba melatih dan menerapkan perilaku asertif ini dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum data yang diperoleh berdasarkan dari penelitian ini dari awal hingga akhir adalah sebagai berikut.

Tabel 4 &lt;Kondisi Kemampuan Bertanya dan Berpendapat selama Konseling&gt;

No	Inisial	Kondisi					
		Kondisi awal	Kategori	Siklus 1	Kategori	Siklus 2	Kategori
1	MAG	1	Rendah	2	Sedang	2	Sedang
2	ECT	1	Rendah	2	Sedang	3	Cukup
3	NK	2	Sedang	3	Cukup	3	Cukup
4	JI	1	Rendah	2	Sedang	3	Cukup
5	ANH	1	Rendah	2	Sedang	3	Cukup
6	NMA	1	Rendah	2	Sedang	3	Cukup
7	MKY	1	Rendah	1	Kurang	2	Sedang
8	AWS	1	Rendah	2	Sedang	2	Sedang
9	LAN	3	Sedang	3	Cukup	3	Cukup
10	LLN	1	Rendah	3	Cukup	3	Cukup

Sedangkan data posttest untuk keterampilan asertif dari kesepuluh pada tabel 5.

Proses konseling kelompok dengan teknik bermain peran dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan keberanian mengungkapkan pendapat dinyatakan efektif. Dalam teknik bermain peran ini, konselor melibatkan siswa untuk aktif menjalankan perannya dan memberikan refleksi atas tanggapannya. Hal ini sesuai dengan yang digambarkan oleh Herlina (2015) bahwa teknik bermain peran memberikan manfaat salah satunya adalah menyampaikan pikiran, perasaan, atau keyakinan dalam diri. Anggota kelompok saat ditentukan perannya dengan dialog yang sudah tersedia dan dengan dialog yang mereka ciptakan sendiri, menunjukkan bahwa adanya keinginan untuk melatih diri dalam mengungkapkan pendapat. Hal ini sesuai dengan yang diapaparkan oleh Herlina (2015) bahwa teknik bermain peran dapat memunculkan suasana belajar yang menyenangkan sehingga individu mau melatih diri untuk mengembangkan dirinya. Kondisi awal dimana para anggota kelompok merasa dan berpikir bahwa ketidakmampuan atau ketidakberanian mereka dalam mengungkapkan pendapat disamakan tidak memiliki kemampuan asertif yang baik. Hal ini dipandang sebagai konflik yang cukup mengganggu. bagi anggota kelompok. Saat penerapan teknik bermain peran yang dijalankan oleh peneliti, konflik itu seperti dapat teratasi dengan kebiasaan baru. Hal ini seperti yang dipaparkan oleh Fachrudin, Dewi, & Setiawan (2017) bahwa dengan teknik bermain peran, dapat menumbuhkan kepercayaan diri untuk mencoba mengungkapkan diri atau memiliki keberanian untuk berbicara.

Tabel 5 &lt;Skor akhir Kemampuan Asertif Anggota konseling Kelompok&gt;

No	Inisial	Skor pretest	Kategori	Skor posttest	Kategori
1	MAG	78	Sedang	97	Sedang
2	ECT	81	Sedang	81	Sedang
3	NK	105	Tinggi	97	Sedang
4	JI	81	Sedang	73	Sedang
5	ANH	82	Sedang	102	Tinggi
6	NMA	84	Sedang	91	Sedang
7	MKY	74	Sedang	116	Tinggi
8	AWS	85	Sedang	109	Tinggi
9	LAN	115	Tinggi	112	Tinggi
10	LLN	90	Sedang	90	Sedang

## Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa konseling kelompok dengan teknik bermain peran untuk meningkatkan keberanian mengungkapkan pendapat dinyatakan efektif. Teknik bermain peran dapat memberikan contoh dan menghadirkan pengalaman nyata bagi subyek dalam mencobakan pemberian pendapat atau memunculkan keberanian untuk bertanya. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru SMP Kolose Kanisius agar dapat menerapkan teknik bermain peran dalam bidang masalah lain dan dalam setting layanan bimbingan dan konseling lainnya, misalnya dalam layanan konseling individual atau bimbingan kelompok kecil. Selain itu, untuk meningkatkan keterampilan asertif bisa dijadikan sebagai salah satu program layanan bimbingan dan konseling yang secara berkelanjutan diadakan. Kedua, kepada pihak sekolah SMP Kolose Kanisius agar dapat mendukung program layanan bimbingan dan konseling seperti mengadakan pelatihan-pelatihan *soft skill* untuk pengembangan keterampilan pribadi sosial siswa.

## Referensi

- Albert, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right a Guide Assertive Behavior*. USA: IMPACT.
- Azis, A. R. (2015). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 8-14.
- Brown, R. (2009). *Group Process- Second Edition*. Australia: Blackwell Publishing.
- Codwood, R. 1997. *And Asserts That for Companies to Survive*.
- Fachrudin, M., Dewi, K. Y. F., & Setiawan, G. D. (2017). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A Madrasah Tsanawiyah Terpadu Mardlatillah Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Daiwi Widya*, 4(2).
- Faradita, Rizky Mutia., Elita, Yessy., & Sinthia, Rita., (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas VIII 8 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. Vol. 1, No.2. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia/article/view/4470/2459](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/4470/2459)
- Fensterhem, H., dan Baer, J. (1995). *Jangan bilang ya bila anda akan mengatakan tidak*. Jakarta: Penerbit Gunung Jati.
- Hadfield, S., & Hasson, G. (2014). *Bersikap Tegas dalam Segala Situasi. (Buditjahja, U. G, Ed)*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Herlina, U. (2015). Teknik *role playing* dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Sosial. Nomor 1/II/Juni*.
- Herlina, U. (2016). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94-107.
- Hidayatullah, S. (2020). Upaya Meningkatkan Asertivitas Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Pada Siswa Asuh Kelas X DPIB 2 SMK Negeri 1 Sampang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 99-105.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Mahyuddin, M. J. (2016). Model bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran untuk meningkatkan keterampilan sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-11.
- Matondang, A. M., & Sartika, N. (2018). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Teknik Bermain Peran dalam Meningkatkan Komunikasi Naposo Nauli Bulung. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 41-58.
- Mardani, I.R., Hardjono, dan Karyanta, N.A. (2013). Hubungan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X asrama SMA MTA Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya. Nomor 3/II/Juli*.
- Ments, M.V., (1983). *The effective use of role-play: a handbook for teachers and trainers*. London: Kogan Page.
- Mulyono. (2012). Strategi Pembelajaran (Menuju Efektivitas Pembelajaran di Abad Global). Malang: UIN Maliki, 2012, h.101.
- Nursalim. M. (2013). Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Pratamawati, L., Dantes, N., & Lestari, L. P. S. (2017). Efektivitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Assertive Adaptive dan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(1).
- Rahmawati, Dwi. (2013). Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keberanian Bertanya Pada Siswa di Kelas VIII-E SMP Negeri 1 Lamongan. Vol.1, No.1. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bkunesa/article/view/1957>
- Rusmana, Ferry Adi., Dahlan, Syarifuddin., & Andriyanto, E.R. (2018). Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusi Kelas Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training*. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/14826/10799>

- 
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness Training : A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology Science and Practice*, 1–20.
- Sukiman. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing (Bimbingan dan Konseling)*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Sutopo. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS.
- Tarigan, M. (2016). Perbedaan Asertivitas Siswa SMK Nurul Amaliyah I dengan SMA Nur Azizi di Tanjung Morawa. *Jurnal Diversita*, 2(2)
- Utari, E. D. (2017). Efektivitas Penggunaan Teknik Bermain Peran (Role Playing) Dalam Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Kediri: UN PGRI KEDIRI*.
- Winkel, W.S dan M.M. Sri Hastuti. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.