

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 2	EDISI Oktober 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
- Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviewer

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd Univ. Mathla'ul Anwar Banten

Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon

Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Dita Kurnia Sari, M.Pd	UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur
Ari Khusumadewi, M.Pd	Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Andika Putra Pratama, Mamat Supriatna, dan Nadia Aulia Nadhirah Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Sekolah dan Implikasi Untuk Guru Bimbingan Konseling	2053 – 2065
Diah Nurul Fitriani dan Irman Teknik Konseling Berdasarkan Perspektif QS. Yunus Ayat 57	2066 – 2073
Ni Made Sulastri Pengaruh Konseling Individu terhadap <i>Bullying</i> pada Siswa	2074 – 2080
Farida Herna Astuti Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa di SMAN 1 Labuapi	2081 – 2088
Hariadi Ahmad dan Jessica Festi Maharani Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram	2089 – 2097
Aluh Hartati Pengaruh Konseling Rasional <i>Emotive Behavioral Therapy</i> terhadap Pelaku Bullying pada Siswa SMA Kabupaten Lombok Barat	2098 – 2107
Amelia Septianing Ariyanti dan Ari Khusumadewi Pengembangan Media Rubikons untuk Meningkatkan Hubungan Positif dengan Orang Lain pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Aletheia	2108 – 2114
Chrisanta Kezia Yemima Dampak <i>Cyberbullying</i> pada Tingkat Emosional Remaja	2115 – 2123
Nuraeni dan I Made Sonny Gunawan Dampak <i>Cyberbullying</i> terhadap Siswa yang Menjadi Korban Perundungan di Sekolah	2124 – 2136
M. Najamuddin Konseling <i>Humanistik</i> terhadap Perilaku Jujur pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Suela Kabupaten Lombok Timur	2137 – 2145
Lina Lestari, Ni Ketut Alit Suarti, dan Jessica Festy Maharani Pengaruh Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap Perilaku Conduct Disorder di Sentra “Paramita” Mataram Tahun 2023	2146 – 2154
Muhammad Iqbal, Baiq Ririn Rizza Watun, Rudi Hariawan, dan Agus Fahmi Pengaruh Program Habitulasi terhadap Kondusifitas Lingkungan Sekolah ..	2155 – 2161

Wardatul Hamidah, Wira Solina, dan Fuadillah Putra

Rancangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Problematika Eksternal Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2020 Universitas PGRI Sumatera Barat 2162 – 2166

Ariyani Putri dan Eneng Garnika

Pengaruh Konseling *Humanistik* terhadap Sikap Moral pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Mataram 2167 – 2175

Hasna Amania Waqiati

Dampak Negatif *Social Climber* di Media Sosial pada Remaja 2176 – 2187

Aspini, Mujiburrahman dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Permainan *Puzzle* terhadap Keterampilan Kognitif Anak pada Usia 5-6 Tahun di Raudhatul Athfal 2188 – 2194

Ahmad Zainul Irfan

Penggunaan Metode *Talking Stick* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas VI di SDN Mertak Paok 2195 – 2201

Lalu Jaswandi dan Baiq Sarlita Kartiani

Pengaruh Penggunaan Matematika *Realistic* dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Siswa SD Kelas Tinggi di SD Hadi Sakti 2202 – 2208

PENGARUH TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KONTROL DIRI DALAM BERMEDIA SOSIAL SISWA SMP KOTA MATARAM

Oleh:

Hariadi Ahmad dan Jessica Festi Maharani

Dosen Program Profesi Guru Bimbingan dan Konseling Pascasarjana dan Profesi Universitas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia
Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Email: hariadiahmad@undikma.ac.id; dan jessicafestymaharani@undikma.ac.id

Abstrak. *role playing* sebagai salah satu model pembelajaran interaksi sosial yang menyediakan kesempatan kepada murid untuk melakukan kegiatan-kegiatan belajar secara aktif dengan personalisasi sehingga siswa dapat membantu dirinya dalam pengembangan diri seperti ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain untuk menumbuhkan kontrol diri. Pelaksanaan teknik *role playing* dapat terlaksana dengan baik bila didukung oleh sumber belajar yaitu media sosial. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang konsekwensi positif. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada pengaruh teknik *role playing* terhadap kontrol diri dalam bermedia sosial siswa SMP Kota Mataram. Tujuan dalam penelitian adalah mengetahui teknik *role playing* terhadap kontrol diri bermedia sosial siswa. Teknik *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Randem Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 140 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap. Untuk menganalisis data menggunakan rumus *t-test*, berdasarkan analisis data *t* hitung sebesar 8,260 dengan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dengan db (N-1) = 11 sebesar 2,201, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh teknik *role playing* terhadap kontrol diri dalam bermedia sosial siswa SMP Mataram.

Kata Kunci : *Role Playing*, Kontrol Diri, dan Media Sosial

PENDAHULUAN

Dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, pendidikan tidak hanya terokus pada faktor input pendidikan. Input pendidikan adalah segala sesuatu yang harus ada dan tersedia karena dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu proses. Segala sesuatu yang dimaksud adalah berupa sumberdaya, perangkat-perangkat lunak serta harapan-harapan sebagai alat dan pemandu bagi berlangsungnya proses, tetapi juga harus lebih memperhatikan faktor proses pendidikan. Sekolah sebagai institusi pendidikan terdepan memiliki peran sentral dalam peningkatan mutu pendidikan, dan

mendidik anak bangsa menjadi generasi yang beriman, berakhlak mulia, memiliki budi pekerti yang luhur, memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi, dan memiliki keterampilan yang dapat memberikan mereka kesempatan dalam mencari pekerjaan dikemudian hari. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional, sebagai mana yang terdapat dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional Tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan

menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan pendidikan seperti yang diamanatkan di atas proses pencapaian tujuan pendidikan di sekolah akan berjalan efektif bila sekolah tersebut dinahkodai oleh orang-orang yang profesional dibidang pendidikan. Peran sekolah dalam peningkatan mutu pendidikan dapat terlaksana jika teknik-teknik bimbingan dan konseling dapat diterapkan dengan baik dan profesional oleh guru BK di sekolah, salah satu teknik bimbingan konseling yaitu teknik *role playing*. Hal ini dapat dilakukan apabila para guru dapat melaksanakan teknik *role playing* serta didukung dengan sumber belajar, sarana dan prasarana yang memadai, iklim pelajaran yang kondusif.

Dalam proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah ada berbagai macam cara diantaranya bimbingan kelompok dapat menawarkan konselor dengan banyak variasi, salah satu tekniknya menggunakan *role playing*. Keunggulan *role playing* salah satunya siswa diajak untuk menjadi peran orang lain dalam sosiodrama, pada kondisi inilah siswa dapat melatih kemampuan mengontrol dirinya. Komalasari (2010) menyatakan bahwa *role playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu tergantung apa yang diperankan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *role playing* merupakan alat untuk membantu siswa menemukan jati diri/makna pribadi dalam mengontrol dirinya, dan dapat memecahkan masalah dengan bantuan kelompok.

Pelaksanaan teknik *role playing* dapat terlaksana dengan baik bila didukung oleh sumber belajar yaitu media sosial. Penggunaan media sosial ini sangat berpengaruh terhadap kontrol diri siswa. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang konsekweni positif Oleh karenanya dibutuhkan pendidikan yang mampu membina siswa untuk membentuk kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan baik.

Media sosial merupakan suatu layanan dari sebuah cakupan sistem *software* internet yang memungkinkan penggunaanya dapat berinteraksi dan berbagai data dengan pengguna lainnya dalam skala yang besar. Menurut Kaplan dan Haenlaein (Sulianta, 2015) Media sosial adalah kelompok aplikasi yang dibangun atas dasar ideologi dan teknologi web yang memungkinkan terciptanya website yang interaktif. Dalam penggunaan media sosial siswa harus memiliki kontrol diri. Melalui kontrol diri dalam penggunaan media sosial siswa dapat menilai bagaimana mengontrol diri yang seharusnya dan menilai bagaimana siswa menyesuaikan diri dalam penggunaan media sosial. Media sosial dapat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik di sekolah dikarenakan berkurangnya waktu belajar karena asik bermain media sosial.

Hasil observasi awal yang dilakukan menemukan sejumlah masalah seperti kurangnya perhatian orang tua kepada anaknya dalam penggunaan media sosial contohnya anak cenderung melampiaskan dirinya ke media sosial (*gadget*) seperti anak memiliki perilaku individualis, disaat pelajaran berlangsung anak-anak sering bermain HP, apapun aktivitasnya ketergantungan pada HP, guru jarang memerhatikan siswa yang membawa HP, sehingga hal

itu yang membuat siswa tersebut merasa bebas dalam bermain disekolah maupun dirumah sehingga siswa tersebut tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Adapun yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut adalah yaitu faktor internal dan eksternal, dimana pengaruh dari faktor internal itu sendiri adalah latar belakang keluarga yang temperamen sehingga mereka mendidik penerus mereka dengan tidak baik, faktor ekonomi orang tua menjadi penyebab masalah dalam diri anak, keluarga beroken home. Faktor eksternal dipengaruhi oleh teman bermain yang biasa berkata kasar, terbiasa dengan sosial media, sering nongkrong, membolos, shopping, selfi dan mencerminkan yang tidak baik, sehingga mereka pun terpengaruh terhadap perilaku yang dicerminkan oleh teman-teman disekelilingnya, sebanyak 90% remaja tidak bisa lepas dari media sosial (medsos) walau hanya sehari.

KAJIAN TEORI

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Rini 2016) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai pengaturan Proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kaplan dan Haenlain (Lesmana 2012) Media sosial merupakan suatu layanan dari sebuah cakupan sistem *software* internet yang memungkinkan penggunaanya dapat berinteraksi dan berbagai data dengan pengguna lainnya dalam skala yang besar.

Dari berbagai pendapat dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam penggunaan media sosial merupakan suatu konsep seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah laku baik fisik, psikologi dalam hidup untuk menghadapi era globalisasi jejaring sosial, sehingga

penggunaan media sosial itu dapat dikontrol kearah yang positif.

Menurut Hurlock (dalam U. Lailiyah, 2010), ciri-ciri kontrol diri antara lain: a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat. c. Dapat menilai situasi kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara breaksi terhadap situasi tersebut. Menurut Block dan Block (Gufon dan Rini 2016) ada beberapa jenis kualitas kontrol diri, yaitu (1) *Over*. (2) *Appropriate control*. (3) *control*. (4) *under control*. Averill (Gufon dan Rini 2016:26) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu: a. Kontrol perilaku (*behavior control*), diperinci menjadi dua komponen yaitu: (1) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*). (2) kemampuan mengatur stimulus. b. Kontrol kognitif (*cognitive control*). Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu (1) Memperoleh informasi (*information gain*). (2) Melakukan penilaian (*appraisal*). c. Mengontrol keputusan (*decesional control*).

Komalasari (2010) menyatakan bahwa *role playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Sedangkan menurut Sagala, (dalam Teniredja, 2015) mengungkapkan bahwa *role playing* atau bermain peran adalah metode mengajar yang mendramatisasikan suatu situasi sosial yang mengandung suatu problema, agar peserta didik dapat memecahkan suatu masalah yang muncul dari situasi sosial.

Ciri-ciri metode *role playing* sebagai berikut: a) Siswa dalam kelompok secara bermain menyelesaikan materi belajar sesuai kompetensi dasar

yang akan dicapai. b) Kelompok dibentuk dari siswa yang memiliki kemampuan yang berbeda-beda, baik tingkat kemampuan tinggi, sedang dan rendah. Jika anggota kelompok berasal dari ras, budaya, suku yang berbeda serta memperhatikan kesetaraan jender. c) Penghargaan lebih menekankan pada kelompok dari pada masing-masing individu. Sedangkan (dalam jurnal E. Nosi) aspek-aspek metode *role playing* adalah sebagai berikut : a) Mengambil peran (*role talking*), b) Membuat peran (*role making*), c) Tawar-menawar peran (*role negotiation*),

Tujuan bermain peran sesuai dengan jenis belajar menurut Hamalik dalam Taniredja, 2015 antara lain: 1) Belajar dengan berbuat. Tujuannya untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan interaktif atau reaktif, 2) Belajar melalui peniruan (imitasi). Para siswa pengamat drama menyamakan diri dengan pelaku (aktor) dan tingkah laku mereka, 3) Belajar melalui balika. Tujuannya untuk mengembangkan prosedur kognitif dan prinsip yang mendasari perilaku keterampilan yang telah di dramatisasikan, 4) Belajar melalui pengkajian, penilaian dan pengulangan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan *role playing* (bermain peran) adalah pembelajaran yang bertujuan untuk memerankan materi ajar dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar siswa dapat menerima dan menyerap materi yang diberikan oleh guru. Metode *sosiodrama (Role Playing)* Menurut Mansyur (dalam Taniredja, 2015) yaitu: (1) Murid melatih dirinya untuk melatih, memahami dan mengingat bahan yang akan didramakan. (2) murid akan terlatih untuk berinisiatif dan kreatif. (3) bakat yang terpendam pada murid dapat di pupuk sehingga di mungkinkan akan muncul atau timbul bibit seni dari

sekolah. (4) kerja sama antara pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya. (5) murid memperoleh kebiasaan untuk menerima dan membi tanggung jawab dengan sesamanya. (6) bahasa lisan murid dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.

Menurut segala (dalam Taniredja, 2015) yaitu: (1) Guru harus menerangkan kepada siswa, untuk memerankan metode ini, bahwa dengan jalannya *sosiodrama* ini siswa diharapkan dapat memecahkan masalah hubungan sosial yang aktual dimasyarakat. (2) Guru harus memilih masalah urgen sehingga menarik minat anak. (3) Agar siswa memahami *prisiwanya*, maka guru harus bisa mencerminkan sambil mengatur adegan pertama. (4) Bobot atau luasnya bahan pelajaran yang akan didramakan harus sesuai dengan waktu yang tersedia.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi model *sosiodrama* (Husniah, 2011). Diantaranya adalah faktor guru, siswa dan bahan. Berikut merupakan penjelasan dari faktor-faktor tersebut a) Faktor guru, b) Faktor siswa, c) Faktor bahan-bahan, sesuatu yang akan didramatisirakan dikatakan bagus apabila terdapat kesesuaian bahan dengan pemerannya. Kriteria pemilihan bahan dengan harus disesuaikan antara lain: 1) Bahan harus sesuai dengan perkembangan jiwa siswa. 2) Bahan harus memperkaya pengalaman sosial siswa 3) Bahan harus cukup mengandung sikap dan perbuatan yang akan didramatisirakan siswa. 4) Bahan tidak mengandung adegan yang bertentangan dengan nilai pancasila, agama, dan kepribadian bangsa.

Untuk melaksanakan teknik *role playing* agar berhasil, perlu mempertimbangkan langkah-langkah agar bermain peran dapat terlaksana dengan efektif. Langkah-langkah *role playing* menurut Komalasari (2014)

menjelaskan yaitu: (1) Menyusun atau menyiapkan skenario, (2) Menunjuk beberapa siswa untuk mempelajari skenario, (3) guru membentuk kelompok, (4) Memberi penjelasan tentang kompetensi yang di capai, (5) Memanggil para siswa yang sudah di tujuk untuk melakoni skenario yang sudah di siapkan, (6) Masing-masing siswa berada di kelompoknya sambil mengamati skenario yang sedang di peragakan (7) Setelah selesai di tampilkan, masing-masing siswa di beri lembar kerja untuk membahas penampilan masing-masing kelompok, (8) Masing-masing kelompok menyampaikan hasil kesimpulan (9) Guru memberikan kesimpulan secara umum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pree test dan post test design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan (*Treatment*). Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dilakukan perlakuan (*Treatment*) berupa layanan. Bimbingan Kelompok dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pree test* sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*) dengan *post test* sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*).

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan menyusun instrumen penelitian yaitu alat untuk memperoleh data yang diinginkan. Dalam penelitian ini akan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Data tersebut didapatkan melalui Instrumen berupa angket secara langsung, dimana responden (subyek) peneliti tinggal memilih jawaban yang

sesuai dengan keadaan dirinya. Adapun alternatif jawabannya terdiri atas 3 pilihan jawaban yaitu: a, b, dan c dengan pemberian skor adalah sebagai berikut: yaitu : a, b, dan c dengan pemberian skor adalah sebagai berikut : untuk pilihan (a) Ya yaitu diberi skor 3 (tiga), (b) Kadang-kadang yaitu skor 2 (dua), dan (c) Tidak pernah yaitu akan diberi skor 1 (satu). (Riduwan, 2013)

Teknik pengumpulan data adalah merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data-data (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipakai adalah angket sebagai metode pokok dan observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap. Adapun analisis Statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Komalasari (2010) menyatakan bahwa *role playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu tergantung apa yang diperankan. Kontrol diri dalam penggunaan media sosial merupakan suatu konsep seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah laku baik fisik, psikologi dalam hidup untuk menghadapi era globalisasi jejaring sosial, sehingga penggunaan media sosial itu dapat dikontrol kearah yang positif dalam menggunakan media sosial.

Melalui bimbingan kelompok yang menekankan pada teknik *role playing* melibatkan seluruh siswa dimana siswa dapat berpartisipasi dan

mempunyai kesempatan untuk menunjukkan kemampuan dalam bekerja sama, mencoba mengeksplorasi hubungan antara manusia dengan cara bersama-sama para peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan dan sikap berbagai strategi pemecahan masalah salah satunya seperti mengontrol diri.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan teknik *role playing*. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*. Dengan demikian, bahwa pelaksanaan teknik *role playing* mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam bermedia sosial pada siswa SMP Mataram. Oleh karenanya pihak yang terkait dalam pelaksanaan Teknik *Role Playing* ini seperti guru BK, hendaknya tetap melaksanakan teknik *Role Playing* dan melakukan kerjasama yang baik serta dilakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa teknik *role playing* akan membantu siswa dalam meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial, hal ini bisa dilihat pada hasil jawaban angket *post-test* siswa sebagai bukti telah melaksanakan teknik *role playing*, juga kepada siswa sebagai subyek pelaku, hendaknya betul-betul memanfaatkan proses teknik *role playing* yang ada disekolah, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial, selain itu pula kepada Guru BK, hendaknya selalu menjalani kersjasama yang baik dengan orang tua/wali murid, guru pembimbing, guru bidang studi, wali kelas serta pihak-pihak lainnya.

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Rini 2016) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai pengaturan Proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Dalam

rangka membantu dalam meningkatkan kontrol diri dalam belajar pada siswa dan tidak kalah penting juga adalah orang tua/wali murid, hendaknya terus mendorong dan mengarahkan anak-anaknya dengan sebaik-baiknya dalam proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah, sehingga mereka akan dapat diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat sekitarnya yang pada akhirnya akan mendatangkan perubahan sikap, sehingga ia akan mendapatkan prestasi yang baik atau memuaskan di dalam bidang pendidikan.

Komalasari (2010) menyatakan bahwa *role playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pelaksanaan teknik *role playing* sangat berguna untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa untuk membentuk menjadi pribadi yang baik dalam proses menggunakan media sosial dengan baik karena siswa lebih paham tentang hal-hal yang memang seharusnya dilakukan siswa, termotivasi untuk belajar, menjadi siswa lebih baik, mengubah sikap siswa menjadi lebih baik, siswa mempunyai pengetahuan baru dan siswa berkeinginan lebih baik dari sebelumnya. Selain itu dengan teknik *role playing* yang dilakukan akan memperbaiki dirinya dan memperbaiki sikap siswa yang dulunya kurang baik menjadi lebih baik.

Analisis yang sudah penelitian lihat selama penelitian berlangsung bahwa sebelum dilakukan teknik *role playing*, siswa sangat enggan dan sering merasakan malas, tidak menyukai pelajaran yang sedang berlangsung di kelas, tapi setelah penelitian melakukan teknik *role playing* dan menjelaskan secara terperinci tujuan dan pemahaman tentang teknik *role playing* ini, siswa tidak lagi merasa malas dan bahkan

perlahan siswa mulai belajar untuk mengurangi waktu untuk bermain HP serta media sosial lainnya, siswa tidak lagi merasa malas dan bahkan perlahan siswa mulai mengatur waktu belajar dengan baik, menyukai mata pelajaran tertentu dan sikap tidak senang terhadap guru mata pelajaran tertentu sedikit demi sedikit berubah menjadi senang dan lebih baik tentunya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan simpulan diatas, penelitian sarankan kepada Kepala Sekolah, hendaknya sebagai bahan pengambilan kebijakan untuk lebih mensosialisasikan bahwa pentingnya pelaksanaan Teknik *Role Playing Terhadap Kontrol Diri*,

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram

Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling

supaya kreatif dan cepat tanggap untuk mengadakan teknik *role playing* untuk membantu dalam proses meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa. Kepada guru BK, hendaknya pelaksanaan teknik *role playing* dilakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa *role playing* akan membantu dalam meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa. Kepada peneliti lain, diharapkan kepada peneliti lain yang berminat meneliti kembali tentang kontrol diri, agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas khususnya mengenai aspek-aspek kontrol diri yang belum terungkap dalam penelitian in.

Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.

Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.

Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di*

- SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Hariadi Ahmad. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad. 2023. *Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Komalasari. 2010. *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. *Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic*. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press.
- Riduwan. 2013. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta : Bandung

Sulianta, Feri. 2015. *Keajaiban Sosial Media (Fantastis Menumbuhkan Visitor, Circle, Likes, Koneksi, Retweet, Dan Follower)*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.

Taniredja. 2015. *Model-Model Pembelajaran Inovatif dan Epektif*. Alfabeta: Bandung.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 2	EDISI Oktober 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

