

## PENGARUH BERMAIN PERAN PADA PENGENDALIAN DIRI SISWA

Hadi Gunawan Sakti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Teknologi Pendidikan FIPP UNDIKMA  
e-mail:gunawansakti33@gmail.com

**Abstrak:** Bermain peran adalah 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. Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Teknik Bermain peran Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022”. Tujuan penelitian adalah “Ingin Mengetahui Bermain peran Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII Tahun Pelajaran 2021/2022”. Teknik *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Randem Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 145 siswa, sample yang digunakan adalah 12 orang 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. Dengan demikian nilai *t* hitung lebih besar daripada nilai *t* pada tabel (8,260>2,201), sehingga dapat di simpulkan Ada Pengaruh Bermain peran Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022 dinyatakan Signifikan.

**Kata Kunci :** *Bermain Peran*,Pengendalian Diri

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

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 bahwa : “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”. (Depdiknas, 2003:5). 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 (2010:80) 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 konsekwensi 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 penggunanya dapat berinteraksi dan berbagai data dengan pengguna lainnya dalam skala yang besar. Menurut Kaplan dan Haenlaein (Sulianta, 2015:5) 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 peneliti lakukan pada tanggal 23 November 2017 menemukan sejumlah masalah seperti kurangnya perhatian orang tua kepada anaknya dalam penggunaan media sosial contohnya anak cenderung melampiaskan dirinya ke media sosial (gadged) seperti anak memiliki perilaku individualis, disaat pelajaran berlangsung anak-anak sering bermain HP, apapun aktivitasnya ketergantungan pada HP, guru jarang memeperhatikan 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 merekaupun terpengaruh terhadap perilaku yang dicerminkan oleh teman-teman disekelilingnya. Fenomena diatas juga didukung dalam media surat kabar online (<http://kabar24.bisnis.com/read/20160601/255/553564/83-remaja-idap-ketergantungan-media-sosial>). Sebanyak 83% remaja tidak bisa lepas dari media sosial (medsos) walau hanya sehari. Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul Pengaruh Bermain peran Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Pengendalian Diri (*Self Control*) dalam Penggunaan Media Sosial

##### a. Pengertian Kontrol Diri (*Self Control*) dalam Penggunaan Media Sosial

Calhoun dan Acocella (Ghufroon & Rini 2016:22) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai pengaturan Proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Sedangkan Goleman (dalam U. Lailiyah 2010), memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu kendali batiniah. Media sosial merupakan suatu layanan dari sebuah cakupan sistem *software* internet yang memungkinkan penggunaannya dapat berinteraksi dan berbagai data dengan pengguna lainnya dalam skala yang besar. Kaplan dan Haenlein (Lesmana 2012:10) menyatakan bahwa ada 6 jenis media sosial, antara lain : 1. Proyek kolaborasi seperti wikipedia. 2. Blog dan *mikroblog* seperti tweeter, blogspot. 3. Komunitas konten misalnya *youtube*. 4. Situs jaringan sosial seperti *facebook*. 5. *Virtual Games* misalnya seperti *World of warcraft*. 6. *Virtual sosial* misalnya seperti *Second Life*.

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 mengahdapi era globalisasi jejaring sosial, sehingga penggunaan media sosial itu dapat dikontrol kearah yang positif. dalam penelitian ini penyusun menggunakan aspek hubungan timbal balik, komunikasi, intraksi, dan proses perubahan tingkah laku sebagai indikator penelitian sesuai dengan yang terkandung dalam definisi kontrol diri dalam penggunaan media sosial.

##### b. Ciri-Ciri Pengendalian Diri

Banyak orang mencampuradukkan sikap mengontrol diri dengan sikap kaku, tegang atau terhambat. Sikap ini tentunya sangat berbeda karena orang yang biasa mengontrol dirinya, sangat mampu untuk bersikap fleksibel pula. Sementara yang kaku dan terhambat, bisa saja tampil terkontrol, tetapi mudah patah, dan bahkan bisa meledak, lepas kontrol. Orang yang terkontrol biasanya akan tampil terpercaya dipergaulan dan pekerjaan, berinteragritas dan yang paling penting, mempunyai daya adaptasi terhadap perubahan.

Menurut Hurlock (dalam U. Lailiyah, 2010), ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak, kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efektif yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari penjelasan diatas dapat dipaparkan tiga kriteria emosi sebagai berikut: 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.

Kemampuan mengontrol diri sebagaimana diuraikan diatas pada hakikatnya berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkemabangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yng dialami waktu anak-anak.

**c. Jenis-Jenis Pengendalian Diri**

Menurut Block dan Block (Gufron dan Rini 2016:31) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu (1) *Over* melepaskan impulsivetas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. (2) *Appropria te control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat. (3) *control* merupakan control diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. (4) *under control* merupakan suatu kecendrungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

**d. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Averill (Gufron dan Rini 2016:26) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

a. Kontrol perilaku (*behavior control*) Kontrol prilaku merupakan kesiapan tersediannya kesiapan respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol prilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu:(1)Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasu atau keadaan. Apakah dirinya atau atauran perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan kemampuan eksternal. (2) kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak di kehendaki dihadapan. b.

Kontrol kognitif (*cognitive control*) Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak dinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi yekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu (1) Memperoleh informasi (*information gain*) dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. (2) Melakukan penilaian (*appraisal*) berarti individu menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif. a.

Mengontrol keputusan (*decesional control*)Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memiliki hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Untuk mengontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti di bawah ini: (1) Kemampuan mengontrol prilaku. (2) kemampuan mengontrol stimulus. (3) kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian. (4) kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian. (5) kemampuan mengambil keputusan.

**e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari individu) dan faktor eksternal (dari lingkungan individu). (1) Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. (2) faktor eksternal lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. (Gufron dan Rini 2016:32)

**2. Bermain Peran**

**3. Pengertian Bermain Peran**

Komalasari (2010:80) 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. Sedangkan menurut Sagala, (dalam Teniredja, dkk 2015:39) 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. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas teknik *role playing* dimaksudkan sebagai suatu bentuk aktifitas dimana pembelajaran membayangkan dirinya seolah-olah berda diluar kelas dan memainkan peran orang lain saat menyesuaikan dirinya dalam penggunaan media sosial.

**4. Ciri-Ciri dan Aspek-Aspek Bermain Peran**

Ciri-ciri metode role playing dalam (Mujib. A. *Jurnal Metode Pembelajaran 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*), yaitu tekanan ekspektasi-ekspektasi sosial terhadap pemegang peran, contoh : berdasar pada hubungan keluarga, tugas jabatan, atau situasi-situasi sosial. b) Membuat peran (*role making*), yaitu kemampuan pemegang peran untuk berubah secara dramatis dari satu peran ke peran yang lain dan menciptakan serta memodifikasi peran sewaktu-waktu diperlukan. c) Tawar-menawar peran (*role negotiation*), yaitu tingkat dimana peran-peran dinegosiasikan dengan pemegang-peran yang lain dalam parameter dan hambatan interaksi sosial.

**a. Tujuan Bermain Peran**

Tujuan bermain peran sesuai dengan jenis belajar menurut Hamalik (dalam Taniredja, dkk, 2015: 40) antara lain: 1) Belajar dengan berbuat. Para siswa melakukan peran tertentu sesuai dengan kenyataan yang sesungguhnya. 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. Para pengamat mengomentari perilaku para pemain/pemegang peran yang telah di tampilkan. Tujuannya untuk mengembangkan prosedur kognitif dan prinsip yang mendasari perilaku keterampilan yang telah di dramatisasikan, 4) Belajar melalui pengkajian, penilaian dan pengulangan. Para peserta dapat memperbaiki keterampilan mereka dengan mengulangnya dalam penampilan berikutnya. 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.

**b. Kelebihan Metode Sosiodrama**

Metode sosiodrama (*Role Playing*) Menurut Mansyur (dalam Taniredja, dkk 2015:42) 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 membagi tanggung jawab dengan sesamanya. (6) bahasa lisan murid dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.

**c. Kelemahan Metode Sosiodrama (*Role Playing*)**

Menurut segala (dalam Taniredja, dkk 2015:42) yaitu: (1) Sebagaimana besar anak yang tidak ikut bermain peran mereka menjadi kurang aktif. (2) banyak memakan waktu, persiapan, pemahaman isi bahan pelajaran, dan pelaksanaan petunjuk. (3) memerlukan tempat yang cukup luas. (4) kelas lain sering terganggu oleh suara permainan penonton.

**d. Mengatasi Kelemahan Metode Sosiodrama (*Role Playing*)**

Menurut segala (dalam Taniredja, dkk 2015:42) 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 pristiwa, maka guru harus bisa mencerminkan sambil mengatur adegan pertama. (4) Bobot atau luasnya bahan pelajaran yang akan didramakan harus sesuai dengan waktu yang tersedia.

**e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sosiodrama**

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, guru tidak diperkenankan untuk bersifat apriori. Setiap (siswa) akan menghayati dan memahami fenomena sosial dengan caranya sendiri. Apa yang ia lakukan, keputusan apa yang akan dipilih merupakan kebebasan dari pemeran. b) Faktor siswa, dramatisasi ini akan berhasil apabila siswa dapat menjwai perannya, dapat bertingkah laku sebagaimana dalam situasi sesungguhnya. c) Faktor bahan-bahan, sesuatu yang akan didramatisirkan 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 didramatisir siswa. 4) Bahan tidak mengandung adegan yang bertentangan dengan nilai Pancasila, agama, dan kepribadian bangsa.

**f. Langkah-Langkah *Role Playing***

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: 81) menjelaskan yaitu: (1) Menyusun atau menyiapkan skenario, (2) Menunjuk beberapa siswa untuk mempelajari skenario dalam waktu beberapa hari sebelum pembelajaran, (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. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus mempertimbangkan hal-hal tersebut dalam melaksanakan teknik *role playing* (bermain peran) agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

**g. Pengaruh *Role Playing Terhadap Self Control (Pengendalian Diri)* dalam Penggunaan Media Sosial**

Komalasari (2010:80) 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. Pengendalian 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 dikendalikan 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.

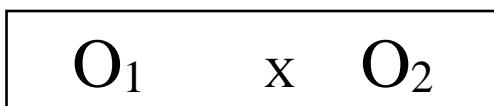
## METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Rencana penelitian merupakan sebagai usaha merencanakan kemungkinan tertentu secara luas tanpa menunjukkan secara pasti apa yang akan dikerjakan dalam hubungan dengan unsure masing-masing. (Suryana, 2015: 160). Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016 : 2).

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*).

Untuk lebih jelasnya rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

$O_1$  : *Pree test* sebelum di berikan bahan perlakuan

X : *Treatment* atau bahan perlakuan

$O_2$  : *Post test* setelah diberikan bahan perlakuan

Adapun langkah-langkah dari desain penelitian ini aalah :

- $O_1$  yaitu *Pree test*, untuk mengukur Pengendalian diri dalam belajar pada siswa sebelum subyek diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok.
- X yaitu perlakuan berupa pemberian layanan bimbingan kelompok untuk jangka waktu tertentu.
- $O_2$  yaitu *Post test*, untuk mengukur Pengendalian diri dalam belajar pada siswa setelah subyek X yang berupa layanan bimbingan kelompok.
- Bandingan  $O_1$  dan  $O_2$  untuk menentukan seberapa banyak perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada, sebagai akibat dari digunakan X yang berupa layanan bimbingan kelompok.
- Terapan test statistic yang cocok yaitu analisis statistik uji t independent untuk mengetahui perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  setelah dikenakan X (Sugiyono, 2016:74).

### B. Populasi dan Sempel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016: 80). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ahli lain mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi, 2010: 173). Berdasarkan pendapat di atas, maka yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subyek/obyek penelitian yang berada dalam wilayah penelitian.



## 2. Sempel

Sempel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016 : 81). Ahli lain mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. (Suryana, 2015: 248).

Dalam penelitian ini jumlah kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022 yang menjadi populasi subyek dalam penelitian ini 145 siswa yang terbagi dari 6 kelas. Dari masing-masing kelas diambil 2 sampel dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 sampel/orang. Karena mempertimbangkan jumlah subyek siswa yang relatif banyak maka akan dikenakan sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive randem sampling*. Teknik ini dipegunakan dengan jalan menentukan jumlah sample terlebih dahulu (*purposive*) sebanyak 12 orang, yang diambil dari masing-masing kelas sebanyak 2 orang. Selanjutnya pengambilan sample 2 orang dari masing-masing kelas dengan mempergunakan teknik randem (acak). Sehingga diperoleh sample *purposive* 2 orang dari masing-masing kelas sebanyak 12 orang dari 6 kelas. Berdasarkan hasil wawancara dari guru BK dan jumlah data siswa maka akan dilakukan penelitian di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan jumlah sampel 12 orang siswa.

### C. Instrumen Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan menyusun instrumen penelitian yaitu alat untuk mempeoleh data yang diinginkan. Dalam penelitian ini akan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Dimana penulis membuat sejumlah pertanyaan yang akan disebarkan kepada semua responden untuk dijawab. 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, 2013:13)

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data-data (Sugiyono, 2016 : 137). Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipakai adalah angketsebagai metode pokok dan observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap.

#### 1. Observasi

Observasi yang dilakukan oleh peneliti perlu dilengkapi format atau blangko pengamatan sebagai intrumen. Dalam pelaksanaan observasi, peneliti bukan hanya sekedar mencatat, tetapi juga harus mengadakan pertimbangan kemudian mengadakan penilaian ke dalam suatu skala bertingkat. (Suryana, 2015: 182). Sedangkan menurut Menurut Riduwan (2013: 30) observasi yaitu melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui atau menyelidik tingkah laku nonverbal yakni dengan menggunakan teknik observasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, yang di maksud dengan observasi adalah suatu teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengawasi objek secara langsung atau tidak langsung tingkah laku objek penelitian.

2. Metode *Interview*/ Wawancara (metode pelengkap)

Dalam buku metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D dijelaskan bahwa: Wawancara/ *Interview* adalah teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil (Sugiyono, 2016 : 137). Sedangkan menurut ahli lain mengatakan bahwa *interview*/ wawancara merupakan metode pengumpulan data yang diperlukan keterampilan dari seorang peneliti dalam berkomunikasi dengan responden. (Suryana, 2015:180:).

Dari kedua definisi di atas dapat disimpulkan bahwa wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara bertanya langsung kepada responden atau subyek penelitian.

3. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data yang akan lebih mendalam sesuai dengan kebutuhan penelitian (Suryana, 2014: 182). Atas dasar pendapat di atas maka yang dimaksud dengan metode dokumentasi adalah catatan mengenai siswa yang telah dicatat dalam kumpulan tentang keadaan siswa seperti buku induk, raport, buku pribadi dan sejenisnya.

4. Angket

Angket adalah teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara Memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016 : 142). Sedangkan ahli lain berpendapat bahwa angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk menggali data sesuai dengan permasalahan penelitian. (Suryana, 2015:175). Dari kedua definisi di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa angket adalah teknik pengumpul data dengan menggunakan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang ditujukan kepada subyek penelitian untuk dijawab.

### E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan pengumpulan data dan penelitian dilokasi yaitu data yang diperoleh dari angket, kemudian ditabulasikan sebagai bahan untuk melakukan analisis data. Analisis yang digunakan oleh peneliti adalah teknik statistik, agar lebih memperjelaskan pokok pembahasan, maka terlebih dahulu perlu dikemukakan pengertian statistik. Terkait dengan penelitian ini maka metode analisis data yang digunakan adalah analisis data *t-test independent* dengan rumus pendek (*shot method*). (Sugiyono, 2013:138). Adapun analisis Statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *t-test*.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Nilai tes yang dicari

Md = Mean dari deviasi (d) antara *post-tes* dan *pree-test*

Xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N = Banyak subyek

Langkah yang ditempuh dalam menganalisis data pada penelitian ini adalah

1. Merumuskan hipotesis
2. Membuat tabel kerja
3. Memasukkan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T
5. Menarik kesimpulan

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan teknik *role playing*. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pree-test post-test design*. Dengan demikian, bahwa pelaksanaan teknik *role playing* mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022. 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 *role playing*, juga kepada siswa sebagai subyek pelaku, hendaknya betul-betul memanfaatkan proses *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 kerjasama yang baik dengan orang tua/wali murid, guru pembimbing, guru bidang studi, wali kelas serta pihak-pihak lainnya.

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Rini 2016:22) 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 (2010:80) menyatakan bahwa *role playing* adalah suatu model penguasaan bahan-bahan pembelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pelaksanaan *bermain peran* 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.

Berdasarkan landasan teori yang telah diajukan, dibandingkan dengan analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis statistic dengan rumus *t-test*, ternyata hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh *Bermain Peran* Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022 ditolak, dan Hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang berbunyi: Ada Pengaruh *Bermain Peran* Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022 diterima.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan teknik *role playing* mempunyai peranan yang positif dalam meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan *bermain peran* disekolah, maka semakin meningkat sikap kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Nilai *t* hitung sebesar 8,260 dan nilai *t* table pada taraf signifikan 5% dengan  $N = 11$ , lebih besar dari pada nilai *t* pada table ( $8,260 > 2,201$ ) sehingga dapat dikatakan “signifikan” maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh *Bermain Peran* Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022, Signifikan.

### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan diatas, penelitian sarankan kepada

1. Kepala Sekolah, hendaknya sebagai bahan pengambilan kebijakan untuk lebih mensosialisasikan bahwa pentingnya pelaksanaan Pengaruh *Bermain Peran* Pada Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Sakra Timur Tahun Pelajaran 2021/2022, supaya kreatif dan cepat tanggap untuk mengadakan *bermain peran* untuk membantu dalam proses meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa.
2. Kepada guru BK, hendaknya pelaksanaan *bermain peran* dilakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa *bermain peran* akan membantu dalam meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada siswa.
3. Kepada siswa, hendaknya betul-betul memanfaatkan teknik *bermain peran* yang ada disekolah, serta memiliki konsep-konsep kontrol diri yang dapat membantu dalam kehidupan sehari-hari
4. Bagi Orang Tua/Wali, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang tua untuk lebih memperhatikan sikap anak dan ikut serta dalam meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada anak dengan baik.
5. 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 ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Austy Azi. 2017. Pengaruh *Role Playing* Terhadap *Self Control* Dalam Belajar Pada Siswa SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- \_\_\_\_\_. 2003. *Undang-Undang No. 20 Th.2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta
- E, Nosi. *Jurnal Penerapan Metode Role Playing Terhadap Pelajaran PKN Materi Harga Diri Siswa Kelas III MI Tarbiyatussibyan Boyolangu Tulungagung*: <http://repo.iain.tulungagung.ac.id/pdf.html>. Diakses tanggal 10 Februari 2018, pukul 09.29
- Fatchurahman, M. dan Barizka, Dean. *Pengaruh Media Sosial Bagi Peserta Didik Kelas X DI SMA 4 Palangkaraya*. <http://www.jurnal.umpalangkaraya.ac.id/libis.html>. Diakses tanggal 28 Desember 2017 pukul 16.17
- Hanapi. 2013. Pengaruh *Role Playing* Terhadap Peningkatan Kemampuan Belajar Pada Siswa Kelas XI MA NW Depok Kec. Terara Tahun Pelajaran 2012/2013.
- Komalasari. 2010. *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Lesmana, Aditya. 2012. *Analisis Pengaruh Media Sosia Tweeter Terhadap Pembentukan Band Attachment*. Universitas Indonesia: Jakarta.
- M. Nur Ghufro, dan Rini Risnawita S. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Mujib, A. *Jurnal Metode Pembelajaran Role Playing: prinsip dan ciri-ciri metode role playing*. <http://digilib.uinsby.ac.id/pdf.html>. Diakses tanggal 31 januari 2018, pukul 17.29
- Riduwan. 2013. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sucimah. 2016. Pengaruh Konseling *Behavioristik* Terhadap Kontrol Diri Pada Siswa XI SMA Negeri 1 Praya Timur Kabupaten Lombok Tngah Tahun Pelajaran 2015/2016.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta : Bandung
- \_\_\_\_\_. 2016. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Sulianta, Feri. 2015. *Keajaiban Sosial Media (Fantastis Menumbuhkan Visitor, Circle, Likes, Koneksi, Retweet, Dan Follower)*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Tim. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. IKIP Mataram. Mataram
- Taniredja, dkk. 2015. *Model-Model Pembelajaran Inovatif dan Epektif*. Alfabeta: Bandung.
- U. Lailiyah. 2010. *Kontrol Diri dan Gaya Hidup Konsumtif*. <http://gilib.uinsby.ac.id/bab/pdf.html>. Diakses tanggal 16 februari 2018 pukul 11.00
- Wahab, Abdul Aziz. 2012. *Metode dan Model-Model Mengajar : Ilmu Pengetahuan Ips*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, Yayan. 2015. *Metode penelitian manajemen pendidikan*. CV Pustaka Setia <http://anasafri.blogspot.ci.id/2014/11/metode-pembelajaran-sosiodramabermain.html>. Diakses tanggal 15 februari 2018 pukul 9.50