

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN *SELF CONTROL* SISWA ERA PANDEMI COVID-19

Chrisanta Kezia Yemima, Suci Prasasti, Usmani Haryanti
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
yemimakezia001@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan Bimbingan Kelompok teknik *Role Playing* terhadap peningkatan *self-control* siswa yang rendah kelas X Perhotelan era pandemic Covid-19 di SMK Negeri 4 Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel penelitian sebanyak 10 siswa kelas X Perhotelan 1. Metode pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil perhitungan menggunakan *Cronbach Alpha* yaitu 0,903. Hal ini dibuktikan dengan hasil *uji paired sampel t test* yang telah dilaksanakan. Hasil *uji paired sampel t test* menunjukkan nilai thitung > ttabel yaitu sebesar 5,616 dimana $5,616 > 1,833$. Selain itu, nilai sig.(2-tailed) < 0,05 yang menunjukkan angka 0,000 dimana $0,000 < 0,05$. Besar nilai perbedaan antara pre-test dan post test dapat dilihat dari hasil mean uji paired sampel t test yang menunjukkan angka 12,8. Simpulan, diketahui ada perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap peningkatan *self-control* siswa kelas X Perhotelan di SMK Negeri 4 Surakarta, nilai perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 12,8.

Kata kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, *Self-Control*, Teknik *Role Playing*

THE EFFECT OF ROLE PLAYING TECHNICAL GROUP GUIDANCE SERVICES ON INCREASING STUDENT SELF CONTROL ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

This study aims to determine the effect of the Role Playing technique Group Guidance service on increasing self-control of students who are low in class X Hospitality in the Covid-19 pandemic era at SMK Negeri 4 Surakarta. This study uses an experimental quantitative method with a one group pre-test post-test research design. The sampling technique used purposive sampling, the research sample was 10 students of class X Hospitality 1. The data collection method used questionnaires, interviews, observations and documentation. The validity of the instrument using the product moment formula, reliability using the Cronbach Alpha formula, and data analysis using the t test. This is evidenced by the results of the paired sample t test that has been carried out. The results of the paired sample t test show that the value of tcount > ttable is 5.616 where $5.616 > 1.833$. In addition, the value of sig.(2-tailed) < 0.05 which indicates the number 0.000 where $0.000 < 0.05$. The value of the difference between the pre-test and post-test can be seen from the results of the mean paired sample t test which shows the number 12.8. In conclusion, it is known that there is a difference between the results of the pre-test and posttest which shows that there is an effect of group guidance services with role playing techniques on increasing self-control for class X Hospitality students at SMK Negeri 4 Surakarta, the value of the difference between the pre-test and post-test is 12,8.

Keywords: Group Guidance Services, Self-Control, Role Playing Techniques

PENDAHULUAN

Penghujung tahun 2019, sebuah pandemi melanda Cina tepatnya di kota Wuhan. Wabah tersebut disebabkan oleh virus yang bernama virus corona dan lebih dikenal dengan nama COVID-19, adalah virus baru yang termasuk dalam keluarga Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS) dan beberapa flu biasa lainnya. Corona adalah sekelompok virus yang dapat menginfeksi sistem pernapasan dan menyebabkan kematian. Terkait data pasien positif COVID-19, di semua negara termasuk Indonesia sudah mulai menyebar. Untuk menangani kasus ini, pemerintah segera menerapkan langkah-langkah *social distancing* untuk menjaga jarak bersama dan membatasi kontak tatap muka langsung, dengan adanya batasan ini membuat siswa yang memiliki *self-control* yang rendah sulit mengatur diri dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang dilakukan secara tidak langsung membuat siswa merasa menyepelkan segala tugas, aktivitas dan pekerjaan rumah yang diberikan, akibat dari pengendalian diri siswa yang kurang dalam mengatur dirinya membuat siswa tersebut menjadi malas dan acuh terhadap segala saran yang diberikan, karena siswa merasa nyaman akan situasi belajar mengajar yang terjadi pada era pandemi saat ini.

Menurut penelitian Galla dan Wood (Jelita and Aslamawati 2020) berjudul "*Trait Self-Control Predicts Adolescents' Exposure and Response to Daily Stressful Events*", 129 remaja dari dua sekolah umum di timur laut Amerika Serikat menjadi sasaran pengendalian diri, neurosis, dan respons stres dengan melakukan pengukuran selama 14 hari berturut-turut. Partisipan harus melaporkan kejadian stres sehari-hari (depresi akademik, pertengkaran dengan teman, kebutuhan keluarga, tingkat stres yang dialami, emosi, cara mengatasinya, dan kecerobohan sebagai hal utama bagaimana remaja akan bereaksi terhadap dirinya sendiri. Ditemukan bahwa remaja dengan keterampilan pengendalian diri yang lebih tinggi mengalami tingkat stress yang lebih rendah. (Nurhanifa, Widianti, and Yamin 2020), menjelaskan bahwa *self-control* sebagai kemampuan seorang individu untuk mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kemampuan *self-control* yang terdapat pada seseorang memiliki peran penting ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk melatih pembentukan *self control* yang matang. Dibutuhkan pembiasaan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.

Menurut (Amalia putri 2016) *self control* merupakan kemampuan individu yang terdiri dari tiga aspek, yaitu

- a) Kemampuan untuk dapat mengontrol tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain.
- b) Kemampuan untuk bekerjasama dengan individu lain dalam kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku.
- c) Kemampuan untuk mengungkapkan keinginan dan perasaan kepada orang lain, tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain.

Menurut (Marsela dan Supriatna 2019) mengelompokkan pengendalian diri menjadi tiga jenis yaitu :

- a. Kendali kognitif (*cognitive control*), Kemampuan seseorang untuk mengolah sebuah informasi yang tidak diinginkan dan menginterpretasikan, menilai secara kognitif sebagai sebuah adaptasi dan pengendalian untuk mengurangi tekanan.
- b. Mengontrol keputusan (*decision control*), Kemampuan individu untuk memilih suatu hasil perilaku berdasarkan pada sesuatu yang sudah diyakini untuk usaha pengembangan diri.
- c. Kendali tingkah laku (*behavior control*), Merupakan kesiapan yang dikembangkan untuk menjadi sebuah respon agar dapat secara tepat mempengaruhi dan memodifikasi suatu situasi yang tidak menyenangkan.

Pentingnya *self-control* untuk remaja menuntut agar seseorang mampu mengendalikan diri ketika memberikan suatu respon tertentu. *Self-control* memegang peran yang penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu, bersangkutan dengan pribadi individu yang harus memunculkan konsep diri yang positif (Veneziano 2017). *Self-control* yang rendah dapat mengakibatkan individu senang melakukan risiko yang berpotensi melanggar tanpa memikirkan akibat jangka panjang.

Terdapat salah satu layanan yang ada pada Bimbingan dan Konseling yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah sebuah layanan yang mendorong siswa untuk mendiskusikan dan mengurangi masalah yang mereka hadapi melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas adalah untuk semua anggota kelompok. (Siregar 2015) Tujuan dari bimbingan kelompok yaitu agar anggota kelompok mendapatkan informasi selama proses kegiatan dan untuk melatih individu dalam pengambilan keputusan berperilaku. Salah satu teknik yang digunakan dalam Bimbingan kelompok yaitu *Role Playing*. Menurut Bennet dalam (Sitompul, n.d. 2015) berpendapat bahwa “*role playing* (bermain peran) adalah suatu teknik belajar melalui gambaran keterampilan, pengertian mengenai hubungan antar manusia ketika memerankan situasi-situasi yang sebenarnya sedang terjadi”. Melalui

metode *role playing*, siswa akan dapat mengembangkan beberapa aspek misalnya dalam mengamati, membuat kesimpulan, menerapkan dan mengkomunikasikan suatu situasi.

Penelitian ini menggunakan siswa kelas X Perhotelan diambil dari kelas Perhotelan 1 sejumlah 10 siswa memiliki sifat *self control* paling rendah. Hal ini dilihat dari saran guru BK dan observasi yang dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Siswa sering berkata-kata kasar,
- 2) Sering membantah ketika diberi nasihat oleh Bapak/Ibu Guru,
- 3) Berani melawan Bapak/Ibu Guru,
- 4) Mudah emosional,
- 5) Suka terhadap hal-hal yang mengandung kekerasan,
- 6) Tidak memiliki pendirian kuat.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre eksperimental*, karena metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian ini, populasinya adalah peserta didik kelas XI Perhotelan di SMK Negeri 4 Surakarta yang berjumlah 108 peserta didik yang terdiri dari 90 siswa perempuan dan 18 siswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan kelas X Perhotelan sejumlah 10 siswa berdasarkan hasil wawancara dan rekomendasi dari Guru BK SMK N 4 Surakarta yang memiliki sifat *Self-control* (pengendalian diri) paling rendah. Penelitian ini menggunakan *Sampling purposive* adalah teknik yang digunakan untuk mengetahui penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu menurut (Sugiyono 2010:124). Pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Tabel 1. Tabel hasil Cronbach's Alpha

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	40

HASIL DAN BAHASAN

Data pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuisioner yang telah disebarakan kepada 10 responden dengan jumlah 34 item pernyataan. Dari hasil diskripsi data yang dikaji, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test dan post-test*. Perbedaan hasil ini menunjukkan tingkat *self-control* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Dapat disimpulkan bahwa layanan Bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* memiliki pengaruh dalam meningkatkan *self-control* yang rendah pada siswa kelas X Perhotelan SMK Negeri 4 Surakarta.

Tabel 2. Perbandingan *Pres-Test* dan *Post-Test*

Nama	Jumlah Pretest	Kategori	Jumlah Posttest	Kategori	Kenaikan
ABA	94	Sedang	104	Tinggi	10
AP	88	Sedang	99	Tinggi	10
AAP	115	Tinggi	118	Sangat Tinggi	3
ARS	98	Tinggi	105	Tinggi	4
APW	73	Rendah	96	Sedang	23
ARR	76	Rendah	92	Sedang	16
AI	76	Rendah	98	Tinggi	22
AVE	95	Sedang	101	Tinggi	6
ADR	97	Tinggi	106	Tinggi	9
AD	76	Rendah	97	Tinggi	21
Total	888		1016		154
Rata-rata	88,80		101,60		12,8

Data di atas memperlihatkan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian layanan, terdapat peningkatan yang signifikan antara *pre-test dan post-test*.

	Paired Samples Test							
	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	d	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
PRETEST-POSTTEST	-12.800	7.208	2.279	-17.956	-7.644	-5.616	9	.000

Hasil uji *paired sample t test* dari data di atas menunjukkan nilai t yaitu 5,616. Ketentuan, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

maka H_0 diterima dan H_a ditolak, diperoleh t tabel sebesar 1,833. Pengambilan keputusan menyatakan hasil $5,616 > 1,833$. Dasar pengambilan keputusan dari uji *paired sampel t test* yaitu jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Namun jika hasil nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Melihat hasil uji *paired sampel t test* yang dikaji di atas, dalam penelitian ini hasil $5,616 > 1,833$ dan nilai sig. (2-tailed) menunjukkan $0,000$ dimana $0,000 < 0,05$ maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* atau dapat dikatakan hasil analisis hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil di atas dapat disesuaikan dengan teori bahwa layanan Bimbingan kelompok teknik *Role Playing* bertujuan untuk memberikan peningkatan kemampuan kepada peserta didik agar mereka dapat menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil, dan dapat mencegah permasalahan yang dapat menghambat tugas perkembangannya. Hasil penelitian yang dilakukan juga selaras dengan beberapa artikel yaitu dalam penelitian yang dilakukan oleh Trima Ana Lestari, menunjukkan adanya menunjukkan terdapat pengaruh antara layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap tingkat kepercayaan diri siswa yang dibuktikan dengan hasil uji t yang dilaksanakan (Lestari 2019). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Selvy Yuliandita, menunjukkan adanya menunjukkan terdapat pengaruh antara layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self-control* siswa yang dibuktikan dengan hasil uji t yang dilaksanakan (Yuliandita 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* berpengaruh dalam meningkatkan *self control* siswa kelas X Perhotelan SMK Negeri 4 Surakarta Surakarta di era Pandemi Covid-19. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil analisa data yang membuktikan adanya perbedaan dari uji *paired sample t tes* yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Hasil tersebut disimpulkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, pernyataan tersebut mengartikan bahwa “Ada pengaruh Layanan Bimbingan kelompok Teknik *Role Playing* terhadap *Self-Control* siswa kelas X Perhotelan era Pandemi Covid-19 di SMK Negeri 4 Surakarta”. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan Bimbingan kelompok teknik *Role Playing* berpengaruh positif dalam meningkatkan *Self-Control* siswa kelas X Perhotelan era pandemi Covid-19 di SMK Negeri 4 Surakarta. Kekurangan dalam penelitian ini terletak

pada proses pelaksanaannya yang sangat terbatas, karena proses layanan yang diberikan dilaksanakan secara daring, mengingat adanya virus covid-19 yang masih menyebar luas. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk dapat memaksimalkan setiap layanan yang akan diberikan melalui materi-materi yang lebih terperinci dalam pengentasan *self-control* siswa yang rendah, agar teknik *Role Playing* dapat dilakukan secara daring ataupun secara tatap muka tanpa mengurangi manfaat dan keefektifannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia putri. 2016. "Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1(1): 19.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. 2019. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3(2): 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Jelita, Hariti Rahma, and Yuli Aslamawati. 2020. "Studi Deskriptif Self-Control Remaja Di Tengah Wabah Covid-19 Di DKI Jakarta." *Prosiding Psikologi* 6(2): 259–64. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/22397/pdf>.
- Lestari, Trima Ana. 2019. "Eknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung." *Skripsi*.
- Nurhanifa, Aulia, Efri Widiyanti, and Ahmad Yamin. 2020. "Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(4): 527–40. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374>.
- Siregar, M Deni. 2015. "Kontribusi Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa (Sebuah Studi Persepsi)." *Jurnal Educatio* 10(1): 147–59.
- Sitompul, Dian Novianti. "Pengaruh Penerapan-Layanan-Bimbingan-Kelompok-Teknik-Role-Playing-Terhadap-Peril Jurnal New." *Jurnal EduTech* volume 1.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Veneziano, Rémi. 2017. "Peningkatan Self Control Melalui Konseling Kelompok Teknik Modelling Pada Siswa Kelas VIII Di MTs Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017." *Вестник Росздрава* 6: 5–9.
- Yuliandita, Selvy. 2016. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa Kelas Ix Di Smp n 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016." *Skripsi*.UNNES