

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Mei 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Pemahaman *Self Control* Siswa Kelas VII SMPN 3 Tanggul Tahun Ajaran 2023/2024

Group Counseling Services Using Role Playing Techniques On Students' Understanding Of Self Control In Class VII Of SMPN 3 Tanggul In The 2023/2024 Academic Year

Rofiqotus Soleha¹, Yurike Khinanthi Karamoy², Siti Ernawati³

Universitas Islam Jember

Email: rofiqohsholihah9@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kontrol diri melalui teknik bermain peran pada siswa kelas VII di SMPN 3 Tanggul. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain penelitian one grup pretest posttest, dengan responden yang diteliti sebanyak 7 siswa dari 32 siswa yang diambil secara purposive sampling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik role playing terhadap kontrol diri siswa. Self control atau pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan impuls, emosi, perilaku, dan dorongan dalam situasi yang berbeda, terutama saat dihadapkan pada godaan atau keinginan yang bisa mengganggu tujuan jangka panjang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik role playing dapat meningkatkan self control siswa.

Kata Kunci: konseling kelompok, bermain peran, kontrol diri

Abstract: This study aims to examine the improvement of self control through role playing techniques among seventh grade students at SMPN 3 Tanggul. This type of research is a pre experimental study with a one group pretest posttest design, involving 7 students out of 32 who were selected through purposive sampling. The purpose of this study is to determine the effect of group counseling services using role playing techniques on students' self control. Self control is the ability to regulate and manage impulses, emotions, behaviors, and urges in various situations, especially when faced with temptations or desires that can interfere with long term goals. Thus, it can be concluded that group counseling services using role playing techniques can improve students' self control.

Keywords: Group counseling, role playing, self control

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik kemampuan fisik maupun psikis. Dan salah satu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu adalah kemampuan untuk mengendalikan dirinya. Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus ada pada setiap individu, karena apabila seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mungkin saja ia tidak dapat bersikap seperti individu normal lainnya karena pada dasarnya individu memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan atau memenuhi sesuatu yang ia inginkan, dan apabila manusia tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang (Sulistiani et al., 2024). Seorang individu yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.

Kemampuan *Self-control* atau yang disebut dengan pengendalian diri sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu (Sa'diah et al., 2022), boleh jadi semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan *self-control* nya. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2003:108) Remaja pada umur sekitar 11 sampai 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, dimana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis atau proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis.

Berdasarkan data awal hasil wawancara dengan guru BK siswa kelas VIID di SMPN 3 TANGGUL bahwasannya terdapat 7 siswa belum memiliki kontrol diri yang matang, hal ini dibuktikan dengan adanya perilaku kurang baik yang dialami siswa. Antara lain, siswa menunjukkan kurangnya sikap sopan santun kepada guru, perilaku dalam bergaul dengan teman-temannya yang salah atau kurang memiliki etika, seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar. Mereka juga kurang memahami keadaan orang lain, memiliki pemikiran yang kurang matang sebelum melakukan suatu tindakan, selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan, dan seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri, perilakunya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut merupakan turunan dari aspek *self control* yaitu, *behavior control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif) dan *decision control* (kontrol keputusan).

Adapun Hal tersebut dikuatkan dengan hasil angket yang telah disebar pra penelitian di SMPN 3 TANGGUL diperoleh melalui hasil jawaban angket yang telah dianalisis secara menyeluruh, ditemukan sebuah temuan yang menarik, yakni bahwa jawaban yang terkumpul menunjukkan adanya kecenderungan bahwa tingkat *self-control* siswa kelas VIID SMPN 3 TANGGUL masih berada pada tahap yang belum matang. Jawaban tersebut ini tercermin dari beragam indikator, mulai dari kesulitan dalam mengatur emosi saat menghadapi tekanan, hingga tantangan dalam menahan diri dari tindakan impulsif yang mungkin merugikan diri sendiri maupun orang lain (Karamoy et al., 2024). Fenomena ini menggambarkan adanya potensi untuk pengembangan dan pembinaan kecerdasan emosional serta

kemampuan pengendalian diri yang lebih efektif di kalangan siswa, demi meningkatkan kualitas pengalaman belajar dan perilaku sosial mereka di lingkungan sekolah.

Layanan konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-10 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Menurut Juntika Nurihsan didalam M Edi Kurnanto (Ayuni , 2014). konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Tohirin (Setyowati et al., 2020), layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Role playing adalah suatu teknik belajar melalui gambaran keterampilan, pengertian mengenai hubungan antar manusia ketika memerankan situasi-situasi yang sebenarnya sedang terjadi”. Menurut Zaini (2008) “*Role-Play*” adalah suatu aktivitas pembelajaran terencana yang dirancang untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang spesifik”. Lankoski (2013) dalam jurnal internasional berpendapat “*Role-playing is a specific kind of pretence play activity, namely pretending to be somebody else in fictional game world confined by rules*” yang artinya “Bermain peran adalah salah satu jenis aktivitas bermain pura-pura, yaitu berpura-pura menjadi orang lain di dunia permainan fiksi yang dibatasi oleh aturan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Qurrota'ayun, 2020) di siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Sawojejer, menyatakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kontrol diri siswa. Penelitian lain yang telah dilakukan oleh (Yemima et al., 2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *role playing* berpengaruh untuk meningkatkan *self control* pada siswa kelas X Perhotelan SMK Negeri 4 Surakarta. Penelitian yang kedua dilakukan oleh (Yuliandita & Sugiyo, 2016) tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman *self control* siswa kelas IX SMPN 1 Wanasari Brebes, menyatakan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *self control* siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *role playing*, penggunaan teknik ini mempunyai banyak fungsi selain dapat memfokuskan kegiatan konseling kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat kegiatan konseling kelompok agar lebih sesuai yang diinginkan.

Dari uraian diatas, peneliti menilai bahwa layanan konseling kelompok teknik *role playing* sangat relevan untuk digunakan sebagai *treatment* dalam rangka peningkatan pemahaman *Self control* siswa kelas VII, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Pemahaman *Self-Control* Siswa Kelas VII di SMPN 3 TANGGUL”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Eksperimen*, Menurut (Zaduqisti, 2016) penelitian *eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Perlakuan yang

dilakukan berupa suatu tindakan tertentu kepada kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Pada penelitian *ekperimen* ini hanya terdapat satu kelompok, yaitu kelompok *eksperimen* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Proses pengukuran atau penilaian terhadap subjek dilakukan pada tahap sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok teknik *role playing*, karena diduga layanan konseling kelompok teknik *Role playing* (X) dapat mempengaruhi *Self-control* (Y).

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016 :68). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel *independen* (variabel bebas) dan variabel *dependen* (variabel terikat). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Variabel Bebas (*Independent Variable*) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Sedangkan variabel Terikat (*Dependent Variable*) dalam penelitian ini adalah *self control*.

Lokasi penelitian bertempat di SMP Negeri 3 TANGGUL yang beralamat di Jl. Pb Sudirman No.30 Tanggul, Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember, Jawa Timur, kode pos: 68155, SMP negeri 3 Tanggul berada tepat di tengah kota Tanggul dibuktikan tidak jauh dengan alun-alun Tanggul. Pada tahun ajaran 2023-2024 SMP Negeri 3 Tanggul memiliki murid sebanyak 437 siswa dengan rincian 228 laki-laki dan 209 perempuan. Selain itu fasilitas atau saran dan prasarana yang ada pada sekolah juga tergolong lengkap, dapat dibuktikan dengan adanya gedung kelas, kantor kepala sekolah, guru, BK, ruang aula, laboratorium IPA, laboratorium Bahasa Indonesia, dan laboratorium komputer, serta lapangan upacara, lapangan volly dan basket, kantin, toilet dan lain-lain.

Subjek penelitian adalah 32 siswa yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria tercatat sebagai siswa kelas VII D SMPN 3 TANGGUL dan siswa yang memiliki pemahaman *self control* yang kurang. Distribusi subjek dilakukan secara seimbang untuk memudahkan peneliti untuk menarik Kesimpulan yang mengeneralisasi seluruh populasi.

Instrument yang digunakan adalah angket. Angket yang digunakan dalam peneliti yakni angket adopsi dari Selvy Yuliandita yang terdiri dari 55 butir soal. Dalam angket adopsi ini sudah jelas bahwasanya sudah di uji reabilitas dan validitasnya dengan begitu peneliti lebih memilih untuk mengadopsi angket dengan kriteria yang tertentu juga sesuai dengan judul yang hendak akan dilakukan. Untuk mendapatkan data yang dapat dipercaya, maka setiap penelitian harus diuji keabsahan datanya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 168)

Metode analisis data merupakan proses untuk memperoleh keterangan yang dapat dibuktikan kebenarannya berdasarkan adanya pengumpulan data, pengolahan data sampai pada mendapatkan kesimpulan dari data yang diperoleh. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji-T adapun rumusnya sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

KETERANGAN :

\bar{x}_1 = Rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 = Rata-rata sampel 2

s_1 = Simpangan baku sampel 1

s_2 = Simpangan baku sampel 2

s_1^2 = Varians sampel 1

s_2^2 = Varians sampel 2

r = Korelasi antara dua sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

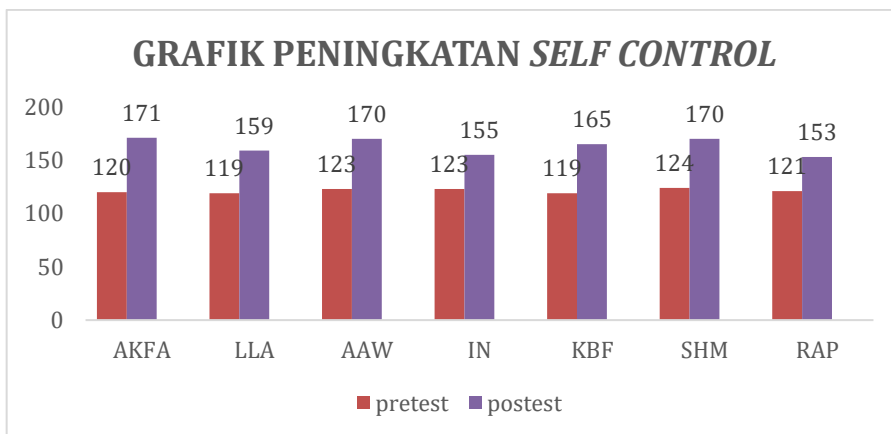
Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok Teknik *role playing* memberikan pengaruh signifikan terhadap *self control* siswa. Diperlihatkan hasil ringkasan statistik deskriptif dari kedua sampel atau data *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata (mean) dari *pretest* sebesar 121.29 dan *posttest* sebesar 163.29. N adalah jumlah sampel yang dipakai. hasil korelasi antara kedua data *pretest* dan *posttest*. Diketahui nilai signifikan 0,742 yang artinya nilai ini lebih besar dari 0,05 sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka indikasinya tidak ada hubungan antara *pretest* dan *posttest*. Diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap *self control* siswa kelas VII D SMPN 3 Tanggul. Perbedaan yang nyata antara hasil control diri pada data *pretest* dan *posttest*.

Setelah diberikannya *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *role playing* dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut tabel skor *pretest* dan *posttest* keseluruhan subjek setelah dilakukannya perlakuan.

Table 1: skor *pretest* dan *posttest*

NO	NAMA SUBJEK	SKOR PRETEST	SKOR POSTTEST
1.	AKFA	120	171
2.	LLA	119	159
3.	AAW	123	170
4.	IN	123	155
5.	KBF	119	165
6.	SHM	124	170
7.	RAP	121	153

Berdasarkan tabel data diatas menunjukkan bahwa hasil *pretest* siswa berada di skor 120, 119, 123, 123, 119, 124, 121 dimana dengan skor itu siswa dinyatakan memiliki *self control* rendah. Hasil *posttest* setelah mendapatkan layanan yaitu 171, 159, 170, 155, 165, 170, 153. Dimana skor mengalami perubahan setelah mendapatkan *treatment*.



Sumber : data diolah

Gambar 1 : Grafik peningkatan *self control*

Berdasarkan gambar grafik tersebut dapat dilihat terjadi peningkatan antara *pretest* dan *posttest* tentang *self control* siswa. Terjadi peningkatan skor setelah diberikannya *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *role playing* memiliki pengaruh terhadap *self control* siswa. Peneliti melaksanakan konseling kelompok teknik *role playing* sebanyak 4 kali pertemuan sekaligus dengan *pretest* dan *posttest*, sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Setelah pemberian semua *treatment* selesai, peneliti mengambil alat ukur atau skala *posttest*. Pada tahap ini peneliti menganalisis hasil dari data *pretest* dan *posttest*. Data yang diperoleh diinput dan diolah menggunakan analisis *Uji T Paired Samples Test* untuk siswa. Kemudian membandingkan perbedaan hasil skor *pretest* dan *posttest* dengan analisis normalitas, selanjutnya peneliti mengambil kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.

Dari pengamatan ini, peneliti mengetahui karakter siswa dengan kontrol diri yang rendah. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri siswa yaitu lingkungan dan kurangnya dukungan baik dari orang tua juga temannya. Setelah diberikan perlakuan, siswa mulai merasa nyaman berbagi dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah kontrol diri. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa tidak dapat mengontrol dirinya dengan benar. Konselor mengajarkan teknik *role playing* dan memberikan contoh. Siswa berlatih menantang kontrol diri mereka sendiri dalam kelompok kecil. Siswa belajar cara menantang kontrol dirinya dengan baik dan benar. Mereka merasa lebih berdaya untuk mengubah pola pikir mereka.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa kelompok teknik *role playing* terhadap *self control* siswa kelas VII D SMPN 3 Tanggul terbilang rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum diberikannya *treatment*. Dari 32 siswa yang mengikuti *pretest* terdapat 20 siswa dengan kategori sedang dan 7 siswa tergolong dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwasanya siswa kelas VII D SMPN 3 TANGGUL masih kurang dalam *self control* nya.

Self control atau pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan impuls, emosi, perilaku, dan dorongan dalam situasi yang berbeda, terutama saat dihadapkan pada godaan atau keinginan yang bisa mengganggu tujuan jangka panjang. *Self control* sangat penting karena membantu

seseorang untuk membuat keputusan yang lebih rasional, menghindari kebiasaan buruk, dan bertindak sesuai dengan nilai atau tujuan hidup yang lebih besar. Secara keseluruhan, *self control* sangat berhubungan dengan bagaimana seseorang mengelola diri sendiri dalam berbagai situasi. Peningkatan *self control* dapat berdampak positif dalam kehidupan, seperti meningkatkan kualitas hubungan, kinerja belajar, dan kesehatan mental.

Penyebab dari ketidak mampuan siswa dalam mengelola *self control* nya juga dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi emosi, pola pikir, dan keterampilan pengelolaan diri mereka. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh sosial, keluarga maupun lingkungan sekitar. Dalam hal ini, penyebab dari ketidak mampuan siswa dalam mengelola *self control*nya yaitu kurangnya kesadaran diri. Kurangnya kesadaran diri dapat menyebabkan siswa tidak dapat mengelola *self control* mereka dengan efektif. Oleh sebab itu, dibutuhkan solusi yang tepat untuk membantu siswa dalam mengelola *self control*nya sesuai dengan kemampuan mereka.

Konseling kelompok dengan teknik *role playing* merupakan salah satu solusi bagi siswa untuk membantu mereka dalam mengelola *self control* nya. *Role playing* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kelompok, teknik ini membantu anggota kelompok untuk mengembangkan kesadaran diri, kemampuan komunikasi dan kemampuan mengelola emosi melalui simulasi peran dalam suatu skenario.

Pemberian layanan konseling kelompok teknik *role playing* dilakukan sebanyak 1 kali *pretest*, 4 kali *treatment* dan 1 kali *posttest*. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan terhadap *self control* siswa dari sebelum diberikannya *treatment* dan sesudah diberikannya *treatment* menggunakan konseling kelompok teknik *role playing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya faktor yang mempengaruhi siswa dalam mengelola *self control* disebabkan oleh faktor lingkungan dan teman sebaya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ini, terungkap bahwasanya *self control* siswa menggunakan konseling kelompok teknik *role playing* memiliki pengaruh bagi siswa dalam meningkatkan *self control*. Hal ini dapat dilihat bahwa siswa sudah mampu bergabung dengan grup belajar untuk motivasi. Mampu mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu dan tidak bolos sekolah.

Dalam melakukan konseling kelompok teknik *role playing*, konselor sangat memperhatikan aspek-aspek *self control* untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konselor dalam mengubah *self control* siswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa kelas VII D yang menjadi subjek penelitian mempunyai kontrol diri rendah karena mereka kurangnya kesadaran diri dan dukungan dari keluarga.

Konseling dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Walaupun dalam pelaksanaan terdapat beberapa hambatan, namun secara keseluruhan pelaksanaan dapat berjalan dengan baik. Hambatan yang diketahui selama pelaksanaan adalah konseli merasa malu untuk menceritakan permasalahannya, dan menentukan waktu pertemuan karena konseli mempunyai banyak kegiatan disekolah. Namun, konselor menggunakan strategi untuk mengatasi hambatan tersebut seperti konselor menciptakan lingkungan yang

mendukung dan non-judgmental untuk membantu siswa merasa lebih nyaman dalam mengutarakan permasalahannya, konselor menyediakan jadwal yang fleksibel.

Hasil konseling kelompok terhadap siswa yang memiliki kontrol diri rendah memang belum memberikan pengaruh yang besar terhadap penyelesaian secara keseluruhan, namun mampu meningkatkan kontrol diri siswa khususnya pada 7 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *role playing* dalam konseling kelompok memiliki dampak positif terhadap kontrol diri siswa. Namun, hasil ini juga menggarisbawahi pentingnya dukungan eksternal dan internal dalam proses kontrol diri.

Dengan menggunakan konseling kelompok teknik *role playing*, konseli dapat mengetahui sikap yang nantinya akan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu dengan pembahasan topik yang relevan dengan penelitian ini, yaitu : penelitian yang dilakukan (Fisyawal, 2022) pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan *self control* peserta didik kelas X di SMAN 15 bandar lampung, dengan kesimpulan ada perbedaan tingkat *self control* pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *role playing* dapat meningkatkan *self control* siswa secara signifikan di SMAN 15 bandar lampung, Juga penelitian lain yang dilakukan (Ningrum, 2020) Penerapan model bermain peran (*role playing*) untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD negeri 2 kotagajah laampung tengah, dengan kesimpulan bahwa teknik *role playing* dikatakan efektif dalam mengatasi hasil belajar siswa kelas V SD negeri 2 kotagajah lampung tengah.

Berdasarkan pembahasan diatas dan diperkuat oleh penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Role playing* memiliki pengaruh terhadap kontrol diri siswa. Teknik ini efektif dalam membantu siswa menantang dan mengubah perilaku negatifnya. Sesuai dengan judul skripsi ini, yaitu layanan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap *self control* siswa tersebut mampu meningkatkan *self control* siswa kelas VII D SMPN 3 Tanggul. Sesuai dengan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *role playing* memiliki pengaruh terhadap *self control* siswa, sehingga dapat diketahui bahwa harapan dari penelitian tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 3 Tanggul, tentang layanan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap *self control* siswa kelas VII D, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *role playing* terhadap *self control* siswa kelas VII D SMPN 3 Tanggul. Hasil ini dapat dilihat dari hasil analisis data ringkasan statistik deskriptif dari kedua sampel atau data *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata (mean) dari *pretest* sebesar (121.29) dan *posttest* sebesar (163.29). N adalah jumlah sampel yang dipakai, dan hasil korelasi antara kedua data *pretest* dan *posttest*. Diketahui nilai signifikan (0,742) yang artinya nilai ini lebih besar dari (0,05) sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi.

Kelebihan dalam kegiatan ini terletak pada proses pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan menggunakan Teknik *role playing* siswa dapat memahami bagaimana mengelola emosi dalam situasi yang memicu stress dan mengembangkan strategi untuk

mengatasi stress, dan konseli memiliki pemahaman yang lebih baik tentang mengelola emosi dan perilaku mereka.

Namun, beberapa kelemahan perlu diperhatikan untuk pengembangan lebih lanjut. Tantangan awal dalam melaksanakan konseling kelompok Teknik *role playing* ini yaitu selama pelaksanaan konseli merasa malu untuk menceritakan permasalahannya, dan menentukan waktu pertemuan karena konseli mempunyai banyak kegiatan disekolah. Namun, konselor menggunakan strategi untuk mengatasi hambata tersebut seperti konselor menciptakan lingkungan yang mendukung dan non-judgmental untuk membantu siswa merasa lebih nyaman dalam mengutarakan permasalahannya, konselor menyediakan jadwal yang fleksibel.

Setelah diberikan *treatment* konseling kelompok maka terjadi sebuah peningkatan *self control* siswa sehingga layanan konseling kelompok teknik *role playing* dinyatakan berpengaruh terhadap *self control* siswa kelas VII D SMPN 3 Tanggul. Hal ini dibuktikan dengan keadaan siswa yang sudah mampu mengendalikan *self control* nya, siswa mulai membuat dan mengumpulkan tugas sekolah dengan tepat waktu, dan juga siswa mampu mengontrol waktu supaya tidak terlambat ke sekolah.

Untuk mendukung perkembangan lebih lanjut, penelitian masa depan dapat:

1. Peneliti dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi penggunaan teknik *role playing* terhadap aspek lain dari perkembangan siswa, seperti empati, komunikasi interpersonal, atau kemampuan problem solving, guna memperkaya wawasan dan praktik BK di sekolah.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan bagi dunia pendidikan, khususnya dalam menerapkan konseling kelompok untuk sekolah lanjutan.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam kontrol diri siswa. Konseling kelompok teknik *role playing* dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan *self control* siswa disekolah. Guru BK dapat menggunakan teknik ini sebagai sarana untuk menyampaikan layanan konseling kelompok kepada siswa SMPN 3 Tanggul.

DAFTAR PUSTAKA

- Fisyawal, Y. (2022). Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Self-Control Peserta Didik Kelas X Di Sman 15 Bandar Lampung Playing Untuk Meningkatkan Self-Control Peserta Didik Kelas X Di Sman 15 Bandar Lampung.
- Karamoy, Y. K., Isnaini, M., & Budiono, A. N. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Pengambilan Keputusan Karier. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14658>
- Ningrum, D. C. (2020). Penerapan Model Bermain Peran (Role Playing) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 2 Kotagajah Lampung Tengah. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung*, 1-168.
- Qurrota'ayun, B. I. (2020). Peningkatan Kontrol Diri Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Pada Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1).
- Sa'diah, P. W., Karamoy, Y. K., & Budiono, A. N. (2022). Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember Tahun Pelajaran 2021/2022. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 57-71.

- Setyowati, D., Kartikasari, E., & Nuryasana, E. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Role Playing Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa SDN Asemrowo II. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(01), 12. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i01.865>
- Sulistiani, I., Jamaludin, N., Fatimah Meylandri Arsad, S., Keperawatan, J., Kesehatan dan Olahraga, F., Negeri Gorontalo, U., Tanawali Takalar, Stik., & Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat, J. (2024). Hubungan Physical Activity Berbasis Health Belief Model Dengan Sikap Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kabupaten Takalar the Relationship of Physical Activity Based on the Health Belief Model With Attitude in Control. 17(2), 2615-6954. <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2024.17.2.12638>
- Yemima, C. K., Prasasti, S., & Haryanti, U. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Self Control Siswa Era Pandemi Covid-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 99-105. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.2.99-105>
- Yuliandita, S., & Sugiyo. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39-44.
- Zaduqisti, E. (2016). Efektivitas Teknik Konseling Dengan Menulis Jurnal Belajar Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar (Perspektif Konseling Lintas Budaya). *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 31. <https://doi.org/10.21043/kr.v7i1.1675>