



Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa

Syska Purnama Sari

Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang
E-mail koresponden: syskapurnamasari@gmail.com

Abstract: This research is motivated by the phenomenon of juvenile delinquency. Teenagers often do not have good self-control. If self-control skills are developed early on, adolescents are expected to be able to control themselves from deviant behavior that can damage their lives in the future. The purpose of this research is to know the general description of self-control of fourth-grade students of SD Negeri 1 Lubuk Ngin and to test the effectiveness of psychodrama in developing student self-control. The research is done using quasi-experimental method. The research subject is the fourth grader of SD Negeri 1 Lubuk Ngin. The results showed that Psikodrama technique is effective in developing self-control fourth-grade students SD Negeri 1 Lubuk Ngin.

Keywords: Self Control, Psychodrama

Abstrak: Penelitian ini termotivasi oleh fenomena kenakalan remaja. Remaja sering tidak memiliki kontrol diri yang baik. Jika keterampilan pengendalian diri dikembangkan sejak dini, maka remaja diharapkan dapat mengendalikan diri dari perilaku menyimpang yang dapat merusak hidupnya di masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum pengendalian diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin dan untuk menguji efektifitas psikodrama dalam mengembangkan pengendalian diri siswa. Penelitian dilakukan dengan metode kuasi eksperimental. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teknik Psikodrama efektif dalam mengembangkan self-control Siswa kelas empat SD Negeri 1 Lubuk Ngin.

Kata kunci: Kontrol Diri, Psikodrama

Open Access

Artikel diterima: 14 Juni 2017; direvisi: 20 Agustus 2017; disetujui: 30 Agustus 2017



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

1. PENDAHULUAN

Schulz (2004) mengungkapkan kontrol diri dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi, menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan individu untuk menampilkan perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Kontrol diri sangat dibutuhkan individu agar dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang merusak dan merugikan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya sehingga dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

Perilaku agresif merupakan contoh perilaku yang merusak dan merugikan diri sendiri dan orang lain. Teori kontrol diri yang diungkapkan oleh Gottfredson dan Hirschi (1990) yang menjelaskan kecenderungan individu untuk melakukan atau menahan diri dari perilaku yang melakukan kejahatan.

Selain itu menurut Denson, DeWall, & Finkel (2012) kontrol diri dapat membantu seseorang untuk berperilaku sesuai dengan standar pribadi atau sosial yang dapat menghindari agresi. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah agresivitasnya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi

agresivitasnya. Jadi, siswa dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan diri dari perilaku agresif sedangkan siswa dengan kontrol diri yang kurang baik maka kemampuan untuk mengendalikan diri dari perilaku juga kurang.

Pada kenyataannya kenakalan remaja yang mengarah pada kejahatan semakin meningkat diantaranya “dua remaja asal Kota Depok Jawa Barat menjadi korban penganiayaan sekelompok orang tak dikenal, Kamis dinihari, 8 Juni 2017, sekira pukul 03.30 WIB” (Viva, 2017a), selain itu ada juga “Gara-gara saling pandang sinis saat bertemu di warnet, seorang pelajar SMP di Kota Pekanbaru, Riau, tewas setelah duel dengan seorang pelajar SMK” (Viva, 2017b).

Fakta kekerasan dan tindak asusila lain terjadi di perguruan tinggi, seperti tindakan kekerasan dan asusila dalam kegiatan OSPEK yang dilakukan oleh mahasiswa senior. Fakta yang lainnya adalah “kebiasaan merokok di kalangan anak meningkat pesat dalam 10 tahun terakhir, dimana anak usia 13-15 tahun merupakan perokok aktif” (Detik news, 2014).

Jenis kenakalan dengan fenomena-fenomena yang telah dikemukakan dapat direduksi dengan mengembangkan kontrol diri siswa. Chapple (2005) mengemukakan terdapat korelasi antara variabel kontrol diri dan perilaku kecenderungan kenakalan remaja, korelasi antara perilaku kenakalan dengan kontrol diri banyak dijumpai oleh konformitas pada teman sebaya, selain itu juga dipengaruhi faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi adalah keluarga, dan lingkungan tempat tinggal. Kenakalan remaja yang semakin meningkat dewasa ini disebabkan karena individu belum memiliki kontrol diri yang baik.

Keterampilan kontrol diri dapat diberikan melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Upaya bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kontrol diri dapat diberikan kepada siswa sejak dini yaitu sejak usia sekolah dasar. Sara, Amy & Carol (2008) mengemukakan bahwa dengan melihat anak ketika anak masih usia Sekolah Dasar, maka akan diketahui tingkat agresifitas anak pada saat dewasa nanti. Perilaku agresif yang belum dapat diatasi, akan semakin lebih berbahaya, karena dapat melanggar hukum dan menjurus pada perkelahian dan tindakan kekerasan.

Berdasarkan penelitian Aisyah (2010) ditemukan perkembangan perilaku agresif terjadi sejak masa bayi, dilanjutkan dengan pada masa pra-sekolah. masa usia sekolah, remaja hingga dewasa, namun ditemukan terdapat masa kritis dimana perilaku agresif dapat menjadi sebuah kecenderungan yang dapat bertahan sampai masa dewasa yaitu masa usia sekolah dan remaja.

Sedangkan Hurlock (1980) mengemukakan pada usia Sekolah Dasar anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan mempelajari keterampilan penting tertentu. Peran BK sangat penting untuk mencegah kenakalan pada anak, Guru BK dapat melakukan upaya preventif sejak dini agar tidak berdampak pada masa mereka yang akan datang, sehingga populasi penelitian yaitu siswa-siswa Sekolah Dasar.

Terdapat beragam upaya BK yang dapat mengembangkan kontrol diri siswa SD. Menurut Kartadinata (dalam Yusuf, 2006) secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Adapun tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar

siswa mampu memahami dirinya dan lingkungannya (Yusuf & Nurihsan, 2005). Upaya layanan BK yang diberikan pada penelitian adalah menggunakan layanan dasar dengan strategi bimbingan kelompok.

Beragam bentuk bimbingan kelompok yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kontrol diri siswa Sekolah Dasar, salah satunya adalah psikodrama. Psikodrama efektif untuk mengembangkan kontrol diri siswa, sebagaimana yang diungkapkan oleh Kellermann (1999) bahwa psikodrama mempengaruhi variabel dependen seperti kepribadian, *locus of control*, gejala, sikap, dan perilaku terbuka. Sedangkan White et al (dalam Kellermann, 1999) mengemukakan psikodrama efektif untuk mengembangkan sikap positif orang dewasa melalui peningkatan penerimaan diri, pengendalian diri, tanggung jawab, dan sosialisasi.

Kontrol diri merupakan bagian penting bagi individu untuk membimbing, mengarahkan, dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Kontrol diri menurut Ghufroon & Risnawita (2010) merupakan suatu

kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Logue (1995) memaknai kontrol diri pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan dengan cara menunda kepuasan sesaat. Pendapat lain dikemukakan oleh Carter Ryan & Alex (2012) bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (*self control*). Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri mengatur dan mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Apabila individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka individu dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Averill (1973) menyatakan bahwa aspek-aspek kontrol diri terbagi menjadi tiga yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitif*

control), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

a. *Behavioral control*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

c. *Decisional control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Karakteristik anak dalam berperilaku biasanya mengobservasi dan memodel. Standar keterampilan perilaku mereka yaitu dengan penghargaan yang dinilai oleh guru dan teman sebaya. Anak-anak cenderung melihat perilaku sebagai totalitas benar atau salah, dan berpikir setiap orang memandang mereka dengan cara yang sama. Anak menilai apakah suatu tindakan itu benar atau salah atas dasar besarnya konsekuensi,

sejauh mana hal tersebut sesuai dengan peraturan yang ditetapkan. Anak menilai baik-buruk, atau benar-salah dari sudut dampak (hukuman atau ganjaran) yang diterimanya dari yang mempunyai otoritas (yang membuat aturan), baik orang tua atau dewasa lainnya. Disini anak mematuhi aturan orang tua agar terhindari dari hukuman (McInerney, 2006).

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif piaget, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Sehingga ketika memberikan pembelajaran, sebaiknya menggunakan benda-benda konkret, menggunakan contoh-contoh yang akrab dengan anak, dari contoh sederhana sampai kompleks, penyajian yang padat dan terorganisasi dan latihan memecahkan masalah secara konkret.

Menurut Bandura belajar obsevasional terjadi ketika tingkah laku anak berubah sebagai hasil dari pandangannya terhadap tingkah laku seorang model. Selain itu bentuk belajar dimana tingkah laku operan berubah karena dipengaruhi oleh dampak tingkah laku tersebut (Yusuf, 2004). Biasanya anak akan mengikuti model disekitarnya dan melakukannya kembali jika diberikan dampak yang baik untuknya, sehingga anak akan belajar mengendalikan dirinya untuk berperilaku yang baik ketika telah

mengalami dampak dari perilaku sebelumnya, seperti mendapat hukuman apabila perilaku yang dilakukannya salah atau mendapatkan reward apabila yang dilakukan benar.

Usia sekolah dasar mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh anak melalui peniruan dan latihan (pembiasaan). Dalam proses peniruan, kemampuan orang tua dalam bertingkah laku yang terkontrol sangat berpengaruh. Apabila anak dikembangkan dalam lingkungan keluarga yang kontrol dirinya baik, maka perkembangan kontrol diri anak akan semakin baik, dan sebaliknya (Yusuf, 2004).

Ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan diri menurut Logue (1995) adalah memegang teguh tugas yang berulang meskipun berhadapan dengan berbagai gangguan, mengubah perilakunya sendiri sesuai dengan norma yang ada, tidak menunjuk perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan dan bersikap toleran terhadap stimulus yang berlawanan.

Psikodrama adalah pendekatan bimbingan kelompok yang juga dipandang tepat digunakan untuk

mengembangkan kontrol diri siswa. Hasil penelitian White, Rosenblatt, Cinta, dan Little (Kellermann, 1999) adalah psikodrama efektif untuk mengembangkan sikap positif orang dewasa melalui peningkatan penerimaan diri mereka, pengendalian diri, tanggung jawab, dan sosialisasi.

Menurut Moreno (Ryan, 2013) psikodrama adalah sebuah bentuk pengembangan manusia dengan eksplorasi, melalui tindakan dramatis, masalah, isu, keprihatinan, mimpi dan cita-cita tertinggi orang, kelompok, dan sistem. Hal ini kebanyakan digunakan sebagai metode kerja kelompok, di mana setiap orang dalam kelompok dapat menjadi agen penyembuhan (therapeutic agent) untuk satu sama lain dalam kelompok.

Fong (Clark & Gage, 2010) mengemukakan bahwa psikodrama adalah sebuah bentuk seni terapi dimana konselor mendorong klien untuk menggunakan tubuh mereka sebagai media untuk menggali kebenaran pribadi dan penyembuhan dari trauma pengalaman bukan partisipasi lisan tradisional.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Kipper & Roosevelt (Clark & Gage,

2010) bahwa psikodrama adalah, dalam salah satu cara, unik dari terapi lain, meskipun menggunakan komunikasi verbal, tidak terlalu bergantung pada mode seperti pengobatan. Sebaliknya, berbicara melalui gerakan tubuh adalah yang utama, memberlakukan pengalaman yang memungkinkan konseli untuk memproses kenangan dengan bimbingan konselor dan partisipasi anggota kelompok dengan masalah yang sama

Selain itu Corey (2008) mengemukakan psikodrama merupakan permainan peran agar individu dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhannya-kebutuhannya dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Menurut Kipper & Roosevelt (2003) psikodrama adalah satu cara yang unik dengan berbicara melalui gerakan tubuh, memberlakukan fisik kepada pengalaman masa lalu yang dibawa ke masa sekarang, yang memungkinkan protagonis untuk memproses kenangan dengan bimbingan pemimpin dan partisipasi anggota kelompok.

Dari beberapa definisi psikodrama yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan psikodrama adalah kegiatan bimbingan dan konseling yang menggunakan metode bermain

peran yang dilakukan secara spontanitas dan berasal dari kreatifitas masing-masing anak, dilanjutkan dengan pembalikan peran agar anak dapat melihat diri sendiri melalui sudut pandang individu lain, dan diakhiri dengan diskusi.

Guru BK dalam psikodrama berperan sebagai sutradara yang memiliki banyak peran. Sutradara berperan sebagai produser, fasilitator, pengamat, dan seorang analis. Menurut Kellermann (1999) Seorang sutradara seyogianya membangun keterampilannya dalam tiga bidang yang saling tergantung, yaitu:

- a. Pengetahuan tentang metode-metode, prinsip-prinsip, dan teknik-teknik;
- b. Pemahaman tentang teori kepribadian dan hubungannya dengan pengembangan pembentukan filosofi hidup;
- c. Pematangan dan perkembangan kepribadiannya sendiri. Ia juga menambahkan bahwa ilmu pengetahuan yang luas tentang hidup dan hakikat manusia, seorang sutradara diharapkan memiliki kerja khusus dalam bidang pokok seperti psikologi umum, proses kelompok, psikologi humanistik, teori komunikasi, dan komunikasi nonverbal;
- d. Sutradara berfungsi untuk menyelenggarakan tugas-tugas seperti

memimpin pengalaman pemanasan, mendorong pengembangan kepercayaan, menetapkan struktur, agar protagonist dapat mengidentifikasi dan bekerja berdasarkan pokok-pokok pikiran yang signifikan dalam hidup mereka, melindungi konseli dari terbius oleh orang lain dan membawakan beberapa bentuk penghentian sesi kelompok. Secara menyeluruh, sutradara kelompok yang efektif memiliki tiga kualitas, yaitu: kreativitas, dorongan, dan kharisma. Individu seperti ini akan bekerja keras untuk kebaikan kelompok dan senantiasa berani mengambil resiko untuk membantu konseli mencapai tujuan.

Langkah-langkah pelaksanaan psikodrama menurut Corey (2008) diantaranya:

a. Tahap persiapan (*The warm-up*).

Pemanasan merupakan bagian penting dalam menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok. Pemanasan terdiri dari kegiatan awal yang diperlukan untuk peningkatan secara bertahap dalam keterlibatan dan spontanitas. Ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan secara maksimal. Pemanasan bisa dilakukan dengan teknik

fisik seperti menggunakan music, menari, dan gerakan atau latihan nonverbal lainnya. Menurut Blatner (Corey, 2008), tugas yang paling penting selama tahap pemanasan terdiri dari menciptakan suasana yang menumbuhkan spontanitas.

b. Tahap pelaksanaan (*The action*).

Kelompok melakukan aksi drama untuk mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan yang mereka tidak sadari. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu anggota dalam membawa pikiran-pikiran yang mendasari, sikap, dan perasaan yang mereka tidak sadari sepenuhnya. Hal ini berguna untuk memudahkan proses sehingga protagonist dapat bergerak ke dalam tindakan sesegara mungkin. Dalam melakukan hal ini, pemimpin dapat menarik isyarat penting bahwa protagonist menyerah menyajikan situasinya, termasuk ekspresi wajah, angka yang pasti berbicara, dan postur tubuh. Sutrdara membantu protagonis mendapatkan fokus yang jelas pada perhatian khusus. Saat protagonis sudah mendapatkan "feel" yang diinginkan, maka ego pendukung dapat membantu protagonis menyelesaikan masalah itu. Sutradara bisa memberika arahan keterlibatan semua anggota kelompok.

- c. Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*The sharing*).

Menurut Moreno (dalam Corey, 2008) dalam tahap diskusi atau tahap sharing, kelompok mengeluarkan pendapat yang tak menghakimi sesama. Sharing, yang dilakukan pertama terdiri dari pernyataan yang menghakimi diri sendiri, diskusi dari proses kelompok berikut. Setelah adegan psikodrama dilakukan, pemimpin yang mengajak semua anggota kelompok untuk mengungkapkan pengaruhnya untuk pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana action tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan mereka.

Psikodrama adalah metode pembelajaran dengan bermain peran yang bertitik tolak dari permasalahan-permasalahan psikologis yang dipelopori oleh Moreno. Menurut Jefferies (2005) psikodrama yang dikembangkan oleh Moreno mengintegrasikan emosi, kecerdasan dan imajinasi melalui pengembangan spontanitas dan kreativitas.

Psikodrama biasanya digunakan untuk terapi agar siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, mendapatkan wawasan baru dan

pemahaman, menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya dan merubah perilaku baru yang lebih baik. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa dan mengetahui gambaran umum kontrol diri siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengumpulan data menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik. Metode penelitian yang digunakan ialah quasi eksperimen.

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah “*one group pretest-posttest design*”. Peneliti memberikan tes awal skala kontrol diri sebelum kelompok diberi layanan bimbingan kelompok melalui psikodrama. Kelompok mendapatkan layanan dalam enam sesi. Setelah kegiatan dilakukan, kelompok diberi tes akhir. Hasil kedua tes dibandingkan. Perbedaan hasil tes awal dan tes akhir menunjukkan efektivitas psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data yang dilakukan terhadap 34 siswa kelas IV SD

Negeri 1 Lubuk Ngin menunjukkan 18.18% siswa memiliki kontrol diri tinggi, 60.61% siswa memiliki kontrol diri sedang dan 21.21% memiliki kontrol diri rendah.

Efektifitas psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa dilakukan dengan membandingkan skor kontrol diri siswa ketika pre-test dan post-test.

Tabel 1
Perbandingan Kontrol Diri Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin sebelum dan setelah Intervensi

Kategori	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	f	%	f	%
Tinggi	5	15.15	16	48.48
Sedang	21	63.63	17	51.52
Rendah	7	21.21	0	0
Jumlah	33	100 %	33	100 %

Data menunjukkan lima orang siswa memiliki kontrol diri tinggi namun setelah mendapat intervensi meningkat menjadi 16 orang siswa, 11 orang siswa mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi, 21 orang memiliki kontrol diri sedang sebelum intervensi, namun setelah mengikuti kegiatan psikodrama menjadi 17 orang. Dan sebelum melakukan intervensi, sebanyak tujuh orang siswa yang memiliki kontrol diri rendah, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah setelah melakukan intervensi.

Artinya metode psikodrama dapat mengembangkan kontrol diri siswa.

Efektivitas psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa diperoleh dengan menghitung uji-t.

Tabel 2. Skor-t hasil penelitian diperoleh menggunakan excel.

n	33
DF	29
taraf sig	0.05
rata2 pretest	87.93545455
rata2 posttest	96.63818182
rata2 selisih	-8.702727273
stdev	5.225360199
t-hit	-9.567448006
t-tabel	2.045229611

Keputusan: Karena nilai t-hit < t-tabel maka H_1 diterima sehingga ada perbedaan yang signifikan. Terjadi peningkatan nilai yang signifikan dari pretest ke posttest, artinya psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin memiliki tingkat kontrol diri sedang yaitu sebesar 63.63 %, siswa memiliki kontrol diri tinggi sebesar 15.15%, dan 21.21% memiliki kontrol diri rendah.

Siswa yang menjadi peserta pada kegiatan psikodrama ialah siswa kelas IV SD negeri 1 Lubuk Ngin karena menurut

Hurlock (1980) pada usia Sekolah Dasar anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan mempelajari keterampilan penting tertentu.

Kompetensi siswa Kelas IV Sekolah Dasar adalah Mereview konsep tentang dirinya sebagai pengendali bagi pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri. Sehingga siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin sangat perlu mendapatkan bimbingan kelompok mengenai kontrol diri agar siswa mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan. Mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan. Mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif dan mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

Senada yang dikemukakan oleh Lazarus (1976) kontrol diri merupakan pemahaman tentang pengungkapan diri, baik yang merupakan pengungkapan diri positif maupun negatif sehingga individu dapat menyadari hal-hal yang bisa

membangkitkan ekspresi-ekspresi positif maupun negatif di dalam dirinya.

Manfaat psikodrama menurut Corey (2008) adalah sebagai a). psikodrama cocok digunakan dalam lingkungan psikoterapeutik maupun dalam seting psikoedukasional dan seting bisnis. Ia dapat diterapkan pada segala tingkat usia, pendidikan, sosial, ekonomi. Bentuk psikodrama digunakan dalam terapi keluarga, treatment adiksi, latihan teologi dan kepekaan keadaan; b). sebagai katarsis; c). pembentukan spontanitas dan kreativitas pada konselor dan konseli kelompok; d). pengaruhnya seakan-akan mengalami sendiri dan integratif; e). sebagai masukan dan umpan balik yang penonton dan sutradara berikan pada protagonist satu sama lainnya.

Sara, Amy & Carol (2008) menunjukkan bahwa dengan melihat anak pada waktu anak masih usia Sekolah Dasar, maka dapat diketahui seberapa agresif seseorang pada saat dewasa. Menurut Gottfredson dan Hirschi (1990) pengendalian diri sebagai kecenderungan untuk mempertimbangkan penuh berbagai potensi untuk melakukan tindakan tertentu, sehingga untuk mencegah kenakalan remaja maka diperlukannya perkembangan kontrol diri pada anak-anak.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rothbaum, Weisz, & Snyder (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) kapasitas manusia untuk mengerahkan pengendalian diri ini bisa dibilang salah satu adaptasi yang paling kuat dan menguntungkan jiwa manusia. Orang-orang paling bahagia dan sehat adalah orang yang memiliki kontrol diri yang optimal.

Secara umum pelaksanaan intervensi psikodrama berjalan sesuai dengan rancangan yang telah dirancang sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan uji t. Data dari hasil Uji t menunjukkan psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Setelah dilakukan kegiatan psikodrama sebanyak 16 siswa berada pada kategori sedang, 17 siswa berada pada kategori sedang dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Indikator keberhasilan juga dapat dilihat dari keterlibatan siswa ketika bermain peran dari sesi kedua sampai sesi keempat. Pada sesi kedua baik ketika bermain peran ataupun ketika diskusi siswa banyak menampilkan kontrol diri yang rendah, sesi ketiga siswa yang menampilkan kontrol diri rendah semakin berkurang, bahkan sesi keempat siswa

sudah mampu menunjukkan sikap yang memiliki kontrol diri tinggi dan sesi terakhir yaitu diskusi siswa mampu menyebutkan karakteristik-karakteristik kontrol diri tinggi. Siswa mampu menyadari perilaku-perilaku dan kebiasaan mereka selama ini yang menunjukkan kontrol diri rendah dan mampu menyebutkan perilaku dan kebiasaan seperti apa yang harus dilakukan, dan terakhir mereka berjanji akan selalu menampilkan perilaku dengan kontrol diri tinggi.

Hasil dari observasi dan wawancara siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi ini mampu melakukan generalisasi pengalaman selama bermain peran dalam kehidupan sehari-harinya. Menurut Wali kelas, banyak perubahan yang terjadi di kelas, seperti suasana kelas semakin disiplin, kegaduhan di kelas mulai berkurang.

Menurut White, Rosenblat, Love & Little (Kallermann, 2007) psikodrama efektif dalam memodifikasi sikap positif individu melalui peningkatan penerimaan diri, pengendalian diri, tanggung jawab dan sosialisasi. Menurut Moreno (Leveton, 2010) psikodrama memungkinkan kesempatan untuk memberlakukan adegan dari kehidupan

mereka, dari hari mereka, mimpi, dan dari fantasi dan keinginan mereka. Mereka memberlakukan adegan ini untuk mengungkapkan perasaan mereka sebelumnya yang tidak mampu diungkapkan dan mengandung ekspresi perasaan yang keluar dari kontrol.

Proses pelaksanaan psikodrama yang terjadi selama kegiatan adalah sebagai berikut:

a. Pembalikan peran,

Pembalikan peran dianggap sebagai salah satu tahap yang paling kuat dari psikodrama, melibatkan diri sendiri melalui sudut pandang individu lain. Dalam pembalikan peran protagonis mengambil bagian dari kepribadian lain yang digambarkan dalam peran. Melalui pembalikan peran, orang bisa mendapatkan sumber di luar kerangka mereka sendiri dan memberlakukan sisi mereka sendiri yang jarang diperlihatkan kepada orang lain.

Pembalikan peran pada penelitian ini didasarkan pada pandangan kognisi sosial. Menurut Flavell (Siregar, 1991) pandangan kognisi sosial merupakan pemikiran tentang pengetahuan dan pengertian seseorang mengenai diri sendiri (*self*), orang lain (*other self*), hubungan antarpribadi atau hubungan kelompok dengan kelompok. Menurut Selman (Siregar, 1991) kunci

keberhasilan dalam hubungan antarpribadi adalah memiliki kemampuan untuk mengkoordinasikan sudut pandang seseorang dengan sudut pandang orang lain.

b. Diskusi

Menurut Moreno (dalam Corey, 2008) Pada tahapan diskusi siswa terdorong untuk berbagi tentang apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka. Serta siswa bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang telah dilakukan.

Kegiatan diskusi dalam pelaksanaan psikodrama diawali dengan hanya sebagian siswa yang dominan terlibat dalam diskusi, namun bagi proses ini efektif bagi peneliti. Karena ketika melakukan diskusi, peneliti dapat melihat lebih jelas perilaku dan sikap siswa yang sebenarnya.

Contohnya, ketika bermain peran siswa dapat menampilkan kontrol diri yang baik, namun setelah melakukan diskusi, siswa terlihat tidak mau mengalah dalam mengemukakan pendapat, siswa marah ketika mendapat kritikan dari teman-temannya atau ada siswa yang terlihat mengganggu teman-temannya. Selain itu peneliti juga mendapatkan banyak informasi dari siswa bagaimana perilaku mereka sehari-

hari, seperti mengetahui siswa yang sering terlambat, siswa yang sering bolos sekolah dan sebagainya.

4. SIMPULAN

Dari hasil penelitian di pahami bahwa Gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin berada pada tingkat kategori sedang. Kemudian Psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

Efektif ini dilihat dari nilai $t\text{-hit} < t\text{-tabel}$ maka H_1 diterima sehingga ada perbedaan yang signifikan. Terjadi peningkatan nilai yang signifikan dari pretest ke posttest, artinya psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

Berdasarkan hasil skor pre-test dan skor post-test kontrol diri siswa menunjukkan adanya peningkatan skor kontrol diri siswa kelompok psikodrama, dan pada proses pelaksanaan kegiatan intervensi psikodrama menunjukkan kontrol diri yang dimiliki oleh siswa mengalami perubahan yang sangat baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2010). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap tingkat agresivitas anak. *Jurnal Medtek*, 2(1), 26-53.
- Averill. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Jurnal of Psychological Bulletin*. Vol. 80, No. 4, 286-303.
- Carter, H., Ryan, C. M., & Alex, R. Piquero. (2012). Negative Cases in the Nexus Between Self-Control, Social Bonds, and Delinquency. *Journal of Youth Violence and Juvenile Justice*. Vol 11, (1), 3-25. doi : 10.1177/1541204012447 959
- Chapple, L. C. (2005) Self Control, Peer, and Delinquency. *Jurnal of Justice Quarterly*. Vol 22(1), 89-96. doi: 10.1080/0741882042000333654
- Clark, T. L., & Davis-Gage, D. (2010). Treating trauma: Using psychodrama in groups. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_59.pdf.
- Corey, Gerald. (2008). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20-25. doi: 10.1177/09637214114 29451
- Detik News. (2014). Miris, jumlah anak perokok aktif di Indonesia meningkat tajam. (2 februari 2014). *Online [Tersedia]* <http://news.detik.com/berita/2484666/miris-jumlah-anak-perokok-aktif-di-indonesia-meningkat-tajam>.
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruz Media.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jefferies, Jinnie. (2005). *Psychodrama: Working Through Action: My*

- Thank You is for Your Concern. *Group Analysis*. 2005, 38: 37. doi: 10.1177/0533316405055395
- Kellermann, Petter F. (1999). Ethical Concerns In Psychodrama. *Journal of the British Psychodrama Association*. Vol 14, (½) 3-19.
- Kipper, D., & Roosevelt, U. (2003). The Effectiveness of Psychodramatic Techniques: A Meta-Analysis. *Journal of Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. Vol. 7(1), pp. 13-25. doi: 10.1037/1089-2699.7.1.13
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.
- Leveton, Eva. (2010). *Healing Collective Trauma Using Sociodrama and Drama Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Logue, A. W. (1995). *Self Control Waiting Until Tomorrow For What You Want Today*. USA: A Paramount Communications Company.
- McInerney, D. M. (2006). *Developmental Psychology For Teachers*. Australia: National Library of Australia.
- Ryan, A. (2013). Isaiah Berlin: The history of ideas as psychodrama. *European Journal of Political Theory*, 12(1), 61-73. doi: 10.1177/1474885112463651
- Sara E. G., Amy, Y., & Carol, B. (2008). Relational Aggression at School: Associations with School Safety and Social Climate. *Journal of Youth Adolescence*. Vol (37) 641–654. doi: 10.1007/s10964-007-9192-4
- Schulz, S. (2004). Problems with the versatility construct of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime European. *Journal of Crime, Criminal Law, and Criminal Justice*. Vol. 12 (1), 61–82.
- Siregar, Juke. (1991). *Peningkatan Pemahaman Pribadi Calon Konselor melalui Stimulasi Diskusi: Studi Terhadap Mahasiswa Semester V Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pengetahuan IKIP Bandung*. Tesis. Bandung: Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Viva (2017a). Bercelurit, 10 remaja serang pengendara motor yang melintas. (8 Juni 2017). Viva. Online [Tersedia] <http://www.viva.co.id/berita/metro/924114-bercelurit-10-remaja-serang-pengendara-motor-yang-melintas>.
- Viva . (2017b). Gara-gara pandangan sinis, pelajar tewas setelah berduel. Viva. (8 Juni 2017). Online [Tersedia] <http://www.viva.co.id/berita/nasional/828829-gara-gara-pandangan-sinis-pelajar-tewas-setelah-berduel>.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. (2005). *Landasan bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Yusuf, Syamsu. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.