

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab ketiga menguraikan pokok bahasan yang berkenaan dengan lokasi dan subjek populasi, metode penelitian, definisi operasional variabel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

#### **A. Lokasi dan Subjek Populasi**

Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin. Alasan utama pemilihan lokasi penelitian di SD Negeri 1 Lubuk Ngin berdasarkan atas hasil wawancara yang dilakukan terhadap Guru-Guru SD Negeri 1 Lubuk Ngin yang menyatakan banyak siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin menunjukkan indikator kontrol diri rendah. Siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan, sering tidak masuk sekolah tanpa keterangan, tidak disiplin, melawan Guru, sering mengganggu teman, tidak sopan, tidak mengerjakan tugas dan ribut di kelas. Pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *probably sampling* yang menggunakan *simple random sampling* karena anggota populasi yang diambil tidak dipilih-pilih. Semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian karena semua siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin berpotensi memiliki kontrol diri yang rendah. *Simple random sampling* dikatakan sederhana (simpler) karena cara pengambilan sampel dari semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi dan dilakukan karena anggota populasinya homogen.

#### **B. Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengumpulan data menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik. Menurut Creswell (2012) pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian sebagai

berikut: menguji teori; mengungkapkan fakta-fakta; menunjukkan hubungan antar variabel; dan memberikan deskripsi. Pada penelitian, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkat kontrol diri siswa serta perbandingan efektivitas *play therapy* dan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Metode penelitian yang digunakan ialah *quasi eksperimen equivalent*.

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah “*two group pretest-posttest design*”. Pada desain ini, kedua kelompok akan diberikan perlakuan dengan intervensi yang berbeda, yaitu diberikan *play therapy* dan psikodrama.

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian Eksperimen kuasi**

<b>Kelompok</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Post-Test</b>
Kelas IV A	O1	X1	O2
Kelas IV B	O3	X2	O4

Keterangan:

O1, O2 : Kegiatan Pre-test

O2, O4 : Kegiatan Post-test

X1 : Perlakuan/*Treatment* dengan menggunakan psikodrama

X2 : Perlakuan/*Treatment* dengan menggunakan *play therapy*

Penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *equivalent two group pretest-posttest design* melibatkan dua kelompok yaitu kelompok siswa-siswa kelas IV-A diberikan intervensi psikodrama dan kelompok siswa-siswa kelas IV-B diberikan intervensi *play therapy*. Desain ini melakukan *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok untuk mengukur kontribusi perlakuan terhadap kontrol diri. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kelas IV A dan kelas IV B dapat menunjukkan perbandingan efektivitas *play therapy* dan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

Desain ini dilakukan dengan pertimbangan karena kelas IV-A dan IV-B memiliki karakteristik yang sama. Pembagian kelas IV-A dan IV-B pada awal

tahun ajaran adalah menggunakan teknik random dengan jumlah siswa yang tidak jauh berbeda. Jumlah siswa kelas IV-A sebanyak 33 siswa terdiri dari 16 orang siswa Laki-laki dan 17 orang siswa perempuan, sedangkan kelas IV-B sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 15 orang siswa laki-laki dan 17 orang siswa perempuan. Dari jumlah siswa yang sama, siswa-siswa kelas IV- A dan IV-B juga memiliki karakteristik yang sama yaitu berasal dari daerah yang sama, latar belakang keluarga yang sama, usia yang sama, kecerdasan yang sama dan tingkat kenakalan yang sama. Gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV-A dan IV-B juga tidak jauh berbeda, gambaran umum ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* kontrol diri siswa kelas IV-A dan kelas IV-B. Adapun rata-rata skor total dan standar deviasi hasil dari *pre-test* masing-masing siswa kelas IV-A dan IV-B dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Rata-rata dan Standar Deviasi**  
**Kontrol Diri Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin**

Kelas IV A			Kelas IV-B		
Siswa	Mean	STDV	Siswa	Mean	STDV
1	1.88	0.811	1	1.7105	0.863
2	1.89	0.855	2	1.795	0.8759
3	1.91	0.811	3	1.8037	0.89
4	1.93	0.743	4	1.9711	0.8834
5	1.95	0.881	5	2.0024	0.882
6	2.02	0.841	6	2.0683	0.8706
7	2.05	0.82	7	2.0695	0.7632
8	2.08	0.932	8	2.0963	0.8845
9	2.11	0.884	9	2.1036	0.9401
10	2.12	0.918	10	2.1434	0.8732
11	2.15	0.854	11	2.1529	0.838
12	2.3	0.858	12	2.2968	0.8854
13	2.37	0.984	13	2.3219	0.9854
14	2.56	0.975	14	2.3308	0.8266
15	2.6	0.845	15	2.3792	0.818
16	2.65	0.849	16	2.4808	0.8392
17	2.67	0.937	17	2.5655	0.8805
18	2.69	0.977	18	2.607	0.9313

19	2.71	0.9	19	2.6587	0.9589
20	2.74	1.024	20	2.6675	0.957
21	2.82	0.84	21	2.7037	0.7798
22	2.87	0.906	22	2.8796	0.7091
23	2.9	0.89	23	2.9366	0.6698
24	2.93	0.832	24	3.0619	0.6762
25	3	0.793	25	3.0647	0.6969
26	3.03	0.788	26	3.1152	0.7649
27	3.05	0.868	27	3.1547	0.7224
28	3.08	0.73	28	3.1961	0.7786
29	3.17	0.739	29	3.2016	0.7053
30	3.2	0.563	30	3.2678	0.6405
31	3.25	0.589	31	3.2915	0.6021
32	3.27	0.562	32	3.4293	0.5058
33	3.37	0.529			

Dari tabel 3.2 terlihat jelas bahwa standar deviasi dan mean *pre-test* kontrol diri siswa kelas IV-A dan IV-B tidak jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV-A dan IV-B berada pada kategori yang sama. Peneliti mengacak pemilihan kelas yang akan diberikan intervensi, peneliti memberikan intervensi dengan menggunakan pendekatan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa kepada kelas IV-A dan memberikan intervensi dengan menggunakan pendekatan *play therapy* dalam mengembangkan kontrol diri siswa kepada kelas IV-B. Pemberian intervensi diberikan tanpa pertimbangan apapun terlebih dahulu.

Untuk menghindari ancaman-ancaman yang akan menghambat proses penelitian, maka intervensi dilaksanakan pada hari yang berbeda namun waktu, tujuan, materi, durasi dan Guru BK yang sama.

### C. Definisi Operasional Variabel

#### 1. *Play Therapy*

Definisi Operasional Variabel *play therapy* pada penelitian menggunakan *cognitive behavioral play therapy* adalah salah satu pendekatan dari strategi layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan permainan boneka dan bermain peran sebagai sarana untuk mengubah pikiran dan perilaku

anak-anak secara langsung. Dalam bermain peran apabila anak mulai menunjukkan kontrol diri yang rendah, peneliti langsung mengontrol perilaku tersebut dan dilanjutkan dengan memberikan *reinforcement*.

## 2. Psikodrama

Psikodrama adalah salah satu pendekatan dari strategi layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan metode bermain peran yang dilakukan secara spontan dan berasal dari kreativitas masing-masing anak, dilanjutkan dengan pembalikan peran agar anak dapat melihat diri sendiri melalui sudut pandang individu lain, dan diakhiri dengan diskusi.

## 3. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol pikiran, mengambil keputusan dan mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Aspek-aspek Kontrol diri menurut Averill (1973) adalah sebagai berikut:

### a. *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. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

### b. *Behavioral control*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi

dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

c. *Decisional control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

## **D. Instrument Penelitian**

### **1. Penyusunan Instrumen**

Pengembangan instrumen pada penelitian dikembangkan atas dasar perspektif teori Kontrol Diri dari Averil (1973). Item-item pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang kontrol diri siswa.

Instrumen yang digunakan berupa skala kontrol diri, yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang telah tersedia alternatif pilihan jawabannya, sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x). Jumlah item pernyataan yang harus dijawab oleh responden yaitu 35 butir item. *Skoring* atau penilaian yang

digunakan yaitu model skala likert yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian dan terdiri atas sangat terkendali, terkendali, cukup terkendali, tidak terkendali dan sangat tidak terkendali.

## 2. Pengembangan Kisi-Kisi

Alat pengumpulan disusun berdasarkan kisi-kisi instrumen yang diturunkan dari konsep kontrol diri Averil (1973) yang meliputi kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan sebagaimana dituangkan dalam table 3.2 sebagai berikut:

**Tabel 3.3**

**Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri sebelum *Judgement***

Aspek Kontrol Diri	Sub Aspek	Indikator	Jumlah Item	
			Nomer Soal	Jumlah
Kontrol Kognitif	Memperoleh Informasi	Mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan	1,2,3,4	4
		Menginterpreta si keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan	5, 6, 7	3
	Melakukan penilaian	Menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara	8, 9, 10	3

		subjektif		
		Menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif	11, 12, 13	3
Kontrol Perilaku	Mengatur pelaksanaan	Kemampuan mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri	14, 15, 16	3
		Kemampuan mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya	17, 18, 19, 20	4
	Memodifikasi stimulus	Kemampuan untuk bagaimana menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki	21, 22, 23	3
		Kemampuan untuk kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki	24, 25, 26	3
Kontrol keputusan	Memilih tindakan	Kesempatan untuk memilih berbagai kemungkinan suatu tindakan	27, 28, 29	3



		Kebebasan untuk memilih berbagai kemungkinan suatu tindakan	30, 31, 32	3
	Memilih hasil	Kemungkinan untuk memilih berbagai hasil tindakan	33, 34, 35	3
Jumlah				35

### 3. Pedoman Skoring

Jenis instrumen pengungkap data dalam penelitian adalah skala kontrol diri mengaplikasikan model likert. Instrumen terlampiran (lampiran 2)

Adapun penyekoran awal jawaban responden diberi bobot atau disamakan dengan nilai kuantitatif 5, 4, 3, 2, 1. Kelima *alternative respons* tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian tertinggi sampai dengan kemungkinan kesesuaian terendah, yaitu: 5) Sangat terndali (ST); 4) terkendali (T); 3) cukup terkendali (CT); 2) tidak terkendali (TT) dan 1) sangat tidak terkendali (STT).

Skala skoring instrumen kontrol diri yang diteliti merupakan skala ordinal sehingga perlu dilakukan transformasi data menjadi interval (lampiran3) agar dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik, sehingga ketentuan pemberian skor skala kontrol diri siswa setiap item berbeda.

### 4. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Uji validitas rasional dilakukan oleh dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi. Hasil uji validitas terlampir (lampiran 4).

## 5. Uji Validitas Butir Item

Validitas adalah sejauh mana suatu instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiono, 2009:121). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap kontrol diri.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program *Microsoft Excel*. Teknik pengujian yang digunakan ialah Korelasi Produk Momen/Pearson, dengan menggunakan rumus :

$$r_{ix} = \frac{n \sum ix - (\sum i)(\sum x)}{\sqrt{[n \sum i^2 - (\sum i)^2][n \sum x^2 - (\sum x)^2]}} \quad (\text{Arikunto, 2006:72})$$

Keterangan:

$r_{ix}$  = Koefisien korelasi item-total

$i$  = Skor item

$x$  = Skor total

$n$  = Banyaknya subjek

Semakin tinggi nilai validitas pernyataan menunjukkan semakin valid pula *instrument* tersebut digunakan di lapangan. Signifikansi diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan :

$t$  = harga  $t_{hitung}$  untuk tingkat signifikansi

$r$  = koefisien korelasi

$n$  = banyaknya subjek

Berdasarkan hasil perhitungan nilai validitas dengan kriteria  $t$  hitung  $\geq 1.998$  atau juga dengan kriteria  $r$  hitung  $\geq 0.244$  (lampiran 5) diperoleh item pernyataan yang dinyatakan valid ialah sebanyak 34 dari 35 item. Sedangkan 1

Syska Purnama Sari, 2014

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PLAY THERAPY DAN PSIKODRAMA DALAM MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI SISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

item lainnya dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan. Adapun item pernyataan yang dianggap valid dan tidak valid menggunakan t hitung dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

**Tabel 3.4**  
**Rekapitulasi Perhitungan Validitas Butir Soal**

No Soal	Koefesien Korelasi	t hitung	t tabel	Keterangan
1	0.433702653	3.82042	1,998	Valid
2	0.534920131	5.02519	1,998	Valid
3	0.410986965	3.57828	1,998	Valid
4	0.532220335	4.98977	1,998	Valid
5	0.435917576	3.84449	1,998	Valid
6	0.554408448	5.28748	1,998	Valid
7	0.458544406	4.09553	1,998	Valid
8	0.559651023	5.36013	1,998	Valid
9	0.436335078	3.84904	1,998	Valid
10	0.583527214	5.70329	1,998	Valid
11	0.624013397	6.33845	1,998	Valid
12	0.387207016	3.33339	1,998	Valid
13	0.520070763	4.83295	1,998	Valid
14	0.123775418	0.99005	1,998	Tidak Valid
15	0.631281745	6.46073	1,998	Valid
16	0.62088025	6.28658	1,998	Valid
17	0.675169892	7.26484	1,998	Valid
18	0.472600974	4.2565	1,998	Valid
19	0.536261002	5.04286	1,998	Valid
20	0.487754531	4.43473	1,998	Valid
21	0.278261545	2.29945	1,998	Valid
22	0.27299352	2.25237	1,998	Valid
23	0.68938348	7.55361	1,998	Valid
24	0.524888605	4.89464	1,998	Valid
25	0.530311525	4.96485	1,998	Valid
26	0.662937852	7.0283	1,998	Valid
27	0.403846956	3.50387	1,998	Valid
28	0.501718241	4.60361	1,998	Valid
29	0.733378698	8.56258	1,998	Valid
30	0.628516397	6.41388	1,998	Valid

31	0.583230485	5.69889	1,998	Valid
32	0.488895213	4.44835	1,998	Valid
33	0.379135876	3.2521	1,998	Valid
34	0.562958715	5.40645	1,998	Valid
35	0.604323021	6.02037	1,998	Valid

## 6. Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk melihat kemantapan sebuah instrumen atau mengukur sejauh mana instrumen tersebut mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Uji reliabilitas instrumen kontrol diri siswa menggunakan metode *Alpha Cronbach's*, dengan rumus sebagai berikut.

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas tes yang dicari

$\sum \sigma_1^2$  = Jumlah varians skor tiap-tiap item

$\sigma_1^2$  = Varians total

$k$  = Banyaknya soal (Arikunto, 2010:196).

Sedangkan rumus untuk mencari varian semua item adalah:

$$\sigma^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

$\sum X$  = Jumlah skor

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor

$N$  = Banyaknyasampel

Uji reliabilitas *alpha cronbach* dilakukan dengan bantuan SPSS 20. Tolak ukur koefisien reliabilitas dengan menggunakan kriteria pedoman koefisien korelasi sebagai berikut.

**Tabel 3.5**  
**Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
Antara 0,00 sampai dengan 0,199	Sangat rendah (tidak berkorelasi)
Antara 0,20 sampai dengan 0,399	Rendah
Antara 0,40 sampai dengan 0,599	Sedang
Antara 0,60 sampai dengan 0,799	Kuat
Antara 0,80 sampai dengan 1,000	Sangat Kuat

(Sugiono, 2009:184)

Hasil pengolahan data menggunakan program SPSS 20 untuk mencari nilai reliabilitas instrument kontrol diri dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut :

**Tabel 3.6**

***Reliability Statistics***

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	34

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai reliabilitas instrumen sebesar 0,919. Artinya, instrumen dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang sangat kuat.

Adapun kisi-kisi instrumen setelah uji coba dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

**Tabel 3.7**

**Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri setelah Uji Validitas**

Aspek Kontrol Diri	Sub Aspek	Indikator	Jumlah Item	
			Nomer Soal	Jumlah
Kontrol	Memperoleh	Mengantisipasi	1,2,3,4	4

Kognitif	Informasi	keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan		
		Menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan	5, 6, 7	3
	Melakukan penilaian	Menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif	8, 9, 10	3
		Menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif	11, 12, 13	3
Kontrol Perilaku	Mengatur pelaksanaan	Kemampuan mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri	14, 15	2
		Kemampuan mengendalikan situasi atau	16, 17, 18, 19	4

		keadaan menurut sesuatu di luar dirinya		
	Memodifikasi stimulus	Kemampuan untuk bagaimana menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki	20, 21, 22	3
		Kemampuan untuk kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki	23, 24, 25	3
Kontrol keputusan	Memilih tindakan	Kesempatan untuk memilih berbagai kemungkinan suatu tindakan	26, 27, 28	3
		Kebebasan untuk memilih berbagai kemungkinan suatu tindakan	29, 30, 31	3
	Memilih hasil	Kemungkinan untuk memilih berbagai hasil tindakan	32, 33, 34	3
Jumlah				34

## E. Prosedur Penelitian

### 1. Pelaksanaan *Pre-test*

Penyebaran angket kontrol diri siswa dilakukan pada siswa kelas IV SDN 1 Lubuk Ngin. Kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin terbagi menjadi dua kelas yaitu kelas IV A dan kelas IV B. Penelitian diawali dengan memberikan *pre-test*. *Pre-*

*test* dilakukan sebagai tes awal untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV dan sampel penelitian diacak, semua siswa berpotensi untuk dipilih.

## 2. Perancangan Intervensi

Rancangan intervensi psikodrama dan *play therapy* dalam mengembangkan kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin dan satuan kegiatan layanan bimbingan dirancang berdasarkan teori masing-masing pendekatan. Proses intervensi psikodrama berdasarkan teori dari Moreno, sedangkan pendekatan *play therapy* berdasarkan teori dari Atena Drewes yang telah disesuaikan peneliti dengan perkembangan siswa SD. Kemudian rancangan intervensi dan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan *dijudgement* kepada dosen ahli untuk mengetahui kelayakan dari setiap aspek/komponen rancangan intervensi yang dibuat. Dosen ahli memberikan penilaian pada setiap komponen dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM) dan memberikan saran perbaikan dari komponen yang dianggap tidak memadai (lampiran 6), sehingga rancangan intervensi yang telah dibuat dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan ancaman-ancaman yang akan menghambat keberhasilan intervensi.

Pelaksanaan intervensi diberikan kepada seluruh siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin. Psikodrama diberikan kepada seluruh siswa kelas IV A dan *play therapy* diberikan kepada seluruh siswa kelas IV B SD Negeri 1 Lubuk Ngin. Kegiatan *play therapy* dan psikodrama dilakukan selama 6 sesi dan 1 sesi digunakan untuk *post-test*.

Pelaksanaan intervensi dirancang pada jam kegiatan belajar mengajar sekolah dan di luar jam kegiatan belajar mengajar sekolah. Karena ketika awal pelaksanaan intervensi, siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin sedang dalam kondisi libur kenaikan kelas selama 2 minggu, begitu juga diakhir pelaksanaan intervensi, siswa libur hari raya idul fitri selama 2 minggu. Jadi peneliti meminta izin kepada pihak sekolah untuk mengkondisikan siswa kelas IV A dan IV B SD



Negeri 1 Lubuk Ngin agar dapat mengikuti kegiatan bersama peneliti walaupun ketika libur sekolah.

Masing-masing intervensi dirancang untuk dilaksanakan satu kali dalam seminggu, sehingga setiap minggunya peneliti akan melakukan dua kali intervensi dengan intervensi yang berbeda dan kelas yang berbeda. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan jam dan durasi yang sama namun dihari yang berbeda, karena menghindari komunikasi-komunikasi antar siswa yang dapat menjadi ancaman pelaksanaan intervensi. Adapun rancangan agenda pelaksanaan intervensi *play therapy* dan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa dapat dilihat lebih rinci pada table 3.7 berikut:

**Tabel 3.8**  
**Rancangan Agenda Intervensi *Play Therapy* dan Psikodrama**  
**dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa**

NO	TAHAPAN	SESI	INTERVENSI	
			Psikodrama	<i>Play Therapy</i>
1.	Durasi	Sesi 1	60 Menit	60 Menit
		Sesi 2	60 Menit	150 Menit
		Sesi 3	60 Menit	60 Menit
		Sesi 4	60 Menit	60 Menit
		Sesi 5	60 Menit	60 Menit
2.	Waktu	Sesi 1	Hari Senin Pagi minggu pertama Juli	Hari Jumat pagi minggu pertama Juli
		Sesi 2	Hari Senin Pagi minggu kedua Juli	Hari Jumat pagi minggu kedua Juli
		Sesi 3	Hari Senin Pagi minggu ketiga Juli	Hari Jumat pagi minggu ketiga Juli
		Sesi 4	Hari Senin Pagi minggu keempat Juli	Hari Jumat pagi minggu keempat Juli
		Sesi 5	Hari Senin Pagi minggu pertama Agustus	Hari Jumat pagi minggu pertama Agustus
3.	Frekuensi	Sesi 1	33 siswa	32 siswa
		Sesi 2	33 siswa	32 siswa
		Sesi 3	33 siswa	32 siswa
		Sesi 4	33 siswa	32 siswa
		Sesi 5	33 siswa	32 siswa

4.	Alat/Media	Sesi 1	Laptop, Koran, Kertas dan pulpen	Laptop, Koran, kertas dan pulpen
		Sesi 2	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen	Film, DVD, TV, kertas dan pulpen
		Sesi 3	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen	Boneka, Kertas dan pulpen
		Sesi 4	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen
		Sesi 5	Kertas dan pulpen	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen
5.	Jenis Intervensi	Sesi 1	Pengenalan	Pengenalan
		Sesi 2	Bermain peran “Bolos Sekolah”	Biblioteraphy (bedah film “Negeri 5 menara)
		Sesi 3	Bermain peran “Aku dan Guruku”	Bermain boneka “Bolos Sekolah”
		Sesi 4	Bermain peran “Terlambat sekolah”	Bermain peran “Aku dan Guruku”
		Sesi 5	Diskusi	Bermain peran “Terlambat sekolah”
6.	Tujuan	Sesi 1	Membangun hubungan yang positif dengan siswa	Membangun hubungan yang positif dengan siswa
		Sesi 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan</li> <li>2. Membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan</li> <li>3. Membantu siswa agar mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pengenalan mengenai konsep kontrol diri</li> <li>2. Memberikan model yang ditunjukkan oleh tokoh dalam film yang menunjukkan perilaku yang harus dipelajari</li> </ol>

			objektif 4. Membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif	
		Sesi 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada</li> <li>2. Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kebebasan yang ada</li> <li>3. Membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan</li> <li>2. Membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan</li> <li>3. Membantu siswa agar mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif</li> <li>4. Membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif</li> </ol>
		Sesi 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri</li> <li>2. Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada</li> <li>2. Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan</li> </ol>

			dirinya 3. Membantu siswa agar mampu untuk menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki 4. Membantu siswa agar mampu untuk kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki	melalui kebebasan yang ada 3. Membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan
		Sesi 5	Mengobservasi hasil kontrol yang telah dimiliki siswa melalui berdiskusi	1. Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri 2. Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya 3. Membantu siswa agar mampu untuk menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki 4. Membantu siswa agar mampu untuk kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki

Adapun rancangan intervensi yang telah *dijudgement* adalah sebagai berikut:

### a. Rancangan Intervensi Psikodrama setelah judgment

#### **RANCANGAN INTERVENSI PSIKODRAMA DALAM MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI SISWA**

##### **A. Rasional**

Fenomena kekerasan yang terjadi dikalangan remaja sepanjang tahun 2013 cukup memprihatinkan, kekerasan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kegiatan OSPEK sampai mengakibatkan kematian, remaja yang membunuh mantan pacarnya, serta banyaknya tawuran-tawuran yang mengakibatkan kematian. Sepanjang tahun 2013 tercatat Sebanyak 19 pelajar tewas sia-sia dalam tawuran antar pelajar di Indonesia. Belasan pelajar itu menjadi korban dari 229 kasus tawuran yang terjadi sepanjang Januari hingga Oktober 2013. Jumlah ini hanya yang diketahui dan belum ditambah dengan jumlah pelajar yang terluka dan dirawat di rumah sakit akibat kekerasan antar sesama pelajar. Fenomena-fenomena tersebut merupakan beberapa bentuk dari kenakalan.

Tidak hanya fenomena-fenomena yang sering dikabarkan di setiap media. Dari hasil wawancara kepada Guru-Guru SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 1 Lubuk Ngin juga telah menunjukkan perilaku-perilaku nakal. Banyak siswa yang sering berkata kasar, membentak, berkelahi, agresif, bolos sekolah, tidak disiplin, melawan Guru, suka mengganggu teman, tidak mengerjakan tugas dan ribut di kelas. selain itu menurut hasil pre-test menunjukkan 23% siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 yang memiliki kontrol diri tinggi, sebanyak 55% siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin yang memiliki tingkat kontrol diri sedang, artinya siswa dalam kategori sedang memiliki tingkat kemampuan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan dengan kategori rendah. Sebanyak 21.5 % siswa berada dalam kategori rendah, yang artinya siswa belum memiliki kemampuan kontrol diri.

Dari hasil data pre-test dan fenomena-fenomena tersebut harus segera diatasi dengan mereduksi kenakalan dan Guru BK sangat berperan penting dalam mereduksinya, selain itu perkembangan BK di Indonesia yaitu Bimbingan dan konseling komprehensif atau disebut juga bimbingan dan konseling

perkembangan (karena menggarap semua aspek kehidupan peserta didik) merupakan orientasi baru dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang didasari fungsi pengembangan dengan salah satu prinsipnya adalah mengembangkan segala potensi dan kekuatannya yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal. Untuk itu guru BK dapat mengembangkan kontrol diri siswa, karena Menurut Lazarus (1976:340) 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. Apabila individu mampu menghindari situasi-situasi yang dapat memicu sifat-sifat negatif berarti individu tidak membiarkan dirinya ikut pada kecenderungan-kecenderungan untuk bereaksi secara negatif ketika individu menghadapi realitas yang tidak nyaman dalam hidupnya. Untuk itu dibutuhkan kontrol diri yang baik agar individu dapat membimbing, mengarahkan, dan mengatur segi-segi perilakunya yang mungkin pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Kontrol diri memberikan keputusan melalui pertimbangan sadar untuk mengintegrasikan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan yang ditentukan oleh individu itu sendiri. Sehingga semua siswa di kelas IV A SD Negeri 1 Lubuk Ngin akan diberikan suatu intervensi dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

Terdapat beragam intervensi bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah pendekatan psikodrama. Psikodrama biasanya digunakan untuk terapi, yaitu 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. Psikodrama adalah metode pembelajaran dengan bermain peran yang bertitik tolak dari permasalahan-permasalahan psikologis yang dipelopori oleh J. L Moreno yang merupakan salah satu dari kelompok psikoterapi. Menurut Jefferies (2005:372) Psikodrama yang dikembangkan oleh J.L Moreno mengintegrasikan emosi, kecerdasan dan imajinasi melalui pengembangan spontanitas dan

keaktivitas. Untuk itu, program yang akan dilakukan adalah program intervensi psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015.

## **B. Tujuan**

Secara umum tujuan program intervensi psikodrama adalah untuk mengembangkan kontrol diri siswa dan mencegah kenakalan pada siswa. Secara khusus tujuan intervensi psikodrama adalah untuk mengajarkan siswa agar dapat memiliki 1) *cognitive control*, yaitu membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan, membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan, membantu siswa agar mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif, membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif. 2) *behavior control* yaitu Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada, membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kebebasan yang ada, membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan dan 3) *decision control* yaitu membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri, membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya, membantu siswa agar mampu menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan membantu siswa agar mampu untuk mengetahui kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki dalam berbagai situasi sehingga dapat membawa siswa kearah konsekuensi positif.

## **C. Kompetensi Konselor**

Melaksanakan intervensi Psikodrama dalam meningkatkan kontrol diri siswa harus didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh konselor atau peneliti yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi. Berbagai sumber menyatakan bahwa psikodrama dapat diberikan oleh berbagai kalangan dan tidak

menuntut lisensi profesional tertentu. Beberapa kalangan yang terbiasa memberikan intervensi ini diantaranya adalah Guru, Guru BK, Konselor, dan Terapis. Hal ini mengimplikasikan bahwa peneliti memenuhi syarat untuk melaksanakan psikodrama. Kompetensi lainnya adalah:

1. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep kontrol diri.
2. Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam psikodrama.
3. Memahami karakteristik anak SD yang merupakan subjek dari penelitian ini.
4. Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli.

#### **D. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi psikodrama adalah siswa kelas IV A SD Negeri 1 Lubuk Ngin karena siswa menunjukkan perilaku-perilaku nakal. Banyak siswa yang sering berkata kasar, membentak, berkelahi, bolos sekolah, tidak disiplin, melawan Guru, suka mengganggu teman, tidak mengerjakan tugas dan ribut di kelas. Dari hasil data *pre-test* kelas IV A SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 menunjukkan sebanyak 18.18% berada pada kategori tinggi, 60.61% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 21.21% berada pada kategori rendah.

Pemilihan siswa SD ini juga karena Menurut Hurlock (1989:146) 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. Dengan demikian untuk mencegah kenakalan pada anak, harus dilakukan sejak dini agar tidak berdampak pada masa mereka akan datang. Sehingga populasi penelitian yaitu siswa-siswa Kelas IV A Sekolah Dasar Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015.

#### **E. Proses Pelaksanaan Intervensi**

Program intervensi psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri dilakukan selama 6 sesi dan 2 sesi digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan intervensi konseling dilaksanakan 1 kali dalam seminggu.



Langkah-langkah kegiatan terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan selama lima sesi. Pada setiap sesinya memiliki fokus yang berbeda dan mengacu pada aspek kontrol diri yang akan dikembangkan, meliputi meningkatkan kontrol kognitif, kontrol keputusan dan kontrol perilaku.

Setiap sesi berdurasi  $\pm$  60menit. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan siswa. Pada setiap sesi, instruksi yang diberikan sama, namun dengan topik yang berbeda. Intruksi yang diberikan adalah sebagai berikut:

**Sesi satu**, dilakukan pembukaan dan pengenalan dari intervensi psikodrama. Tujuan dari tahap ini adalah membangun hubungan yang positif dengan konseli.

**Sesi dua**, dengan topik kegiatan “Bolos Sekolah”. sesi pertama bertujuan untuk membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan, membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan, membantu siswa agar mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif, dan membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif. Kemampuan kontrol kognitif dilakukan terlebih dahulu dari pada aspek kontrol diri yang lain karena menurut Lavie (2010:145) setiap kali individu melakukan sesuatu, individu harus memilih informasi yang relevan (stimuli, tindakan) dan tidak terganggu oleh rangsangan atau pikiran yang tidak relevan dengan tugas. Gangguan tersebut dapat menyebabkan tindakan yang tidak pantas, seperti kesalahan, sehingga struktur otaklah yang berperan besar sebelum melakukan sesuatu. Sehingga apabila otak mampu mempengaruhi pengolahan informasi yang lebih baik, maka pengolahan informasi yang relevan ditingkatkan dan pengolahan informasi yang tidak relevan ditekan (baik secara langsung maupun tidak langsung).

- 1) Tahap awal : peneliti menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh siswa.
- 2) Tahap inti : peneliti meminta siswa untuk memulai proses drama, dan dilanjutkan dengan pembalikan peran.
- 3) Tahap akhir : setelah dilakukannya drama dan pembalikan peran, siswa melakukan diskusi. Siswa dapat mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Peneliti mengajak semua siswa untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Peneliti mendorong siswa untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka.

**Sesi tiga**, dengan topik kegiatan “Aku dan Guruku”. Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada, membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kebebasan yang ada, dan membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Averil (1973) kontrol keputusan adalah kontrol untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Jadi setelah kognitif mengelolah informasi antara yang tidak relevan dan relevan. Maka terjadilah Konflik yang dihasilkan. Di kondisi seperti itu kontrol keputusan berperan untuk menentukan pilihan untuk melakukan tindakan sesuai dengan *believe* yang diyakininya.

- 1) Tahap awal : peneliti menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh siswa.
- 2) Tahap inti : peneliti meminta siswa untuk memulai proses drama dan dilanjutkan dengan pembalikan peran.

- 3) Tahap akhir : setelah dilakukannya drama dan pembalikan, siswa melakukan diskusi. siswa dapat mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Peneliti mengajak semua siswa untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Peneliti mendorong siswa untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka.

**Sesi empat**, dengan topik kegiatan “Terlambat Ke Sekolah”. sesi ini bertujuan untuk membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri, membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya, membantu siswa agar mampu untuk menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan membantu siswa agar mengetahui kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki

- 1) Tahap awal : peneliti menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh siswa.
- 2) Tahap inti : peneliti meminta siswa untuk memulai proses drama dan pembalikan peran.
- 3) Tahap akhir : setelah dilakukannya drama dan pembalikan peran, siswa melakukan diskusi. Siswa dapat mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Peneliti mengajak semua siswa untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Peneliti mendorong siswa untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka.

**Sesi lima**, sesi kelima bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah mengobservasi hasil kontrol diri yang telah dimiliki siswa melalui berdiskusi. Apakah siswa mampu mengendalikan dirinya dengan menggunakan kemampuan sendiri, mampu menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki terjadi, mampu mengelola informasi dengan baik sebelum mengambil keputusan untuk

melakukan sesuatu, mampu memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang disetujui.

- 1) Tahap awal : peneliti menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh.
- 2) Tahap inti : peneliti mempersiapkan siswa untuk mulai melakukan diskusi dengan diberikan beberapa pertanyaan sebagai fasilitas siswa dalam berdiskusi.
- 3) Tahap akhir : Siswa menyimpulkan karakteristik-karakteristik yang harus dimiliki oleh siswa berdasarkan identifikasi dan analisis terhadap diskusi.

**Sesi enam**, digunakan sebagai *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

#### F. Sesi Intervensi Psikodrama

Sesi	Aspek Intervensi	Jenis Intervensi	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Pendukung Teknis
Sesi 1		Pengenalan (Attending)	Membangun hubungan yang positif dengan siswa	Minggu ke-1	Laptop, Koran, Kertas dan pulpen
Sesi 2	<i>Cognitive Control</i>	Bermain peran dengan tema “Bolos Sekolah”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan</li> <li>2. Membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan</li> <li>3. Membantu siswa agar mampu menilai suatu</li> </ol>	Minggu ke-2	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen

Syska Purnama Sari, 2014

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PLAY THERAPY DAN PSIKODRAMA DALAM MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI SISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

			keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif 4. Membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif		
Sesi 3	<i>Decision Control</i>	Bermain peran dengan tema “Aku dan Guruku”	1. Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada 2. Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kebebasan yang ada 3. Membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan	Minggu ke-3	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen
Sesi 4	<i>Behavior Control</i>	Bermain peran dengan tema “Terlambat Ke Sekolah”	1. Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri 2. Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya. 3. Membantu siswa agar mampu untuk menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki 4. Membantu siswa agar	Minggu ke-4	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen

			mampu untuk kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki		
Sesi 5		Diskusi	Mengobservasi hasil kontrol diri yang telah dimiliki siswa melalui berdiskusi	Minggu ke-5	Kertas dan pulpen
Sesi 6	Post-Tes				

### G. Indikator Keberhasilan

Kriteria keberhasilan psikodrama ditandai dengan meningkatnya skor pada skala kontrol diri. Peningkatan kontrol diri dikatakan berhasil apabila terdapat peningkatan dari hasil *pre-test* ke *post-test* siswa. Selain dari peningkatan skor, indikator keberhasilan dapat dilihat selama siswa mengikuti kegiatan psikodrama, intervensi dikatakan berhasil apabila siswa menunjukkan perilaku dan respon dengan kontrol diri yang baik dan terus mengalami peningkatan yang baik selama kegiatan berlangsung mulai dari sesi pertama yaitu sesi pengenalan, sesi kedua sampai sesi keempat yaitu bermain peran, dan sesi terakhir yaitu sesi diskusi. Selain itu setelah kegiatan psikodrama berakhir peneliti juga mengobservasi langsung perilaku siswa dan melakukan wawancara dengan Guru di sekolah. Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi ini mampu melakukan generalisasi pengalaman selama bermain peran dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun ciri-ciri yang mungkin tampak ialah 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.

Secara empirik, siswa dengan tingkat kontrol diri rendah pada *pretest* mengalami peningkatan menjadi sedang atau bahkan tinggi untuk skor *posttest*. Sedangkan siswa dengan tingkat kontrol diri sedang mengalami peningkatan ke tingkat tinggi, dan siswa dengan kontrol diri yang tinggi mengalami peningkatan skor yang lebih tinggi lagi.

Indikator keberhasilan pelaksanaan program intervensi ditandai dengan pelaksanaan yang sesuai dengan langkah-langkah setiap sesi sesuai dengan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (lampiran 7), dan agenda kegiatan psikodrama dilakukan sesuai dengan rancangan agenda kegiatan psikodrama.

#### **b. Rancangan Intervensi *Play Therapy* setelah judgement**

### **RANCANGAN INTERVENSI *PLAY THERAPY* DALAM MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI SISWA**

#### **A. Rasional**

Fenomena kekerasan yang terjadi dikalangan remaja sepanjang tahun 2013 cukup memprihatinkan, kekerasan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kegiatan OSPEK sampai mengakibatkan kematian, remaja yang membunuh mantan pacarnya, serta banyaknya tawuran-tawuran yang mengakibatkan kematian. Sepanjang tahun 2013 tercatat Sebanyak 19 pelajar tewas sia-sia dalam tawuran antar pelajar di Indonesia. Belasan pelajar itu menjadi korban dari 229 kasus tawuran yang terjadi sepanjang Januari hingga Oktober 2013. Jumlah ini hanya yang diketahui dan belum ditambah dengan jumlah pelajar yang terluka dan dirawat di rumah sakit akibat kekerasan antar sesama pelajar. Fenomena-fenomena tersebut merupakan beberapa bentuk dari kenakalan.

Tidak hanya fenomena-fenomena yang sering dikabarkan di setiap media. Sebagian besar siswa SD Negeri 1 Lubuk Ngin juga telah menunjukkan perilaku-perilaku nakal. Banyak siswa yang sering berkata kasar, membentak, berkelahi, bolos sekolah, tidak disiplin, melawan Guru, suka mengganggu teman, tidak mengerjakan tugas dan ribut di kelas.

Tidak hanya fenomena-fenomena yang sering dikabarkan di setiap media. Dari hasil wawancara kepada Guru-Guru SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 1 Lubuk Ngin juga telah menunjukkan perilaku-perilaku nakal. Banyak siswa yang sering berkata kasar, membentak, berkelahi, agresif, bolos sekolah, tidak disiplin, melawan Guru, suka mengganggu teman, tidak mengerjakan tugas dan ribut di kelas. selain itu menurut

hasil pre-test menunjukkan 23% siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 yang memiliki kontrol diri tinggi, sebanyak 55% siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin yang memiliki tingkat kontrol diri sedang, artinya siswa dalam kategori sedang memiliki tingkat kemampuan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan dengan kategori rendah. Sebanyak 21.5% siswa berada dalam kategori rendah, yang artinya siswa belum memiliki kemampuan kontrol diri.

Dari hasil data pre-test dan fenomena-fenomena tersebut harus segera diatasi dengan mereduksi kenakalan dan Guru BK sangat berperan penting dalam mereduksinya, selain itu perkembangan BK di Indonesia yaitu Bimbingan dan konseling komprehensif atau disebut juga bimbingan dan konseling perkembangan (karena menggarap semua aspek kehidupan peserta didik) merupakan orientasi baru dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang didasari fungsi pengembangan dengan salah satu prinsipnya adalah mengembangkan segala potensi dan kekuatannya yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal. Untuk itu guru BK dapat mengembangkan kontrol diri siswa, karena Menurut Lazarus (1976:340) 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. Apabila individu mampu menghindari situasi-situasi yang dapat memicu sifat-sifat negatif berarti individu tidak membiarkan dirinya ikut pada kecenderungan-kecenderungan untuk bereaksi secara negatif ketika individu menghadapi realitas yang tidak nyaman dalam hidupnya. Untuk itu dibutuhkan kontrol diri yang baik agar individu dapat membimbing, mengarahkan, dan mengatur segi-segi perilakunya yang mungkin pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Kontrol diri memberikan keputusan melalui pertimbangan sadar untuk mengintegrasikan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan yang ditentukan oleh individu itu sendiri. Sehingga semua siswa di kelas IV B SD Negeri 1 Lubuk Ngin akan diberikan suatu intervensi dalam mengembangkan kontrol diri siswa.



Terdapat beragam intervensi bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri siswa Kelas IV B SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015. Intervensi yang dapat dilakukan adalah *play therapy*.

Putih dan Flynt dan Landreth (Jennifer dkk,2010) menekankan bahwa konselor sekolah dasar harus menyadari kebutuhan perkembangan siswa dan memahami bahwa bermain merupakan aktivitas alami anak-anak, konselor sekolah dapat menggunakan keterampilan *play therapy* untuk perubahan perilaku pada anak.

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka yang terlibat di dalamnya, dan sering melibatkan kreativitas, fleksibilitas, pengambilan risiko, rasa ingin tahu, kemampuan beradaptasi. Selain itu bermain juga penting karena menempati tempat yang menonjol dalam kehidupan kaum muda. Seperti yang diungkapkan Hurlock (1980:159) bermain dianggap sangat penting untuk perkembangan fisik dan psikologis sehingga anak diberi waktu dan kesempatan untuk bermain. Selain itu Carey dkk (Nancy,2007) mengemukakan *play therapy* dirancang untuk meningkatkan keterampilan anak dalam tiga bidang umum yaitu empati, kontrol impuls dan pemecahan masalah, dan manajemen kemarahan.

Jenis *Play therapy* yang dipilih adalah *Cognitive Behavioral Play Therapy* yaitu terapi bermain menggunakan mainan dan bermain sebagai sarana untuk mengubah pikiran dan perilaku anak-anak secara langsung. Permainan yang dipilih adalah permainan bermain boneka dan bermain peran. Dalam bermain, ketika anak-anak mulai menunjukkan perilaku agresifnya, peneliti langsung mengontrol perilaku tersebut. Apabila anak berhasil mengontrol perilakunya sendiri, maka anak akan diberikan *reward*, namun jika anak tidak bisa mengontrol perilaku agresifnya, maka anak akan diberikan hukuman. Untuk itu, program yang akan dilakukan adalah program intervensi *play therapy* dalam mengembangkan kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015.

## **B. Tujuan**

Secara umum tujuan program intervensi *play therapy* adalah mengembangkan kontrol diri siswa dan mencegah kenakalan pada siswa. Secara

husus tujuan intervensi psikodrama adalah untuk mengajarkan siswa agar dapat memiliki 1) *cognitive control*, yaitu membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan, membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan, membantu siswa agar mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif, membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif. 2) *behavior control* yaitu Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada, membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kebebasan yang ada, membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan dan 3) *decision control* yaitu membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri, membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya, membantu siswa agar mampu menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan membantu siswa agar mampu untuk mengetahui kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki dalam berbagai situasi sehingga dapat membawa siswa kearah konsekuensi positif.

### C. Kompetensi Konselor

Melaksanakan *play therapy* dalam mengembangkan kontrol diri siswa harus didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi. Berbagai sumber menyatakan bahwa *play therapy* dapat diberikan oleh berbagai kalangan dan tidak menuntut lisensi profesional tertentu. Beberapa kalangan yang terbiasa memberikan intervensi ini diantaranya adalah Guru, Guru BK, Konselor, dan Terapis. Hal ini mengimplikasikan bahwa peneliti memenuhi syarat untuk melaksanakan *play therapy*. Kompetensi lainnya adalah:

1. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep kontrol diri.

2. Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam *play therapy*.
3. Memahami karakteristik anak SD yang merupakan subjek dari penelitian ini.
4. Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.

#### **D. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi psikodrama adalah siswa kelas IV B SD Negeri 1 Lubuk Ngin karena siswa menunjukkan perilaku-perilaku nakal. Banyak siswa yang sering berkata kasar, membentak, berkelahi, bolos sekolah, tidak disiplin, melawan Guru, suka mengganggu teman, tidak mengerjakan tugas dan ribut di kelas. Dari hasil data *pre-test* kelas IV B SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015 menunjukkan sebanyak 28.13% berada pada kategori tinggi, 50.00% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 21.87% berada pada kategori rendah.

Pemilihan siswa SD ini juga karena Menurut Hurlock (1989:146) 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. Dengan demikian untuk mencegah kenakalan pada anak, harus dilakukan sejak dini agar tidak berdampak pada masa mereka akan datang. Sehingga populasi penelitian yaitu siswa-siswa Kelas IV B Sekolah Dasar Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015.

#### **E. Proses Pelaksanaan Intervensi *Play Therapy***

Intervensi yang dilakukan pada *play therapy* juga dilakukan 6 sesi dan 2 sesi digunakan untuk pretest dan post test. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan 1 kali dalam seminggu.

Pelaksanaan intervensi ini dilakukan selama lima sesi. Pada setiap sesinya memiliki fokus yang berbeda dan mengacu pada kontrol diri yang akan dikembangkan, meliputi meningkatkan kontrol kognitif, kontrol keputusan dan kontrol perilaku. Kemampuan kontrol kognitif dilakukan terlebih dahulu dari pada aspek kontrol diri yang lain karena menurut Lavie (2010:145) Setiap kali individu

melakukan sesuatu, individu harus memilih informasi yang relevan (stimuli, tindakan) dan tidak terganggu oleh rangsangan atau pikiran yang tidak relevan dengan tugas. Gangguan tersebut dapat menyebabkan tindakan yang tidak pantas, seperti kesalahan, sehingga struktur otaklah yang berperan besar sebelum melakukan sesuatu. Sehingga apabila otak mampu mempengaruhi pengolahan informasi yang lebih baik, maka pengolahan informasi yang relevan ditingkatkan dan pengolahan informasi yang tidak relevan ditekan (baik secara langsung maupun tidak langsung). Selanjutnya dilanjutkan dengan kontrol keputusan karena menurut Averil (1973) kontrol keputusan adalah kontrol untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Jadi setelah kognitif mengolah informasi antara yang tidak relevan dan relevan. Maka terjadilah Konflik yang dihasilkan. Di kondisi seperti itu kontrol keputusan berperan untuk menentukan pilihan untuk melakukan tindakan sesuai dengan believe yang diyakininya. Dan terakhir kontrol perilaku.

Setiap sesi berdurasi  $\pm$  60 menit, kecuali pada sesi kedua, karena menggunakan teknik bibliotherapy yang merupakan menonton film. Film berdurasi 1 jam 50 menit, sehingga pada sesi 2 berdurasi  $\pm$  2 jam. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan siswa. Pada setiap sesi, instruksi yang diberikan sama, namun dengan topik yang berbeda. Instruksi yang diberikan adalah sebagai berikut:

**Sesi satu**, dilakukan pembukaan dan pengenalan dari intervensi psikodrama. Tujuan dari tahap ini adalah membangun hubungan yang positif dengan konseli.

**Sesi dua**, peneliti menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* berhubungan dengan kemampuan mengajar anak-anak untuk mengubah pemikiran negatif mereka lebih positif dan berpikir realistis. Restrukturisasi kognitif untuk siswa SD menggunakan *Bibliotherapy*. *Bibliotherapy* digunakan sebagai tambahan untuk

terapi. Fokus menggunakan buku dengan anak-anak agak berbeda dibandingkan dengan orang dewasa. Kebanyakan buku terapi untuk anak-anak memberikan cerita dengan anak (model) yang berupaya dengan situasi yang mirip dengan salah satu anak. Cerita tersebut dapat memodelkan reaksi anak terhadap situasi tertentu, dengan harapan bahwa pendengar (atau pembaca) akan menggabungkan beberapa ide yang disajikan ke dalam pendekatan sendiri untuk masalah ini.

**Sesi tiga**, Bermain boneka dengan tujuan untuk membantu siswa dapat mengontrol kognitifnya. Kegiatan bermain boneka secara alami menarik bagi anak-anak. Boneka adalah alat yang berguna tidak hanya untuk memunculkan dan mempertahankan minat anak-anak, tetapi juga dalam mendorong partisipasi aktif mereka. Anak-anak yang mungkin tidak mau untuk membahas masalah pribadi atau berlatih keterampilan baru seringkali jauh lebih mungkin untuk melakukannya ketika diberi kesempatan untuk menggunakan boneka. Boneka digunakan sebagai alat untuk membantu anak-anak berlatih keterampilan baru dengan cara yang tidak mengancam. Anak-anak dapat mulai menggunakan keterampilan dengan cara yang kurang mengancam dengan boneka pertama, sebelum aktif dan langsung bermain. Boneka secara khusus digunakan untuk membantu anak-anak mempertahankan kontrol emosi (Drewes,2009).

- 1) Peneliti memberikan tema kepada anak-anak yaitu “Terlambat Sekolah” Cerita yang akan dimainkan berupa spontanitas dari siswa, namun jika dalam bermain boneka siswa menampilkan perilaku-perilaku yang tidak mampu dalam mengendalikan diri maka peneliti menggunakan strategi *Self Control*.
- 2) *Self control* adalah strategi yang diarahkan untuk mengajar seseorang untuk menggunakan perilaku baru dan cara berpikir yang meningkatkan kontrol seseorang. Bukti menunjukkan bahwa mengendalikan perilaku anak sendiri mungkin lebih efisien (Lovitt & Curtiss, 1969) dan lebih tahan lama. Anak-anak diajarkan untuk memantau, mengevaluasi, dan memperkuat diri untuk menggunakan keterampilan *coping* yang lebih adaptif. Melalui pelatihan kontrol diri dan teknik seperti penggunaan akronim STOP, anak-anak dapat diajarkan untuk mengatur perilaku mereka sendiri (Drewes,2009).

- 3) Pernyataan positif harus disesuaikan dengan usia anak. Pernyataan ini mengandung unsur *self-reward* (misalnya, "Saya melakukan pekerjaan yang baik"). Anak-anak belajar nilai positif dari apa yang mereka lakukan melalui pelabelan tertentu oleh orang dewasa yang signifikan, dengan umpan balik positif dari orang-orang dewasa. Self statements positif dapat mengajarkan strategi *coping* melalui kontrol aktif.
- 4) Penguatan positif (*Reward*) yang merupakan komponen penting dari hampir setiap pengobatan untuk ketakutan masa kanak-kanak. Penguatan dapat berasal dari terapis serta orang tua dan orang lain yang signifikan, yang telah dilatih oleh terapis. Bagi banyak anak *reward* bisa sangat berguna. *reward* dapat membantu mengoperasionalkan perilaku yang diinginkan.
- 5) Hukuman, hukuman diberikan jika siswa menunjukkan perilaku kontrol diri rendah. Karena Anak SD 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.

**Sesi empat**, Bermain peran yang bertujuan agar siswa mampu mengontrol keputusannya. Kegiatan bermain peran memerlukan situasi kehidupan nyata yang dramatis dalam konteks yang aman dari pengaturan terapi. Melakukan kegiatan bermain peran sangat penting untuk setiap langkah dalam proses ini. Kegiatan bermain peran menawarkan kesempatan bagi anak-anak untuk mencoba dan mempraktekkan, memanfaatkan keterampilan khusus, sementara dalam proses untuk melakukannya, para pemimpin mendapatkan informasi tentang kekuatan anak tertentu.

Peneliti berusaha untuk mensimulasikan situasi kehidupan nyata menantang anak-anak dan untuk model bagaimana keterampilan *coping* tertentu dapat dimanfaatkan untuk menangani situasi ini. Dengan demikian, tujuannya adalah untuk anak-anak mendapatkan pemahaman yang lebih dari keterampilan yang mereka pelajari dan mengetahui kapan dan bagaimana keterampilan yang paling baik digunakan. Melakukan kegiatan bermain peran tersebut juga dapat

membantu mempersiapkan anak-anak untuk melalui hambatan yang mungkin mereka temui.

- 1) Peneliti memberikan tema kepada anak-anak yaitu “Terlambat Sekolah” Cerita yang akan dimainkan berupa spontanitas dari siswa, namun jika dalam bermain boneka siswa menampilkan perilaku-perilaku yang tidak mampu dalam mengendalikan diri maka peneliti menggunakan strategi *Self Control*.
- 2) *Self control* adalah strategi yang diarahkan untuk mengajar seseorang untuk menggunakan perilaku baru dan cara berpikir yang meningkatkan kontrol seseorang. Bukti menunjukkan bahwa mengendalikan perilaku anak sendiri mungkin lebih efisien (Lovitt & Curtiss,1969) dan lebih tahan lama. Anak-anak diajarkan untuk memantau, mengevaluasi, dan memperkuat diri untuk menggunakan keterampilan *coping* yang lebih adaptif. Melalui pelatihan kontrol diri dan teknik seperti penggunaan akronim STOP, anak-anak dapat diajarkan untuk mengatur perilaku mereka sendiri (Drewes,2009).
- 3) Pernyataan positif harus disesuaikan dengan usia anak. Pernyataan ini mengandung unsur *self-reward* (misalnya, "Saya melakukan pekerjaan yang baik"). Anak-anak belajar nilai positif dari apa yang mereka lakukan melalui pelabelan tertentu oleh orang dewasa yang signifikan, dengan umpan balik positif dari orang-orang dewasa. Self statements positif dapat mengajarkan strategi *coping* melalui kontrol aktif.
- 4) Penguatan positif (*Reward*) yang merupakan komponen penting dari hampir setiap pengobatan untuk ketakutan masa kanak-kanak. Penguatan dapat berasal dari terapis serta orang tua dan orang lain yang signifikan, yang telah dilatih oleh terapis. Bagi banyak anak *reward* bisa sangat berguna. reward dapat membantu mengoperasionalkan perilaku yang diinginkan.
- 5) Hukuman, hukuman diberikan jika siswa menunjukkan perilaku kontrol diri rendah. Karena Anak SD 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.

**Sesi lima**, bermain peran yang bertujuan agar siswa mampu mengontrol perilakunya.

- 1) Peneliti memberikan tema kepada anak-anak yaitu “Terlambat Sekolah” Cerita yang akan dimainkan berupa spontanitas dari siswa, namun jika dalam bermain boneka siswa menampilkan perilaku-perilaku yang tidak mampu dalam mengendalikan diri maka peneliti menggunakan strategi *Self Control*.
- 2) *Self control* adalah strategi yang diarahkan untuk mengajar seseorang untuk menggunakan perilaku baru dan cara berpikir yang meningkatkan kontrol seseorang. Bukti menunjukkan bahwa mengendalikan perilaku anak sendiri mungkin lebih efisien (Lovitt & Curtiss, 1969) dan lebih tahan lama (Drabman, Spitalnik, & O'Leary, 1973) dari program yang diprakarsai oleh orang lain yang signifikan atas nama anak. Melalui program pengendalian diri kognitif anak-anak diajarkan untuk memantau, mengevaluasi, dan memperkuat diri untuk menggunakan keterampilan *coping* yang lebih adaptif. Melalui pelatihan kontrol diri dan teknik seperti penggunaan akronim STOP, anak-anak dapat diajarkan untuk mengatur perilaku mereka sendiri (Drewes, 2009).
- 3) Pernyataan positif harus disesuaikan dengan usia anak. Pernyataan ini mengandung unsur *self-reward* (misalnya, "Saya melakukan pekerjaan yang baik"). Anak-anak belajar nilai positif dari apa yang mereka lakukan melalui pelabelan tertentu oleh orang dewasa yang signifikan, dengan umpan balik positif dari orang-orang dewasa. Self statements positif dapat mengajarkan strategi *coping* melalui kontrol aktif.
- 4) Penguatan positif (*Reward*) yang merupakan komponen penting dari hampir setiap pengobatan untuk ketakutan masa kanak-kanak. Penguatan dapat berasal dari terapis serta orang tua dan orang lain yang signifikan, yang telah dilatih oleh terapis. Bagi banyak anak *reward* bisa sangat berguna, reward dapat membantu mengoperasionalkan perilaku yang diinginkan.
- 5) Hukuman, hukuman diberikan jika siswa menunjukkan perilaku kontrol diri rendah. Karena Anak SD 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.

**Sesi enam**, digunakan untuk mengevaluasi semua kegiatan yang telah dilakukan dari sesi pertama sampai terakhir. Sesi ini juga digunakan untuk *post-test*.

#### F. Sesi Intervensi *Play Therapy*

Sesi	Aspek Intervensi	Jenis Intervensi	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Pendukung Teknis
Sesi 1		Pengenalan (Attending)	Membangun hubungan yang positif dengan siswa	Minggu ke-1	Laptop, kertas dan pulpen
Sesi 2		Biblioterapy	1. Membantu siswa untuk mengubah pemikiran negatif mereka lebih positif 2. Membantu siswa untuk berpikir realistik	Minggu ke-2	Film, DVD, TV, kertas dan pulpen
Sesi 3	Cognitive Control	Bermain boneka dengan tema “Bolos Sekolah”	1. Membantu siswa agar mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan. 2. Membantu siswa agar mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan. 3. Membantu siswa agar mampu menilai suatu keadaan atau	Minggu ke-3	Boneka, kertas dan pulpen

			<p>peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.</p> <p>4. Membantu siswa agar mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif</p>		
Sesi 4	Decision Control	Bermain peran dengan tema “Aku dan Guruku”	<ol style="list-style-type: none"> <li>Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kesempatan yang ada</li> <li>Membantu siswa agar mampu memilih berbagai kemungkinan tindakan melalui kebebasan yang ada</li> <li>Membantu siswa untuk memilih berbagai hasil tindakan</li> </ol>	Minggu ke-3	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen
Sesi 5	Behavior Control	Bermain peran dengan tema “Terlambat Sekolah”	<ol style="list-style-type: none"> <li>Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri</li> <li>Membantu siswa agar mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut sesuatu di luar dirinya</li> </ol>	Minggu ke-3	Tas, buku, kostum, kertas, dan pulpen

			3. Membantu siswa agar mampu untuk menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki		
			4. Membantu siswa agar mampu untuk kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki		
Sesi 6	Post-Tes				

### G. Indikator Keberhasilan

Kriteria keberhasilan psikodrama ditandai dengan meningkatnya skor pada skala kontrol diri. Peningkatan kontrol diri dikatakan berhasil apabila terdapat peningkatan dari hasil *pre-test* ke *post-test* siswa. Selain dari peningkatan skor, indikator keberhasilan dapat dilihat selama siswa mengikuti kegiatan *play therapy*, intervensi dikatakan berhasil apabila siswa menunjukkan perilaku dengan kontrol diri yang baik, merespon setiap kegiatan dari sesi pertama yaitu sesi perkenalan, sesi kedua biblioteraphy, sesi ketiga sampai sesi kelima yaitu bermain peran. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilaksanakan dengan baik dan terus meningkat lebih baik. Selain itu setelah kegiatan *play therapy* berakhir peneliti juga mengobservasi langsung siswa dan melakukan wawancara dengan Guru di sekolah. Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi ini mampu melakukan generalisasi pengalaman selama bermain peran dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun ciri-ciri yang mungkin tampak ialah 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.

Secara empirik, siswa dengan tingkat kontrol diri rendah pada *pretest* mengalami peningkatan menjadi sedang atau bahkan tinggi untuk skor *posttest*. Sedangkan siswa dengan tingkat kontrol diri sedang mengalami peningkatan ke

tingkat tinggi, dan siswa dengan kontrol diri yang tinggi mengalami peningkatan skor yang lebih tinggi lagi.

Indikator keberhasilan pelaksanaan program intervensi ditandai dengan pelaksanaan yang sesuai dengan langkah-langkah setiap sesi sesuai dengan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling (lampiran 8), dan agenda kegiatan psikodrama dilakukan sesuai dengan rancangan agenda kegiatan *play therapy*.

### **3. Pelaksanaan Intrevensi**

Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun.

### **4. Pelaksanaan *Post-Test***

Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada akhir sesi dari keseluruhan proses konseling. *Post-test* diberikan seperti halnya *pre-test* yaitu berupa angket kontrol diri yang sama untuk melihat adanya perubahan perilaku seluruh siswa setelah diberikan intervensi. Hasil Post-Test terlampir (lampiran 9)

## **F. Analisis Data**

Dalam menjawab pertanyaan penelitian mengenai keefektifan *play therapy* dan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa dilakukan dengan statistik parametrik yaitu analisis Kovarian (*anacova*) dengan menggunakan spss 20 karena, karena skala skor instrumen yang digunakan telah ditransformasi menjadi skala interval dan peneliti akan melihat peningkatan (*gain*) *pre-test* dan *post-test* setiap siswa yang diberikan dua intervensi *play therapy* dan psikodrama. Melalui *annacova* dapat membandingkan keefektifan kedua intervensi yang telah diberikan.