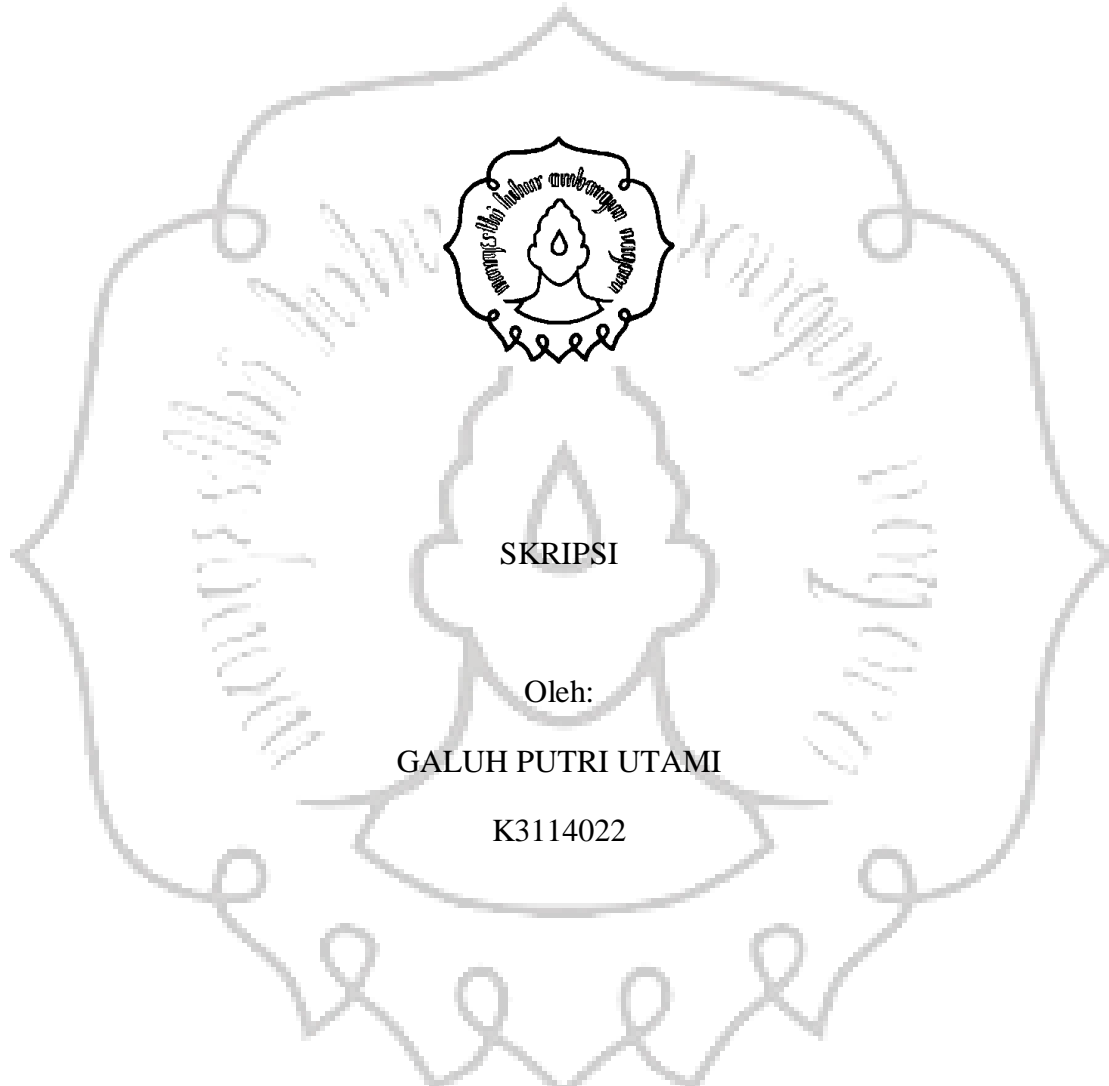


**KEEFEKTIFAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
KONTROL EMOSI NEGATIF PESERTA DIDIK KELAS X
SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA**



SKRIPSI

Oleh:

GALUH PUTRI UTAMI

K3114022

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Putri Utami
NIM : K3114022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Keefektifan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kontrol Emosi Negatif Peserta Didik Kelas X SMK Bhinneka Karya Surakarta" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Galuh Putri Utami

**KEEFEKTIFAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
KONTROL EMOSI NEGATIF PESERTA DIDIK KELAS X
SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA**

Oleh:

GALUH PUTRI UTAMI

K3114022

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2019

PERSETUJUAN

Nama : Galuh Putri Utami
NIM : K3114022
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kontrol Emosi Negatif Peserta Didik Kelas X SMK Bhinneka Karya Surakarta

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pemimbing I,



Dr. Asrowi, M.Pd

NIP. 19550808 198503 1 002

Pembimbing II,



Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd

NIP. 19891128 201803 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Galuh Putri Utami
 NIM : K3114022
 Judul Skripsi : Keefektifan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kontrol Emosi Negatif Peserta Didik Kelas X SMK Bhinneka Karya Surakarta

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Jumat, 26 Juli 2019 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama penguji

Ketua : Agus Tri Susilo, M.Pd
 Sekretaris : Rian Rokhmad Hidayat, M.Pd
 Anggota I : Dr. Asrowi, M.Pd
 Anggota II : Dr. Ribut Purwaningru, M.Pd

Tanda Tangan



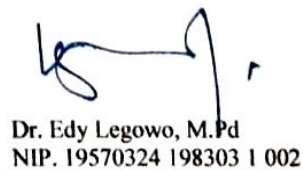
Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret



Dr. Mardiyana, M.Si
 NIP. 19660225 199302 1 002

Kepala Program Studi
 Bimbingan dan Konseling



Dr. Edy Legowo, M.Pd
 NIP. 19570324 198303 1 002

ABSTRAK

Galuh Putri Utami (K3114022). **KEEFEKTIFAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KONTROL EMOSI NEGATIF PESERTA DIDIK KELAS X SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Juni 2019.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji Keefektifan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kontrol Emosi Negatif Peserta Didik Kelas X SMK Bhinneka Karya Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *Pretest Posttest Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berjumlah tujuh peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket kontrol emosi negatif. Analisis data menggunakan *mann whitney* dengan bantuan SPSS 20.

Berdasarkan hasil analisis Uji *Mann-Whitney* diketahui ada perbedaan skor *posttest* antara kedua kelompok karena nilai *asym. sig (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari skor hasil *posttest* kontrol emosi negatif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya *treatment* untuk kelompok eksperimen berupa teknik psikodrama.

Simpulan yang dapat diambil dari hasil analisis yaitu Teknik Psikodrama efektif untuk Meningkatkan Kontrol Emosi Negatif Peserta Didik Kelas X SMK Bhinneka Karya Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur pada penelitian selanjutnya tentang kegunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan kontrol emosi negatif peserta didik. Serta dapat dikembangkan sebagai rujukan dalam penelitian pengembangan maupun RnD.

Kata kunci: Psikodrama, Kontrol Emosi Negatif, Peserta didik SMK

ABSTRACT

Galuh Putri Utami (K3114022). **“THE EFFECTIVENESS OF PSYCHODRAMA TECHNIQUES TO IMPROVE NEGATIVE EMOTIONAL CONTROL on grade X STUDENTS OF SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA”**. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University. June 2019.

The aim of this research was to examine the effectiveness of Psychodrama techniques to improve the negative emotional control on grade X student of SMK Bhinneka Karya Surakarta. This research was a Pretest Posttest Control Group Design which consists of experimental groups and control groups. The research subjects of each experimental group and control group were fifteen students who were selected using purposive sampling technique. The instrument of collecting data uses a negative emotional control questionnaire. Data analysis used Mann Whitney with the help of SPSS 20.

Based on the results of the analyse using Mann-Whitney Test it is known there are differences in posttest scores between the two groups because of the asymp value. sig (2-tailed) of $0.002 < 0.05$. Accordingly, it can be seen that there is a difference be from the result of score posttest negative emotional control between the experimental group and the control group. This difference occurs because there is a treatment for the experimental group in the form of psychodrama techniques.

The conclusions that can be accepted from the results of the analysis are psychodrama techniques effective to improve negative emotional control on grade X students of SMK Bhinneka Karya Surakarta. This research is expected to be a literature in subsequent studies about the use of psychodrama techniques to improve students negative emotional control. And can be developed as a reference in development research or RnD.

Keywords: *psychodrama, negative emotional control, vocational students.*

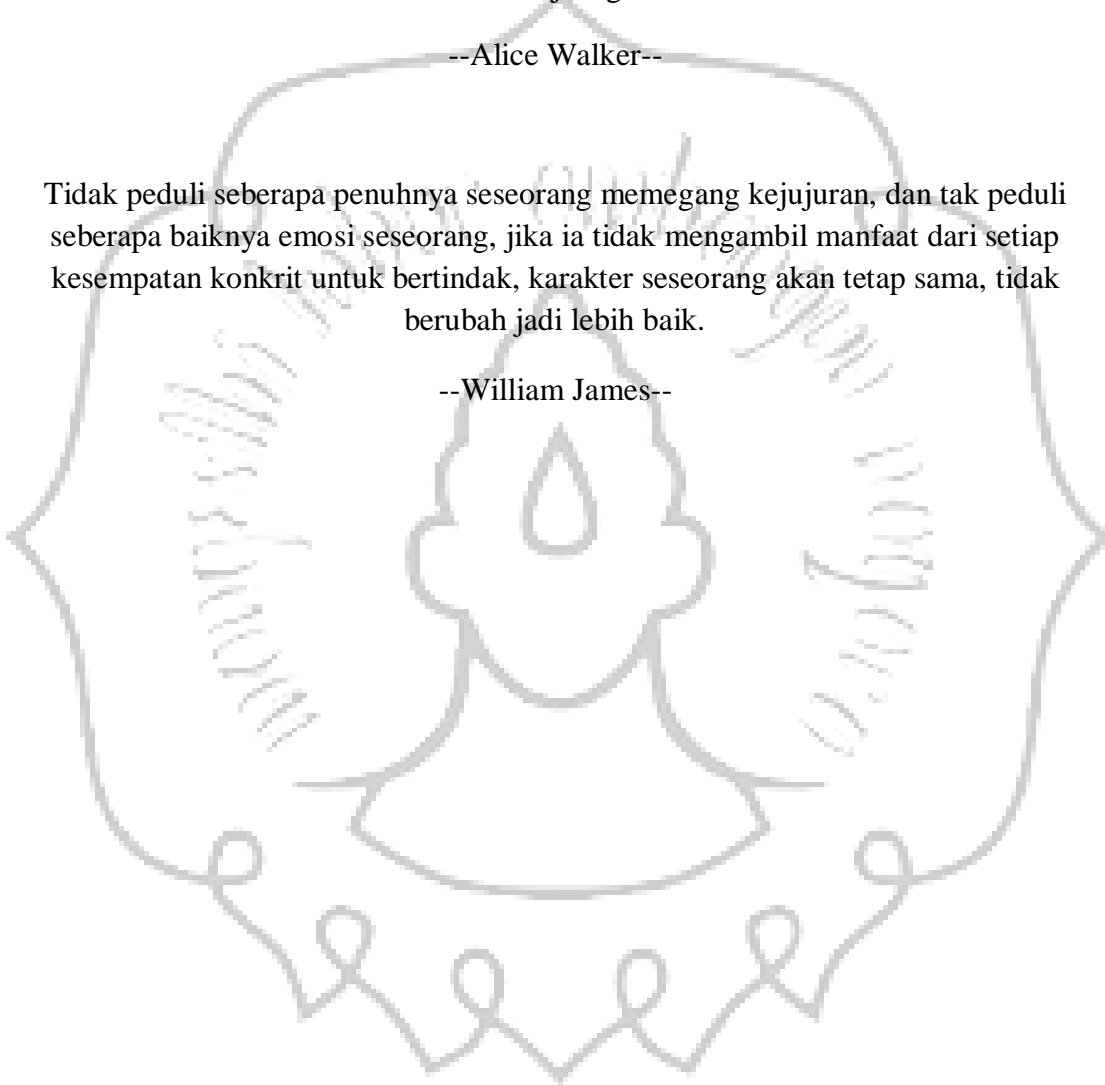
MOTTO

Jika ingin memiliki kehidupan yang layak dijalani, sebuah kehidupan yang mengekspresikan perasaan dan emosi serta kepedulian dan impian yang terdalam, Anda harus berjuang untuk itu.

--Alice Walker--

Tidak peduli seberapa penuhnya seseorang memegang kejujuran, dan tak peduli seberapa baiknya emosi seseorang, jika ia tidak mengambil manfaat dari setiap kesempatan konkrit untuk bertindak, karakter seseorang akan tetap sama, tidak berubah jadi lebih baik.

--William James--



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini dan rasa terimakasih saya kepada orang-orang yang telah memberikan motivasi selama studi skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ibu Sri Fatmini dan Bapak Sunardi tercinta.

“Terima kasih atas doa, dukungan, kasih sayang dan pengorbanan tulus ikhlas yang tak henti-hentinya dilimpahkan kepada saya. Sehingga saya tetap semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.”

Almamater Program Studi BK FKIP UNS yang saya banggakan.

“Terima kasih telah memberikan ilmu-ilmu yang berguna, pengalaman, dan dukungan kepada saya selama menempuh studi di BK FKIP UNS.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“KEEFEKTIFAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KONTROL EMOSI NEGATIF PESERTA DIDIK KELAS X SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

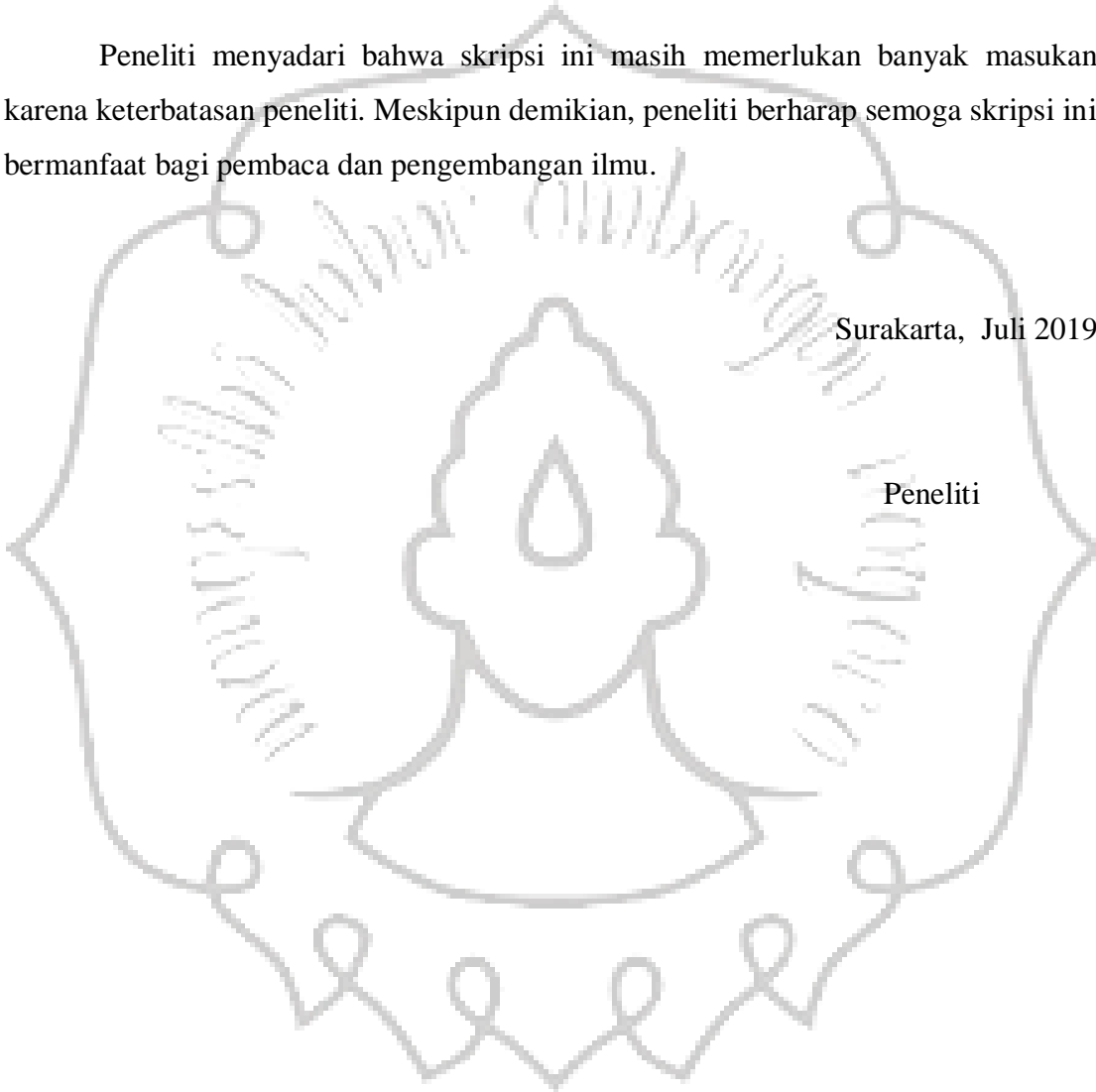
1. Dr. Mardiyana, M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah berkenan memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Dr. Asrowi, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Ribut Purwaningrum, M.Pd., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Sarjjiman, M.Si., Kepala SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data penelitian.
6. Drs. Didik Sunarto, guru Bimbingan dan Konseling SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Peserta didik kelas X SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

8. Saudara, Sahabat, dan orang yang saya sayangi, yang telah menyemangati, memotivasi, dan mendukung untuk terus berjuang mengerjakan skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa BK angkatan 2014, yang selalu berbagi ilmu, menyemangati serta selalu memberi dukungan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memerlukan banyak masukan karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Juli 2019

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN <i>ABSTRACT</i>	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	8
1. Kontrol Emosi Negatif	8
2. Teknik Psikodrama.....	13
3. Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kontrol Emosi	20
B. Kerangka Berpikir.....	22

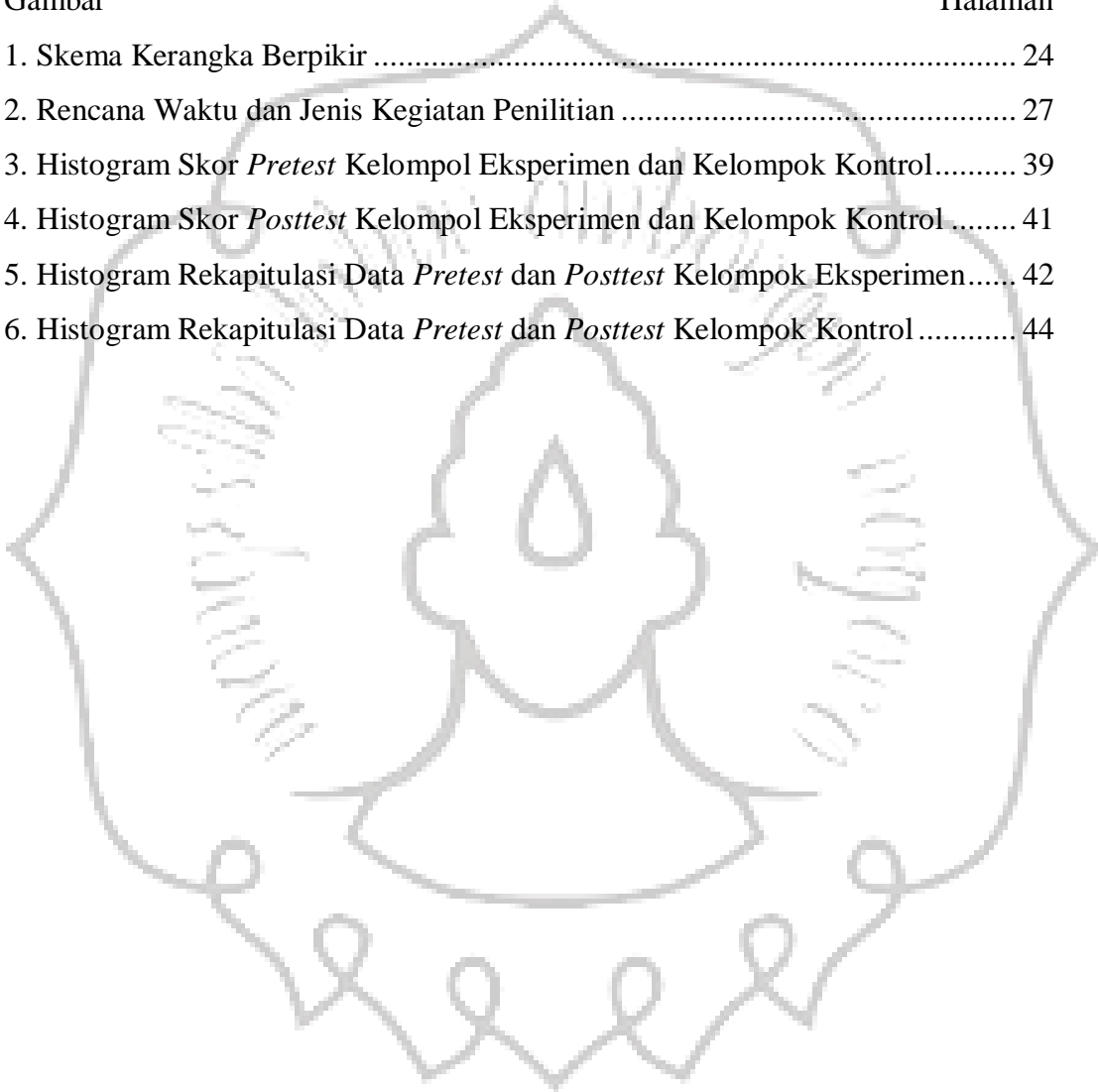
C. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Desain Penelitian	27
C. Variabel Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Teknik Pengambilan Sampel	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
H. Teknik Analisis Data	36
I. Prosedur Eksperimen.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Data.....	38
2. Rekapitulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
B. Hasil Uji Hipotesis	44
C. Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian.....	28
2. <i>Skoring</i>	33
3. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar	34
4. Deskripsi Statistik Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	39
5. Deskripsi Statistik Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	40
6. Rekapitulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kontrol Emosi Negatif Kelompok Eksperimen	41
7. Rekapitulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kontrol Emosi Negatif Kelompok Kontrol.....	43
8. Hasil Analisis <i>Mann Whitney</i> Skor <i>Pretest</i>	45
9. Hasil Analisis <i>Mann Whitney</i> Skor <i>Posttest</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Berpikir	24
2. Rencana Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	27
3. Histogram Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	39
4. Histogram Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	41
5. Histogram Rekapitulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	42
6. Histogram Rekapitulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara dan Studi Pendahuluan.....	57
2. Angket Kontrol Emosi Negatif.....	59
3. Tabulasi Skor Validitas Kontrol Emosi Negatif.....	60
4. Hasil Uji Reliabilitas Angket Kontrol Emosi Negatif	61
5. Tabulasi Skor <i>Pretest</i> Angket Kontrol Emosi Negatif.....	62
6. Tabulasi Skor <i>Posttest</i> Angket Kontrol Emosi Negatif.....	63
7. Daftar Hadir Peserta Didik	64
8. Lembar Persetujuan Mengikuti Konseling Psikodrama.....	72
9. Lembar Evaluasi Kelompok Eksperimen.....	73
10. Lembar Evaluasi Kelompok Kontrol.....	78
11. Foto Dokumentasi.....	79
12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	80
13. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	81
14. Surat Izin Menyusun Skripsi	82