

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu pada dasarnya memiliki tugas dan perkembangan yang harus dilakukan termasuk pada masa remaja. Hal ini dibuktikan bahwa pada masa ini mereka mengalami suatu peralihan yang menghadirkan banyaknya tantangan dalam dirinya. Hurlock menjelaskan bahwa salah satu perkembangan dalam rentang kehidupan manusia terjadi karena adanya perubahan yang memasuki masa remaja. Perubahan tersebut meliputi semua aspek seperti perkembangan fisik, emosional, sosial, moral, dan juga kepribadiannya.¹ Oleh karena itu, perkembangan remaja sangat dipengaruhi berbagai faktor internal maupun eksternal. Hal ini berpengaruh kepada *self control* remaja.

Self control menurut J.P Chaplin adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls dan tingkah laku yang impulsif.² Dengan

¹ Aisyah Lubis dkk, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Di Kota Bengkulu" *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, (FKIP Universitas Bengkulu, 2017), <https://ejournal.unib.ac.id>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2019, pukul 13.00 WIB.

² Yuniar Rachdianti, "Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Penggunaan Internet Pada Remaja Akhir" (Skripsi pada Fakultas Psikologi Non

begitu *self control* sangat erat kaitannya bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidupnya, seperti kita berpikir negatif karena keadaan yang membentuk agar individu untuk berpikir negatif. Jika setiap remaja tidak memiliki *self control* dalam dirinya maka segala tindakan, perilaku dan keputusan-keputusan yang diambil tidak akan berjalan dengan baik dan akan membentuk *self control* yang negatif dalam dirinya karena *self control* menentukan bagaimana individu untuk berbuat, bertindak dan berperilaku di lingkungannya. Ketika *self control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil dari akumulasi pilihan, maka setiap individu akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja akan membentuk format hidup energi yang negatif sehingga menghasilkan *self control* yang negatif juga, seperti mudah emosi dan kurang mengendalikan diri di lingkungan sosialnya.³ Oleh karena itu untuk meningkatkan *self control* pada remaja maka dibutuhkan suatu teknik salah satunya melalui sosiodrama.

Reguler, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), <https://www.scribd.com>, diakses pada 10 November 2019, pukul 13.00 WIB.

³ Yahya Ade dan Egalita, Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VII di SMPN 9 Bandar Lampung, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (IAIN Raden Intan Lampung: 2016), <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>, diakses pada 10 Oktober 2019, pukul 13.00 WIB.

Sosiodrama merupakan teknik bermain peran agar setiap individu yang memiliki permasalahan dapat diselesaikan dengan cara bermain peran, mengekspresikan perasaannya dan menyelesaikan permasalahannya lewat sosiodrama. Adapun contoh kasus yang menggunakan teknik sosiodrama di antaranya adalah: 1) Penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, sosiodrama dapat digunakan untuk permasalahan individu yang kurang dapat menyesuaikan diri di lingkungan sosial karena penyesuaian sosial adalah hubungan antara individu dengan individu yang lainnya dalam lingkungan dan memiliki aturan tertentu. Individu yang tidak memiliki penyesuaian sosial akan berdampak pada lingkungan sosialnya seperti melanggar aturan norma dan kurang responsif terhadap situasi yang akan dihadapinya. Dengan adanya teknik sosiodrama dapat efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial individu di lingkungannya. 2) Sosiodrama dapat digunakan untuk menangani kasus dalam tindakan bulliying, karna pada kasus ini setiap korban bulliying mendapatkan ejekan, cemoohan, pengucilan, pemukulan, tendangan dan lainnya sehingga mengakibatkan mental seseorang akan terganggu. Oleh karena itu dengan menggunakan teknik sosiodrama dapat memberikan

kesempatan kepada setiap individu untuk melakukan kegiatan memerankan peranan tertentu sehingga dapat memahami mengenai masalah sosial yang dapat melatih setiap individu dengan cara menyelesaikan masalah-masalah sosial yang dialaminya, selain itu pula dengan menggunakan sosiodrama ini dapat melatih kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu.⁴

Dalam hal ini peranan keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat penting bagi kehidupan remaja awal dalam mengendalikan dirinya, karena keluarga dan lingkungannya merupakan sumber utama kekuatan dan kebahagiaan yang di dalamnya saling memahami, menyayangi, dan menghargai serta melindungi setiap remaja di lingkungannya. Keluarga juga merupakan proses pembentukan *self control* yang pertama kali diterima oleh remaja sejak masa anak-anak, bagaimana keluarga mengajarkan aturan, nilai dan norma yang baik atau buruk di lingkungannya. Jika adanya dukungan dari pihak keluarga dan lingkungan sekitar maka dapat meminimalisir masalah-

⁴ Dhaga Nur Aini Agustina, "Penerapan konseling kelompok Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri pada Korban Bullying" (Skripsi pada Jurusan Bimbingan dan Kosenling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya), <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>, diakses pada 10 Oktober 2019, pukul 15.00 WIB.

masalah atau tekanan yang dialami oleh remaja sebab usia remaja masih sangat membutuhkan adanya dukungan, perlindungan dan perhatian dari lingkungannya dalam pembentukan *self control*-nya.

Self control juga dapat ditingkatkan dengan metode sosiodrama (teknik bermain peran) melalui kekuatan pikiran, perasaan dan keyakinan yang bertujuan untuk mengungkapkan permasalahannya dan menemukan solusi serta tindakan apa yang harus dilakukan terhadap permasalahannya tersebut, karena pada dasarnya manusia memiliki kemampuan dalam mengatasi masalahnya dan dapat menyelesaikannya. Adapun manfaat menggunakan metode sosiodrama di antaranya: 1) melatih untuk mendengarkan dan menangkap kriteria singkat dengan teliti, 2) memupuk dan melatih keberanian, 3) memupuk daya cipta, 4) belajar untuk menghargai dan mendalami terhadap masalah.⁵

Dengan begitu terdapat beragam cara yang dilakukan oleh setiap individu atau masyarakat sekitar dalam menangani setiap permasalahan dalam dirinya baik berupa kontrol diri yang kurang, kecemasan dan lainnya sehingga setiap individu atau masyarakat

⁵ Engkowarsa, *Dasar-Dasar Metodologi Pengajaran*, (Bandung: Bina Aksara, 2 Mei 1984), h 58-59.

memiliki bekal yang cukup untuk menghadapi masalah di lingkungan sosialnya. Seperti yang dilakukan oleh Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani yang memberikan pelayanan dan bimbingan kepada setiap remaja yang memiliki permasalahan dalam lingkungan sosialnya, memberikan pengajaran dan pendidikan kepada setiap remaja agar memiliki bekal yang cukup untuk mengaktualisasikan diri di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa pengurus dan remaja awal di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani dapat diketahui bahwa sebelum mereka ada di yayasan tersebut, para remaja sudah memiliki *self control* rendah hal ini diakibatkan karena lingkungan sosial dan faktor-faktor lainnya yang mendukung dalam pembentukan *self control*-nya. Adapun *self control* yang dimiliki oleh para remaja di yayasan tersebut meliputi kurangnya bersosialisasi di lingkungan sosialnya, *clepto*, dan mudah emosi, mudah putus asa serta selalu menyendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self control* yang mereka miliki bersifat negatif dan sangat lemah, seperti pada contoh kasus remaja awal yang berinisial OS, AS dan ML, mereka sudah 2 tahun tinggal di Yayasan Kesejahteraan

Sosial Hilmatul Madani karena faktor keluarga dan ekonomi yang kurang cukup dalam pemenuhan kebutuhannya, seperti memenuhi kebutuhan materi, kasih sayang, dan perlindungan pada remaja, sehingga tindakan-tindakan yang dilakukan oleh remaja tersebut melanggar aturan norma sosial seperti mengamen di jalan, melakukan tindakan penyimpangan dan terisolir di lingkungan sosial.⁶

Adapun contoh kasus lain pada responden yang berinisial SH dan FW mereka sudah 2 tahun tinggal di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani karena faktor keluarga yang mengharuskannya agar tinggal di yayasan tersebut, dapat diketahui bahwa responden SH dan FW menonjolkan *self control* yang rendah dalam dirinya sebelum mereka tinggal di yayasan. Hal ini diakibatkan karena perceraian keluarga yang dialami oleh FW sehingga dirinya kurang menerima terhadap kejadian tersebut, dan perilaku yang kasar dalam lingkungan keluarga yang dialami oleh SH sehingga mengakibatkan kontrol emosinya tidak stabil.⁷

⁶ Nu'am, Pembimbing Yayasan Kesejahteraan Sosial, Diwawancarai oleh penulis di yayasannya, pada 05 Oktober 2019.

⁷ Nu'am, Pembimbing Yayasan Kesejahteraan Sosial, Diwawancarai oleh penulis di yayasannya, pada 05 Oktober 2019.

Bagi remaja awal yang memiliki *self control* rendah di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani dapat ditingkatkan dengan teknik sosiodrama (bermain peran) hal ini dilakukan agar masalah-masalah yang dialaminya dapat dimimalisir dengan cara menceritakannya, dan mengungkapkan sepenuhnya terhadap masalah yang dialaminya. Oleh karena itu saya tertarik untuk meneliti tentang *self control* dengan metode sosiodrama pada remaja awal yang mempunyai beragam masalah dan memiliki *self control* yang kurang, mencari informasi dan menemukan solusi bagaimana mereka dapat mengurangi permasalahannya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *self control* pada remaja awal di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani?
2. Bagaimana penerapan teknik sosiodrama dalam meningkatkan *self control* pada remaja awal?
3. Bagaimana hasil yang diterapkan dari teknik sosiodrama dalam meningkatkan *self control* pada remaja awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *self control* pada remaja awal di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani ?
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik sosiodrama dalam upaya meningkatkan *self control* pada remaja awal
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari penerapan teknik sosiodrama dalam upaya meningkatkan *self control* pada remaja awal

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoretis

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang *self control* dan keadaan psikologis

pada remaja awal, terutama dalam psikologi perkembangan yang mengenai keadaan emosional serta pengendalian diri pada remaja.

2. Manfaat secara praktis

- a. Kepada setiap remaja di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani, diharapkan dapat meningkatkan *self control* melalui teknik sosiodrama, karena *self control* ini dapat mengembangkan kemampuan remaja dalam mengurangi permasalahannya.
- b. Menambah ilmu pengetahuan, bimbingan, dan arahan yang baru dalam melaksanakan proses konseling baik untuk meningkatkan *self control* dengan metode sosiodrama ataupun terhadap permasalahan remaja dan lingkungannya.
- c. Bagi peneliti sebagai bekal dan pembelajaran baru untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan dalam bidang penelitian.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan adalah hasil penelitian berupa skripsi yang telah diteliti oleh orang lain yang judul serta isinya hampir sama.⁸ Dengan begitu penelitian ini dirasa cukup relevan yang berhubungan dengan sosiodrama dalam meningkatkan *self control* pada remaja awal, oleh karena itu terdapat beberapa skripsi yang hampir sama dengan skripsi yang sedang dilakukan ini di antaranya adalah:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Ria Efika dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Kecerdasan Emosional”. Penelitian ini menjelaskan bahwa pelaksanaan kegiatan konseling dengan menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kecerdasan emosional dengan menggunakan *pre-test* (praujian) dan *post-test* (pascaujian). Rumusan masalah dalam skripsi ini yaitu: apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik?

⁸ Rohmatika, “Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Perempuan Dewasa Awal Yang Belum Menikah” (Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017), h. 5.

Hasil dari Skripsi ini menjelaskan bahwa jika dilihat dari rata-rata maka peningkatan kecerdasan emosional pada *post-test* (pascaujian) lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pre-test* (praujian) setelah diberikannya layanan konseling dengan menggunakan teknik sosiodrama. Oleh karena itu terdapat pengaruh besar antara konseling kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap kecerdasan emosional. Skripsi ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre eksperimen design* dengan pendekatan *one grup pre-test dan post-test design* yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok perbandingan.⁹ Persamaan dalam skripsi ini dengan skripsi saya adalah pada metode yang digunakan yaitu sosiodrama. Sedangkan perbedaannya adalah pada fokus. Jika skripsi yang dilakukan oleh Efika bermaksud untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada individu, sedangkan skripsi yang dilakukan saya bermaksud untuk meningkatkan *self control* pada individu.

⁹ Ria Efika, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Kecerdasan Emosional” (Skripsi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018). repository.radenintan.ac.id, diakses pada tanggal 13 Oktober 2019, pukul 14.00 WIB.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Salasa Fajarani dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, skripsi dengan judul “Peningkatan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Modelling* Pada Siswa”.

Penelitian ini menjelaskan bahwa teknik *modelling* dapat digunakan dalam mengevaluasi proses konseling dalam kelompok. Peneliti dapat mengamati tingkah laku yang diinginkan kemudian diberikan *modelling* sehingga diharapkan dapat meningkatkan *self control* pada siswa. Rumusan masalah dalam skripsi ini yaitu: apakah *self control* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan teknik *modelling* pada siswa?

Kesimpulan dari Skripsi ini adalah bahwa *self control* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan teknik *modelling* pada siswa kelas VII di MTS Pelita Gedong Tatanan. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor *self control* serta perubahan tingkah laku positif dari keenam siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *modelling*.

Adapun metode penelitian yang dilakukan dalam skripsi ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *design one grup pre-test*

dan *post-test design*.¹⁰ Dalam hal ini persamaan antara skripsi yang dilakukan oleh Fajarani dengan skripsi saya adalah sama-sama meningkatkan *self control* pada individu, namun terdapat perbedaannya yaitu teknik yang digunakan serta metode penelitian yang dilakukan.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Imanudin, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, skripsi dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Pandeglang”.

Penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan *self control* karena kecerdasan emosional dipengaruhi oleh bagaimana individu dapat mengontrol dirinya dengan baik.

Rumusan masalah dalam skripsi ini di antaranya adalah: 1) bagaimana kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pandeglang, 2) bagaimana kontrol diri siswa kelas XI SMA negeri 3

¹⁰ Salasa Fajarani, “Peningkatan *Self Control* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Modelling* Pada Siswa” (Skripsi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, 2017). jurnal.fkip.unila.ac.id, diakses pada tanggal 19 Oktober 2019, pukul 16.00 WIB.

Pandeglang, 3) bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pandeglang. Metode penelitian yang dilakukan pada skripsi ini menggunakan penelitian kuantitatif.¹¹

Persamaan antara Skripsi yang dilakukan oleh Imanudin dengan saya adalah sama-sama menjelaskan tentang *self control* pada individu, karena *self control* akan membentuk nilai, perilaku, dan emosi yang baik terhadap individu. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode dan pendekatan penelitian yang digunakan.

F. Kerangka Teori

1. *Self Control* (kontrol diri)

a. Definisi *self control* (kontrol diri)

Menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo dalam *Kamus Psikologi*, *self control* adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah

¹¹ Imanudin, “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Pandeglang” (Skripsi pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Univeristas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017), h. 87.

lakunya sendiri.¹² Individu memiliki cara-cara tersendiri untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kehendak dan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan menurut Messina & Messina mengemukakan bahwa *self control* adalah seperangkat alat tingkah laku yang mempunyai titik fokus pada keberhasilan individu dalam mengubah diri pribadi, keberhasilan menolak merusakkan diri sendiri (*self destructive*) mempunyai perasaan mampu dan mandiri pada diri sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri serta mampu memisahkan antara perasaan dan pikiran.¹³

Menurut pakar psikologi Lazarus menjelaskan bahwa *self control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Secara sederhana Gleitman menjelaskan bahwa *self control* merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa adanya

¹² Kartini Kartuno dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), h. 441.

¹³ Singgah D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2009), h 251.

halangan baik rintangan ataupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.¹⁴

b. Aspek dan jenis *self control*

Adapun aspek-aspek dalam *self control* menurut Averil dapat dibedakan mejadi tiga kategori, yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decision control* di antaranya adalah:

- 1) Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur melaksanakan (*regulated administrasion*) dan mengatur stimulus (*stimulus modifiabilly*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri, orang lain, atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimus yang tidak dikehendaki untuk dihadapi.

¹⁴ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kecana, 2010), cet-1, h. 105.

2) Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*) yaitu informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian (*appraisal*) adalah usaha individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol keputusan (*decision control*) merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapai, kemampuan mengontrol keputusan ini akan berfungsi dengan baik jika individu mempunyai kesempatan kebebasan dengan cara-cara yang lain dengan sebuah tindakan. Menurut Block & Block terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*. *Over control* yaitu kontrol yang berlebihan

sehingga menyebabkan individu harus mengontrol dan banyak menahan diri untuk beraksi terhadap suatu stimulus. *Under control* merupakan kontrol yang cenderung untuk melepaskan influ secara bebas tanpa disertai perhitungan yang matang. Terakhir yaitu *appropriate control* merupakan kontrol yang memungkinkan individu mampu mengendalikan influ secara tepat.¹⁵

Averil menjelaskan bahwa *self control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian di lingkungan sosial, kemampuan dalam mengambil keputusan dan stimulus serta perilaku di lingkungannya.¹⁶ Jadi *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan baik di dalam diri maupun di luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri akan membuat keputusan dan menganbil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

¹⁵ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, ..., h.110.

¹⁶ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*,...,h. 112.

Dengan begitu *self control* sangat dibutuhkan oleh setiap manusia termasuk remaja dalam menentukan dan membimbing jalan kehidupannya agar lebih baik lagi, tujuan *self control* adalah untuk mengarahkan sikap dan perilaku individu agar menuju ke arah yang positif dan menghasilkan tindakan yang positif pula.

Mengacu pada penjelasan teori Averil di atas maka penelitian ini menggunakan teori *self control* dari Averil yang mengkategorikan *self control* pada aspek perilaku, kognitif dan keputusan yang ada di dalam diri individu termasuk pada remaja awal. Karna pada dasarnya bagaimana individu akan berbuat, bertindak dan berperilaku yang baik di lingkungan sosialnya dapat dikendalikan apabila *self control*-nya juga baik.

c. Pentingnya *self control* terhadap remaja

Menurut Rice terdapat dua hal yang menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri, pertama adalah hal yang bersifat eksternal yaitu perubahan lingkungan yang ditandai dengan adanya perubahan dalam kehidupan materi, perubahan dalam kehidupan seks, dan perubahan dalam lingkungan masyarakat. Kedua adalah hal yang bersifat internal yaitu karakteristik yang ada di dalam diri remaja yang

membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan yang lainnya.¹⁷

Adanya perubahan yang dialami oleh remaja baik itu dari lingkungan maupun dalam diri remaja sangat membutuhkan adanya kontrol diri, remaja yang memiliki *self control* akan berpengaruh terhadap tingkah laku agar menjadi lebih baik tentu hal tersebut harus disertai dengan pemahaman juga yang semakin meningkat, semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh setiap individu maka akan semakin rendah juga perilaku negatif yang akan terjadi.

2. Sosiodrama

a. Definisi sosiodrama

Sosiodrama berasal dari bahasa Yunani yaitu *draomi* yang berarti berbuat, bertindak, dan berperilaku serta beraksi dan lain sebagainya, sedangkan kata sosio dapat diartikan sebagai sosial. Jadi sosiodrama secara bahasa dapat diartikan sebagai perbuatan yang berhubungan dengan sosial. Sosiodrama dapat dipergunakan sebagai suatu teknik dalam memecahkan masalah-masalah sosial melalui

¹⁷ Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut, ..., h 266.*

kegiatan-kegiatan bermain peran. Dalam sosiodrama ini individu akan memerankan peranan tertentu dari suatu masalah sosial, dalam kesempatan ini individu akan menghayati secara langsung situasi masalah yang dihadapinya dari pementasan itu kemudian diadakan mengenai cara-cara pemecahan masalahnya.¹⁸ Merintis Yamin menyatakan bahwa metode sosiodrama atau bermain peran adalah suatu metode yang melibatkan interaksi antara dua atau lebih tentang suatu objek pada individu dengan melakukan peran masing-masing sesuai dengan tokoh yang ia lakoni.¹⁹

Sosiodrama dan *self control* ini merupakan bagian dari teknik Albert Ellis yaitu tentang *rational emotive behavior therapy (REBT)* yang menjelaskan bahwa tujuan dari *rational emotive behavior therapy* adalah membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi dari mereka merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.²⁰ Selain itu tujuan

¹⁸ Duski Samad, *Konseling Sufistik Tasawuf dan Pendekatan Wawasan Konseling*, (Depok: Rajawali Pers, 2017), h. 23.

¹⁹ Marintis Yamin, *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Gunung Persada Press, 2006), h. 15.

²⁰ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 288.

dari *rational emotive behavior therapy* untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, dan keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal.²¹

Adapun teknik-teknik konseling dalam teori Albert Elis tentang *rational emotive behavior therapy* di antaranya adalah: 1) *Assertive training* yang digunakan untuk membiasakan diri agar mampu menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkannya, 2) Sosiodrama yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial, 3) *self modelling* yang digunakan untuk menghilangkan perilaku tertentu di mana konselor menjadi modelnya, 4) *Sosial modelling* yang digunakan untuk membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi dan observasi, 5) teknik *reinforcement* yang dilakukan dengan cara memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya, 6) *Desentisasi sistematis*, 7) *Relaxation*, 8) Diskusi, 9) Simulasi, 10) *Homework assignmen* yaitu

²¹ Agus Sukirno, *Keterampilan dan Teknik Konseling*, (Serang: 2015), h. 41.

metode tugas, dan 11) *Bibliografi* yaitu memberi bahan bacaan, 12) *Self control* yaitu pengendalian diri.²²

Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu teknik dalam meningkatkan *self control* pada remaja awal di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani yaitu dengan menggunakan teknik sosiodrama, karena dalam teknik ini mampu mengajarkan kepada setiap individu untuk mengekspresikan semua permasalahannya dan menceritakannya lewat drama sosial, melatih untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri, menganalisis dan berpikir terhadap masalahnya serta merencanakan bagaimana mereka harus berbuat, bertindak dan berperilaku di lingkungan sosialnya.

b. Tujuan teknik sosiodrama

Tujuan dalam teknik sosiodrama di antaranya adalah: 1) sosiodrama mampu menggambarkan secara sederhana apa saja yang menjadi masalah dalam lingkungan sosial serta bagaimana seseorang menghadapi masalahnya. 2) bagaimana menggambarkan sikap kritis terhadap tingkah laku yang harus atau jangan sampai diambil dalam situasi sosial tertentu saja, pemaparan masalah sosial dan bagaimana

²² Agus Sukirno, *Keterampilan dan Teknik Konseling*,.....,.....h.44.

cara menyikapinya, 3) bagaimana menggambarkan cara memecahkan suatu masalah sosial, pemecahan masalah sosial akan terlihat dan mampu tergambarkan dalam penerapan sosiodrama, 4) memberikan pengalaman atau penghayatan situasi tertentu, pemaparan dalam sosiodrama mampu memberikan pengalaman dan penghayatan terhadap apa yang diperankan dan apa yang menjadi masalah mereka, 5) memberikan kesempatan untuk meninjau situasi sosial dari berbagai sudut pandang.²³ Adapun langkah-langkah dalam teknik sosiodrama di antaranya adalah:

a) Persiapan

1. Menentukan topik atau masalah serta tujuan yang hendak dicapai
2. Memberikan gambaran masalah dalam situasi yang akan diperankan
3. Pemilihan peran dapat dilakukan dengan menunjuk individu yang kira-kira dapat mendramatisasi sesuai dengan maksud dan tujuan pelaksanaan sosiodrama.
4. Menetapkan pemain yang terlibat peranan yang harus dimainkan dan waktu yang disediakan

²³ Ahmadi, Abu dkk, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Putra, 2004), h. 38.

5. Mempersiapkan pemeran dan penonton, memberikan kesempatan kepada individu untuk bertanya yang terlibat dalam pemeranan.

b) Pelaksanaan

Pemeran memainkan sosiodrama dan penonton mengikuti dengan penuh perhatian.

c) Tindak lanjut

Sosiodrama sebagai cara mengajar tidak berakhir pada pelaksanaan dramatisasinya saja, melainkan hendaknya dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, diskusi, kritis dan analisis serta evaluasi.²⁴

c. Sosiodrama terhadap *self control*

Sosiodrama dapat memberikan peluang dan dapat mengekspresikan berbagai macam perasaan yang menekan kepada klien, sehingga suasana yang didramakan dapat secara bebas

²⁴ Engkoswara, *Dasar-dasar Metodologi Pengajaran*, (Jakarta: Bina Aksara, 1984), h. 60-62.

mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan yang dramatis.

Menurut Djamarah, sosiodrama adalah cara mengajar yang memberikan kesempatan individu untuk melakukan kegiatan memainkan peran tertentu yang terdapat dalam kehidupan masyarakat.²⁵ Sosiodrama adalah teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan, melalui suatu suasana yang didramatisasikan sehingga dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan.²⁶

Adapun kaitannya sosiodrama dengan *self control* adalah ketika individu kurang mampu mengontrol dirinya dan kurang mengekspresikan perasaannya, maka teknik sosiodrama ini dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahannya. Kaitannya sosiodrama terhadap *control cognitif* adalah setiap individu dapat diajak untuk belajar memecahkan masalahnya dengan bantuan teman kelompok sosialnya, selain itu juga dengan teknik sosiodrama ini dapat mengeksplorasi masalah-masalah hubungan antar manusia dengan

²⁵ Syaiful dan Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukasi Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*, (Bandung: PT Rineka Cipta, 2000), h.200.

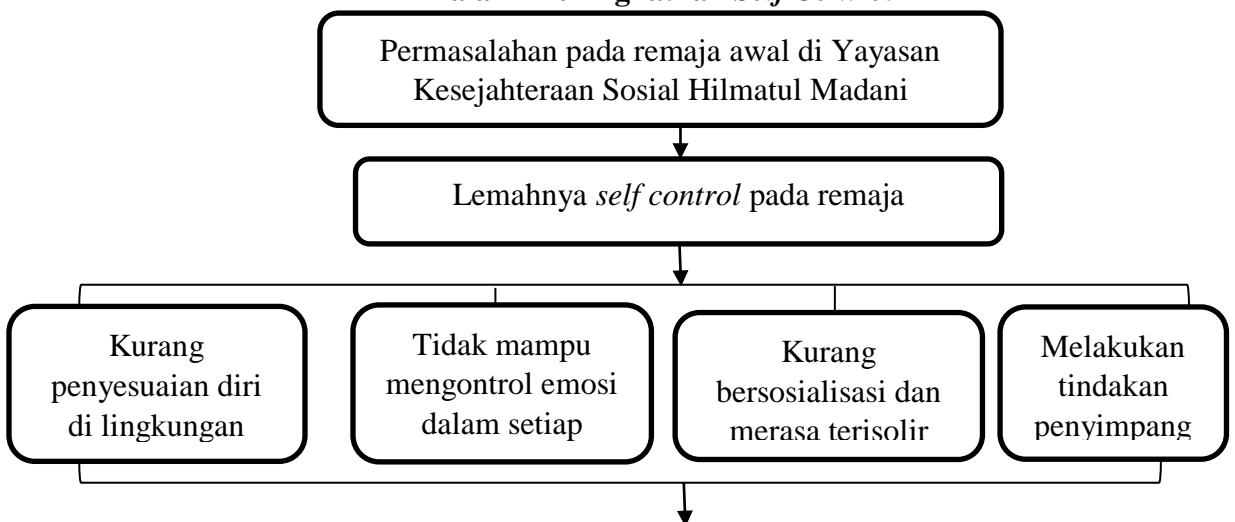
²⁶ Iif Khoiru Ahmadi dkk, *Strategi Pembelajaran Sekolah Terpadu*, (Jakarta: Prestasi Pusaka Publisher, 2011), h.54.

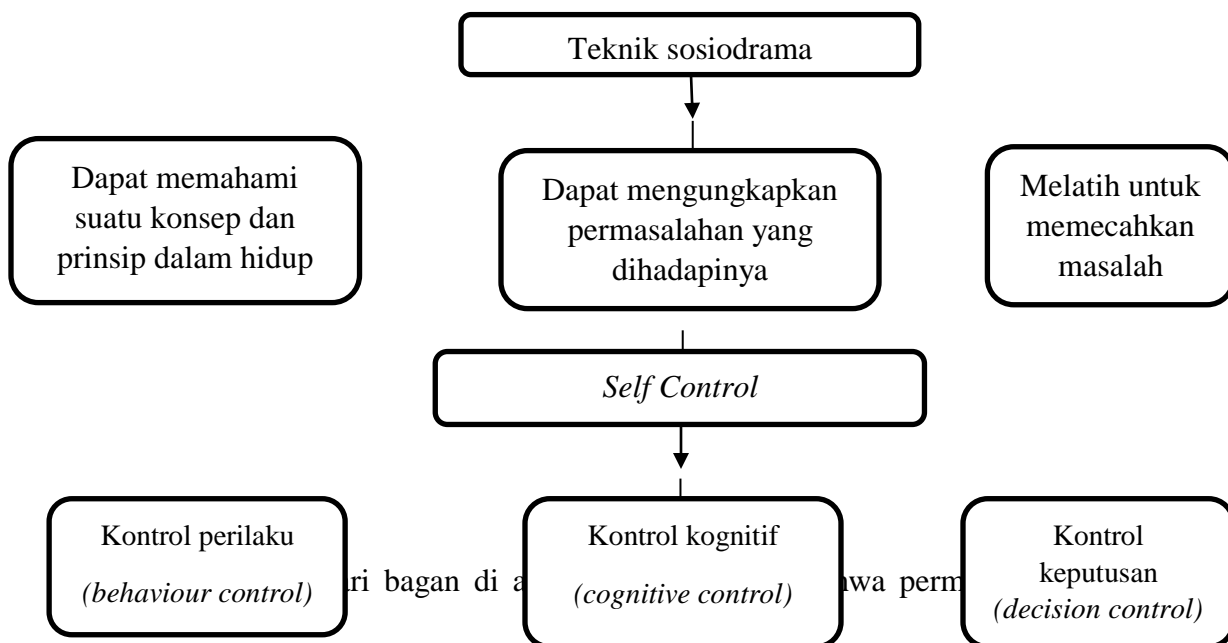
memperagakannya sampai menemukan solusi yang harus dicapainya. Teknik sosiodrama dapat digunakan untuk melatih *cognitif behavior* dengan cara melatih keterampilan-keterampilan hidup, salah satunya dengan berkomunikasi menyampaikan sesuatu dengan cara membimbing dan mempraktikkan peristiwa-peristiwa dalam hubungan sosial yang dikemas dalam bentuk drama. Dalam hal ini sosiodrama dapat mengajarkan tingkah laku yang berkualitas khususnya yang berkaitan dengan masalah individu dan hubungannya dengan lingkungan sosial. Sosiodrama terhadap *decision control* atau kontrol keputusan adalah dapat memberikan peluang untuk berpikir jernih dan mengambil tindakan yang positif terhadap keputusan masalah yang dilakukannya, serta tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dan dapat memikirkan secara matang apa yang akan dilakukannya terhadap masalah-masalah dalam dirinya. Berikut kondisi *self control* pada remaja awal yang dapat ditingkatkan dengan metode sosiodrama, dapat digambarkan melalui bagan di bawah ini.

Bagan I.I

Teknik Sosiodrama

Dalam Meningkatkan *Self Control*





dialami oleh remaja di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani

terbagi menjadi beberapa kategori yaitu kurang menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya, kurang mampu mengontrol emosi ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan, dan merasa terisolir serta melakukan penyimpangan di lingkungan yayasan. Hal ini diakibatkan karena lemahnya *self control* dalam dirinya. Oleh karena itu untuk meningkatkan *self control* pada remaja maka diperlukannya suatu teknik salah satunya menggunakan sosiodrama. Karena pada teknik ini memiliki kelebihan yang dapat meningkatkan *self control* pada remaja seperti: mampu melatih diri dalam menghadapi permasalahan pada diri

remaja, dapat mengungkapkan perasaan permasalahannya lewat drama sosial yang akan diperankan serta dapat memahami situasi dan kondisi ketika menghadapi permasalahan pada remaja. Adanya teknik sosiodrama ini akan berpengaruh kepada *self control* pada remaja serta aspek-aspek yang terkandung pada *self control*, seperti aspek kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan, baik dalam menghadapi permasalahan kedepannya ataupun dapat mengontrol emosi situasi dan kondisi yang terjadi pada dirinya.

G. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah proses atau cara ilmiah untuk mendapatkan data yang digunakan untuk keperluan penelitian. Adapun dalam penelitian ini penulis mencoba menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Jenis penelitian

Dalam skripsi ini penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif, di mana peneliti akan mendeskripsikan objek kajian yang akan diteliti. Penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif merupakan suatu data disajikan dalam bentuk naratif, dari hasil rekaman, interview, foto, atau dokumen pribadi tentang suatu

objek penelitian yang dilampirkan sesuai dengan makna yang sebenarnya dan dalam konteks yang benar.²⁷

2. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2019 sampai dengan Februari 2020 di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani, Cipare, Kota Serang, Provinsi Banten. Dengan adanya permasalahan yang ada di lokasi tersebut membuat peneliti menjadi tertarik agar lebih fokus meneliti pada satu tempat dan menerapkan sosiodrama terhadap *self control* remaja.

3. Subjek penelitian

Adapun subjek penelitian yang dilakukan berjumlah 5 orang remaja memiliki *self control* rendah di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani yaitu ML, FW, OS, AS, dan SH.

4. Sumber data

- a) Data primer yang merupakan data sebagai bahan utama, maka sumber data yang dikumpulkan oleh peneliti di lapangan yakni 5 orang remaja awal yang menjadi subjek dalam penelitian dalam

²⁷ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Premadania Grup, 2014), h. 333.

penerapan teknik sosiodrama dalam upaya meningkatkan *self control* pada remaja awal.

- b) Data sekunder yang merupakan sumber kedua setelah data primer, maka data ini diperoleh secara langsung dan dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber utama, dalam hal ini data sekunder adalah data dari hasil wawancara dengan kepala Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani yaitu Ibu Rauhah, pembimbing bapak Nu'am dan pengurus yayasan tersebut seperti Tafrizi, Lela dan Imas.

5. Teknik pengumpulan data

Adapun dalam skripsi ini menggunakan beberapa teknik dalam mengumpulkan data yang dilakukan secara triangulasi yaitu penggabungan antara wawancara, dokumentasi dan observasi. Analisis data bersifat induktif serta hasil dari penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna dari pada generalisasi.²⁸ Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian di antaranya sebagai berikut:

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta cv, Oktober, 2017), Cet-ke 26, h. 9.

a. Interview (wawancara)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari respon yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.²⁹ Pada skripsi ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena pada awalnya peneliti tidak mengetahui bagaimana kondisi yang terjadi di yayasan kesejahteraan sosial tersebut. Teknik ini dilakukan dengan berwawancara langsung dengan remaja awal di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani, ketua dan pengurus yang ada di yayasan tersebut.

b. Observasi

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*,.....,h. 137.

Menurut Sutrisno Hadi, observasi merupakan suatu proses yang kompleks dan tersusun dari berbagai proses biologis serta psikologis, dua di antaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data lewat observasi dapat digunakan apabila peneliti berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.³⁰ Penulis melakukan sebuah observasi secara aktif untuk mendapatkan data baik dari perilaku verbal maupun non-verbal subjek, ekspresi emosi yang keluar dari remaja awal dan pengurus yang ada di yayasan, melakukan pengamatan di dalam lingkungan Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani dan *assesment* yang dilakukan terhadap remaja dan lainnya untuk memperkuat data.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman peristiwa yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya yang lainnya, dalam hal ini studi

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*,.....,h. 145.

tentang dokumentasi merupakan pelengkap dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif, untuk itu agar hasil penelitian semakin kredibel maka harus didukung oleh hasil foto-foto atau hasil karya seni yang sudah ada.³¹ Adapun dokumentasi ini dilakukan dengan menggunakan data proses konseling melalui media gambar atau foto pada saat proses konseling berlangsung, serta beberapa dokumentasi yang berhubungan dengan yayasan kesejahteraan sosial tersebut.

6. Teknik analisis data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang disusun secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa dan menyusun pola-pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*,....., h.240.

menggunakan model Miles dan Huberman di antaranya sebagai berikut:

a. Reduksi data (*data reduction*)

Reduksi data merupakan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dalam penelitian. Reduksi data dilakukan oleh peneliti secara terus menerus selama penelitian berlangsung guna menemukan rangkuman dari inti permasalahan yang sedang dikaji.

b. Penyajian data (*data display*)

Langkah selanjutnya adalah penyajian data yang dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, atau hubungan antar kategori dan yang lainnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan bahwa yang paling sering dilakukan dalam penyajian data kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

c. Penarikan kesimpulan (*Conclusion drawing/verification*)

Kesimpulan awal yang masih dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak ditemukan buktibukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya,

akan tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang bersifat kredibel.³²

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini di antaranya adalah:

BAB I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*,.....h. 247-252.

BAB II Gambaran umum, yang berisikan sejarah yayasan kesejahteraan sosial dan program bimbingan konseling yang dilakukan di Yayasan Kesejahteraan Sosial Hilmatul Madani

BAB III Kondisi psikologis remaja, yang berisikan profil remaja yang ada di Yayasan Kesejahteraan Sosial dan faktor-faktor permasalahan pada remaja di yayasan kesejahteraan sosial

BAB IV Pembahasan, yang berisikan kondisi *self control* pada remaja awal, penerapan teknik sosiodrama dalam upaya meningkatkan *self control* terhadap remaja awal, hasil dari penerapan teknik sosiodrama dalam upaya meningkatkan *self control* terhadap remaja awal.

BAB V Penutup, yang berisikan kesimpulan dan saran.