

**PENGARUH GRAFOTERAPI TERHADAP KONTROL DIRI  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

**Sammy Jethro Boedianto**

**10.40.0040**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2017**

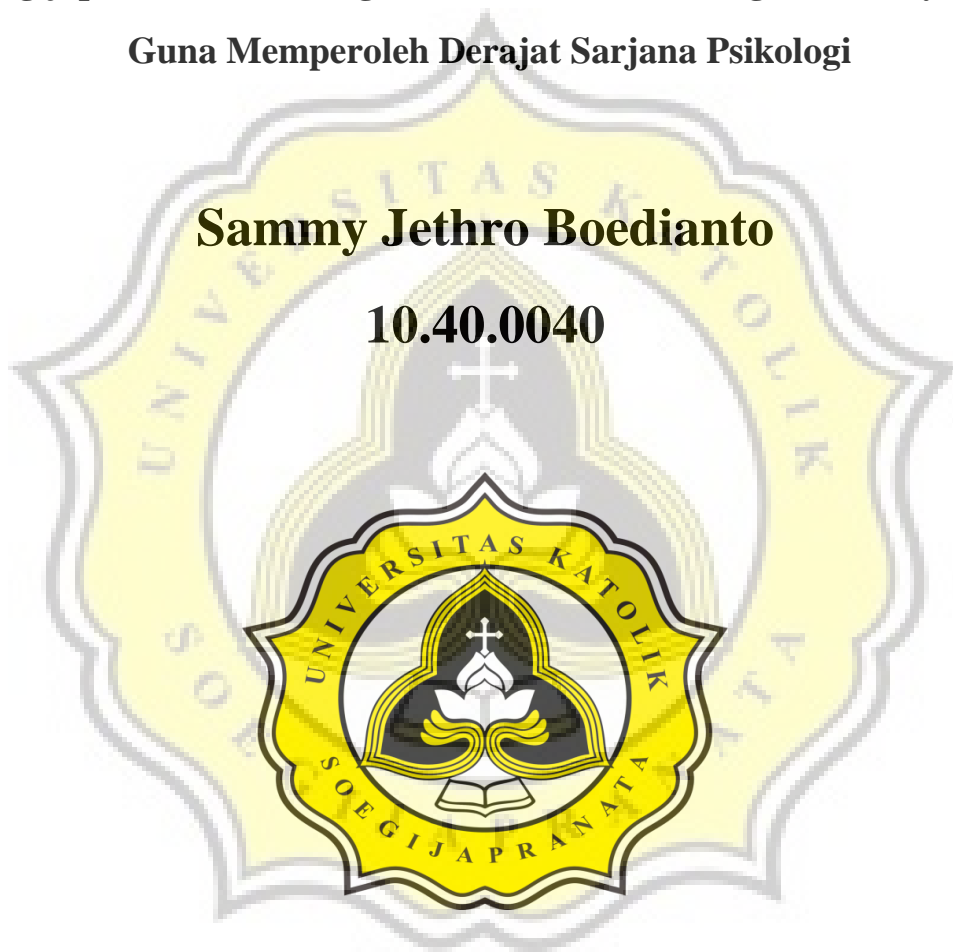
**PENGARUH GRAFOTERAPI TERHADAP KONTROL DIRI  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik  
Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Sammy Jethro Boedianto**

**10.40.0040**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada tanggal

26 Juli 2016

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

Dekan,




Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

Dewan Penguji

1. Siswanto, S.Psi, M.Si
2. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS
3. Lucia Trisni Widianingtanti S.Psi, M.Si

Tanda Tangan



## HALAMAN PERSEMBAHAN

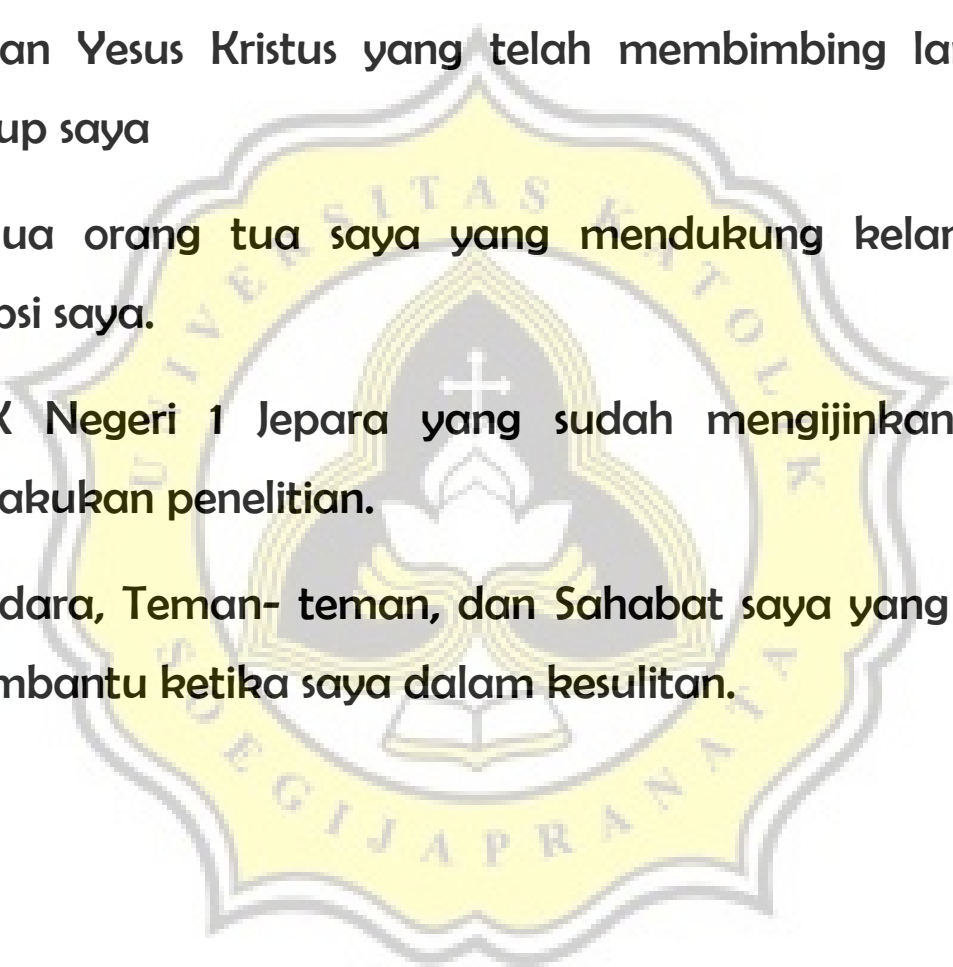
Karya sederhana ini saya persembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus yang telah membimbing langkah hidup saya

Kedua orang tua saya yang mendukung kelancaran skripsi saya.

SMK Negeri 1 Jepara yang sudah mengizinkan saya melakukan penelitian.

Saudara, Teman-teman, dan Sahabat saya yang selalu membantu ketika saya dalam kesulitan.



## **HALAMAN MOTTO**

**Hidup adalah tantangan,  
jangan dengarkan omongan orang,  
yang penting kerja, kerja dan kerja.**

**Kerja akan menghasilkan sesuatu,  
sementara omongan hanya menghasilkan  
alasan.**

**(Ir. H. Joko Widodo)**

**Karena itu, saudara-saudaraku yang  
kekasih, Berdirilah teguh, jangan goyah,  
dan giatlah selalu dalam pekerjaan Tuhan!**

**Sebab kamu tahu, bahwa dalam  
persekutuanmu dengan Tuhan jerih**

**payahmu tidak sia-sia**

**(1 Korintus 15 : 58)**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus karena berkat karuniaNya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Grafoterapi terhadap Kontrol Diri pada Remaja”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang memberikan kekuatan selama penulis mengerjakan skripsi.
2. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
3. Siswanto, S.Psi, M.Si. sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan pelatihan grafoterapi, memberikan masukan – masukan selama proses bimbingan.
4. Dr. Y. Bagus Wismanto, MS sebagai Dosen Wali selama penulis kulia di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
5. Drs. Haryo Goeritno, M.Si yang membantu analisis data penulisan.
6. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata atas segala ilmu yang telah diajarkan kepada penulis selama kuliah.
7. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Jepara Drs. Aris Hidayanto, M.Si selaku kepala sekolah yang sudah memberikan ijin penulis melakukan penulisan.
8. Ibu Retina, Ibu Dewi selaku pengurus SMK Negeri 1 Jepara yang sudah membantu dan memberikan fasilitas penulis selama penulisan
9. Para guru SMK Negeri 1 Jepara atas segala dukungan moral selama penulisan.

10. Siswa – siswa kelas X NKPI 2 Angkatan 2015 / 2016 SMK Negeri 1 Jepara yang telah bersedia menjadi subjek penulisan.
  11. Ayah dan Ibu yang telah memberikan dukungan segala hal sampai penulis menyelesaikan skripsi.
  12. Ir Adi Purnomo dan Drs Yakub Budi Santoso yang senantiasa memberikan dukungan doa kepada penulis.
  13. Silvy Margaretha Radsmawan, S.Ds selaku desain grafis yang sudah membantu penulis membuatkan souvenir.
  14. Albertus Richard, S.Psi dan Debby Ravelita yang memberikan masukan – masukan kepada penulis.
  15. Meme Comics Indonesia, Kartun Ngampus – Kebahagiaan Mahasiswa yang sudah membuat banyak memberikan semangat kepada penulis melalui gambar – gambar yang lucu dan menghibur.
  16. Saudara-saudara, teman-teman terima kasih atas dukungan dan semangatnya dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi
  17. Semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa disebutkan satu per satu.
- Penulisan ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap penulisan ini dapat berguna bagi siapapun yang telah membaca.

Semarang, 24 Juli 2016

Penulis

# **PENGARUH GRAFOTERAPI TERHADAP KONTROL DIRI PADA REMAJA**

Sammy Jethro Boedianto

10.40.0040

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Semarang

## **ABSTRAKSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri remaja di SMK N 1 Jepara. Subyek penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah remaja siswa-siswa kelas X NKPI 2. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kontrol diri yang berisi item-item berdasarkan aspek - aspek kontrol diri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain eksperimen yaitu Two Groups Design non random. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30. Setelah diberi perlakuan berupa grafoterapi, diperoleh nilai *U MannWithney* untuk skor posttest sebesar -0,375 dengan  $p > 0,05$  yang berarti tidak ada pengaruh grafoterapi antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini ditolak yaitu tidak ada pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja dimana remaja yang mendapat grafoterapi mengalami peningkatan kontrol diri dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan grafoterapi. Penyebab tidak ada perbedaan adalah karena tidak terpenuhi aspek-aspek grafoterapi selama penelitian, faktor eksperimenter, dan motivasi subjek rendah saat mengikuti kegiatan grafoterapi.

Kata kunci : kontrol diri, grafoterapi, remaja.



## DAFTAR ISI

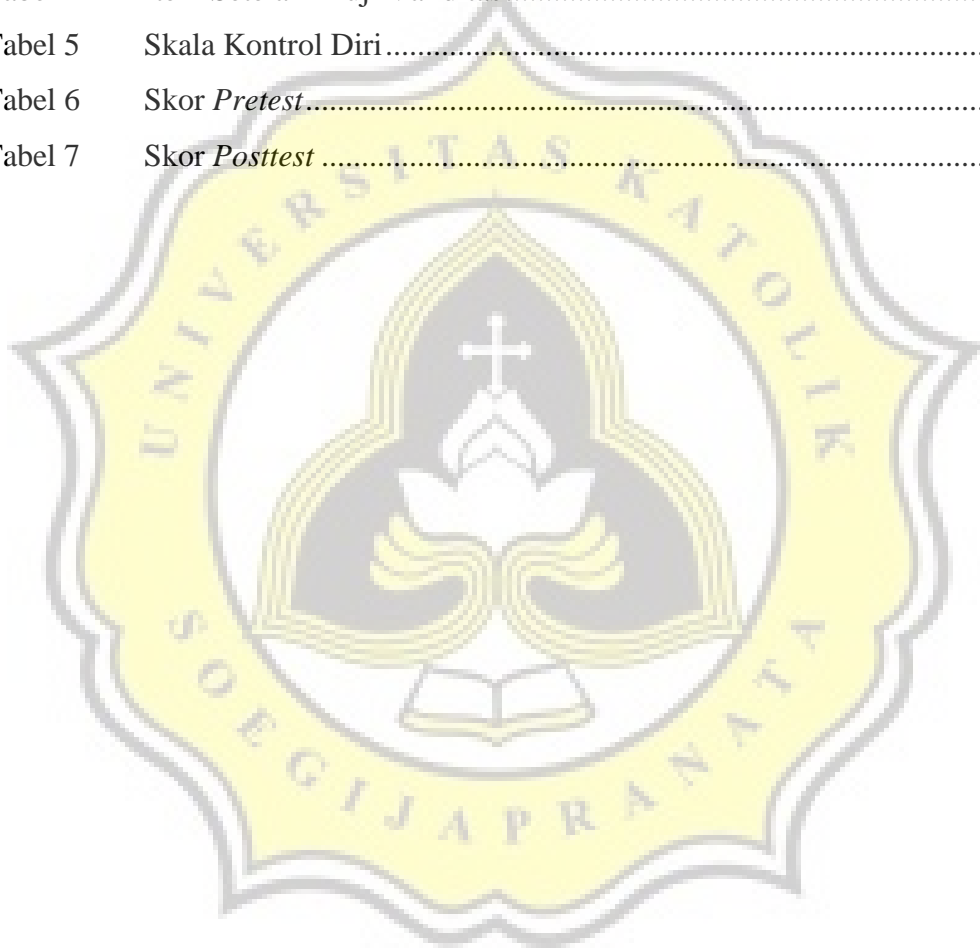
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Kontrol Diri Pada Remaja .....	6
1. Pengertian Kontrol Diri Pada Remaja .....	6
2. Aspek – Aspek Kontrol Diri .....	9
3. Faktor – Faktor Kontrol Diri .....	12
B. Grafoterapi .....	15
1. Pengertian Grafoterapi.....	15
2. Aspek – Aspek Grafoterapi .....	16
3. Mekanisme Grafoterapi .....	18
C. Dinamika Psikologis Grafoterapi terhadap Kontrol Diri.....	21
D. Hipotesis .....	24

<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. Metode Penelitian yang Digunakan.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
C. Definisi Operasional .....	26
1. Kontrol Diri .....	26
2. Grafoterapi .....	26
D. Subjek Penelitian .....	27
1. Populasi .....	27
2. Teknik Pengambilan Sampel .....	28
E. Desain Eksperimen .....	28
F. Prosedur Eksperimen .....	29
1. Persiapan Eksperimen.....	29
2. Pelaksanaan Eksperimen .....	30
G. Metode Pengumpulan Data .....	31
H. Uji Coba Alat Ukur .....	32
1. Validitas Alat Ukur.....	32
2. Reabilitas Alat Ukur .....	33
I. Analisis Data.....	33
<b>BAB IV : LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kanchah Penelitian .....	34
B. Persiapan Penelitian.....	35
1. Permohonan Izin Penelitian.....	35
2. Pemilihan Skala Tes .....	36
3. Penyusunan Materi Pelatihan .....	37
4. Survey Tempat .....	37
5. Subjek Penelitian .....	37
6. Pengambilan Data.....	37
C. Pelaksanaan Penelitian.....	38
1. Persiapan Eksperimen.....	38

2. Persiapan Tritmen .....	38
3. Proses Penempatan Subjek .....	38
4. Pelaksanaan .....	39
5. Jurnal Kegiatan Penelitian .....	40
D. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	44
1. Uji Validitas Alat Ukur.....	44
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	45
E. Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	46
1. Skor <i>Pretest</i> .....	46
2. Skor <i>Posttest</i> .....	46
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan .....	47
<b>BAB VI : PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blueprint Pretest dan Posttest</i> Skala Kontrol Diri .....	32
Tabel 2	Aspek dan Item Skala Kontrol Diri .....	36
Tabel 3	Jurnal Kegiatan Grafoterapi .....	40
Tabel 4	Item Setelah Diuji Validitas .....	44
Tabel 5	Skala Kontrol Diri .....	45
Tabel 6	Skor <i>Pretest</i> .....	46
Tabel 7	Skor <i>Posttest</i> .....	46



## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Mekanisme Grafoterapi.....	21
---------	----------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran A Modul Grafoterapi .....	57
2. Lampiran B Try Out Skor Skala Kontrol Diri .....	66
3. Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri .....	71
4. Lampiran D Surat Penelitian.....	80
D. 1 Surat Ijin Penelitian .....	81
D. 2 Surat Bukti Penelitian.....	83
D. 3 Informed Consent .....	85
5. Lampiran E Verbatim Pemilihan Subjek SMK N 1 Jepara .....	87
E. 1 Verbatim Pemilihan Subjek SMK N 1 Jepara .....	88
E. 2 Verbatim Kasus Subjek.....	91
6. Lampiran F Presensi Subjek Penelitian.....	93
7. Lampiran G Hasil Analisis Data <i>U Mann Withney Test</i> .....	96
8. Lampiran H Dokumentasi Selama Penelitian .....	100

