

**PENGARUH GRAFOTERAPI TERHADAP KONTROL DIRI
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Sammy Jethro Boedianto

10.40.0040



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2017

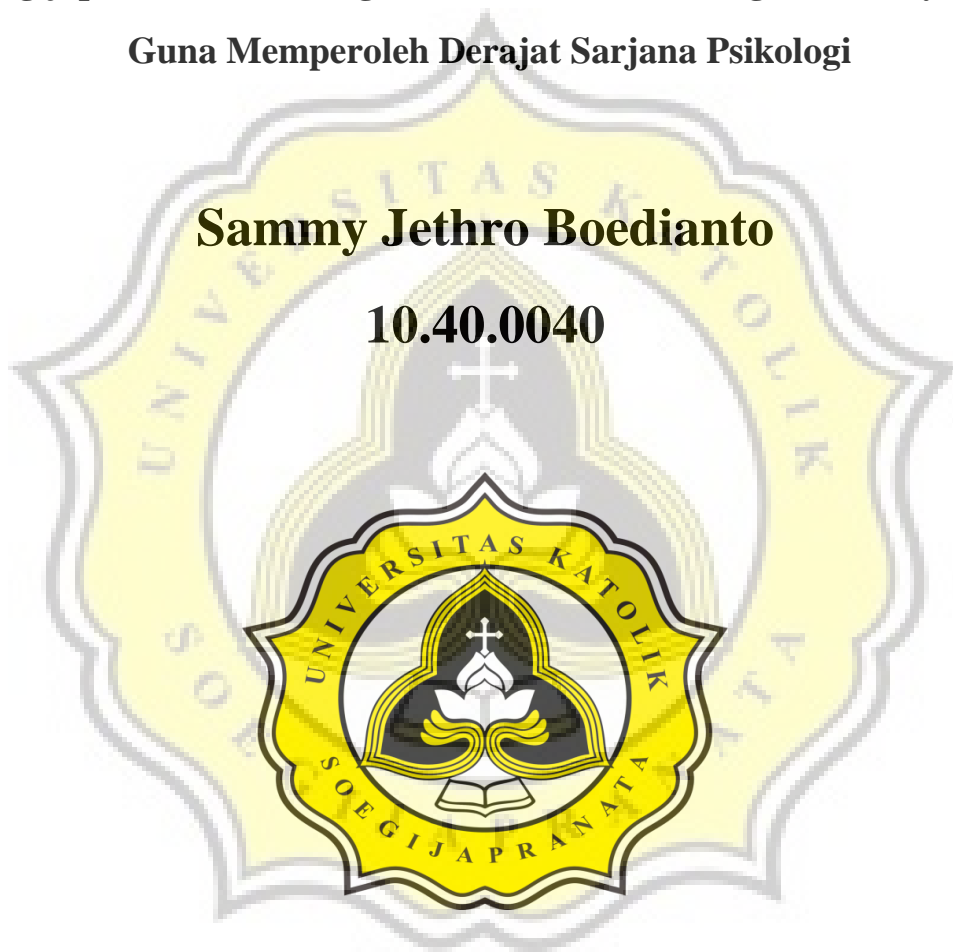
**PENGARUH GRAFOTERAPI TERHADAP KONTROL DIRI
PADA REMAJA**

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,

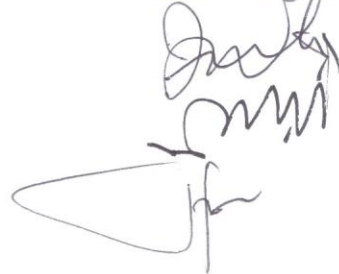


Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

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

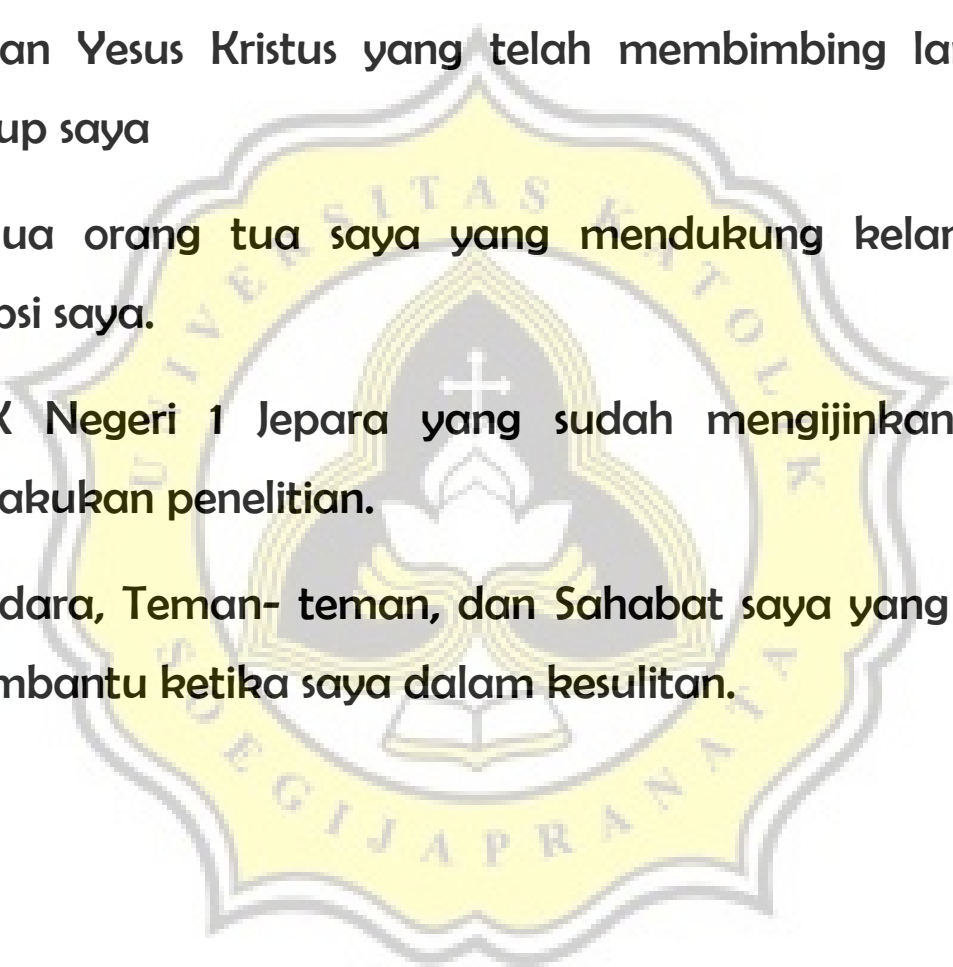
Karya sederhana ini saya persembahkan untuk

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 kuliah 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

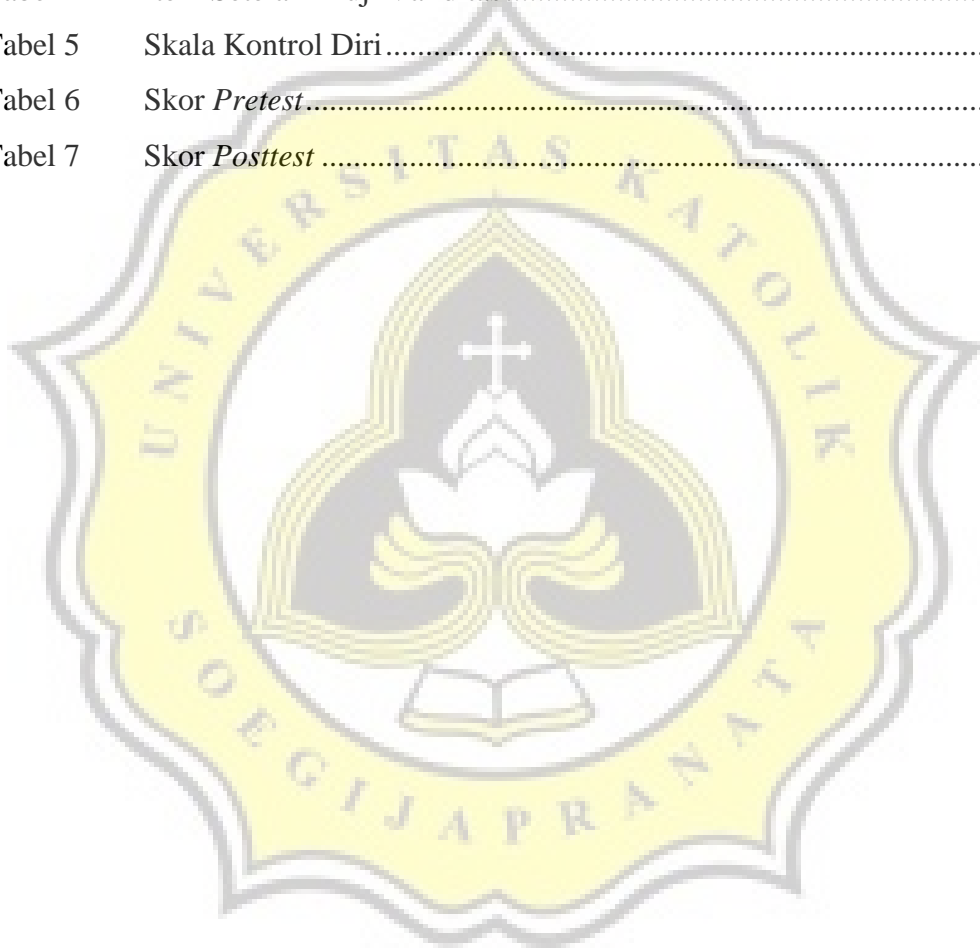
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
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

BAB III : METODE PENELITIAN.....	25
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
BAB IV : LAPORAN PENELITIAN.....	34
A. Orientasi Kancas 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
BAB V : HASIL PENELITIAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	47
BAB VI : PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56

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



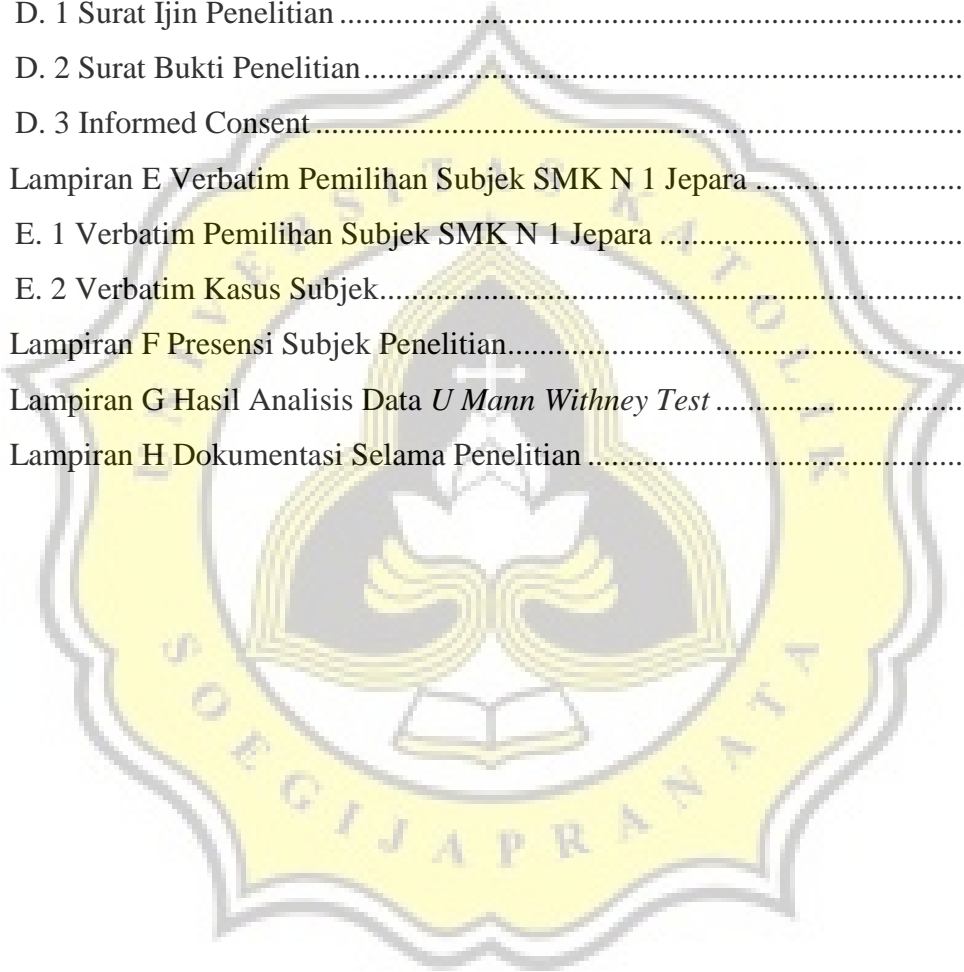
DAFTAR SKEMA

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



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial. Manusia memerlukan sosialisasi dengan sesamanya. Sosialisasi dapat berguna untuk menambah wawasan remaja, mempererat hubungan, atau bisa juga memperburuk hubungan. Contohnya, pada saat seseorang berbincang-bincang terkadang bisa berujung pada pertengkaran yang hebat atau bisa juga memperoleh suatu kesepakatan. Itu semua tergantung dari kepribadian orang masing-masing. Selain itu, permasalahan remaja yang sering muncul lainnya adalah tawuran antar pelajar, vandalism, penggunaan obat terlarang dan *free sex*.

Salah satu aspek yang memengaruhi permasalahan pada remaja adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan potensi yang dapat dikembangkan remaja untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang mereka alami. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung menaati peraturan yang berlaku di lingkungannya. Hal tersebut menyebabkan remaja memikirkan konsekuensi sebelum melakukan sesuatu. Sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan memiliki perilaku mudah frustrasi, mudah meluapkan emosi secara meledak-ledak, dan tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol.

Pemikiran remaja bersifat egosentris dimana mereka melakukan sesuatu yang menurut mereka benar. Egosentrisme pada remaja seringkali mengarah pada perilaku yang kurang baik seperti penggunaan obat-obatan terlarang, pemikiran-pemikiran bunuh diri, tawuran antar pelajar (Santrock, 1995, h.12). Salah satu contoh peristiwa akibat kurangnya kontrol diri pada remaja yaitu, terjadinya tawuran antar pelajar di SMK Negeri 5 Semarang pada tanggal 20 Mei 2014 saat merayakan kelulusan siswa. Siswa tersebut menghampiri kelompok konvoi dari sekolah lain secara tiba-tiba. Polisi sudah berusaha menertibkan situasi namun situasi semakin tidak terkendali. Hasilnya, polisi berhasil menangkap enam pelajar yang diduga menjadi provokator dari insiden tersebut (Anonim, 2014).

Kontrol diri seseorang akan memengaruhi pengambilan keputusan. Perkembangan remaja dalam hal pengambilan keputusan meningkat dibandingkan dengan masa sebelumnya. Hal ini terjadi dikarenakan perkembangan pola pikir remaja cenderung berpikir secara abstrak, namun seringkali kurang memikirkan akibat-akibat negatif dari perbuatannya itu (Santrock, 1995, h.13). Remaja mengambil keputusan-keputusan tentang masa depannya, teman-teman yang akan dipilih, dan lain-lain. Perilaku tersebut menyebabkan orang tua mulai kebingungan mengatasi cara pengambilan keputusan remaja dikarenakan remaja sudah mampu mengambil keputusan yang dirasa baik untuk dirinya sendiri dan kurang peka terhadap konsekuensi-konsekuensi dari keputusan yang ia

tetapkan. Dalam hal ini diperlukan kontrol diri yang kuat dari remaja agar tidak salah dalam mengambil keputusan yang dapat menentukan masa depannya kelak. Sehingga orang tua dapat memberikan kepercayaan kepadanya dan ia juga merasa tidak dikekang oleh orang tuanya.

Peristiwa tawuran SMK Negeri 5 dapat dianalisa bahwa siswa SMK Negeri 5 Semarang (dikategorikan remaja) masih belum mampu mengambil keputusan dengan tepat. Permasalahan tawuran tidak terdefinisi dengan jelas. Para siswa SMK Negeri 5 langsung mendatangi kelompok pengendara motor SMK lain dan kemudian terjadi tawuran. Para aparat keamanan pun sulit menertibkan aksi tawuran para pelajar. Jika para siswa SMK tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka ketika pengumuman kelulusan tidak perlu mencoret-coret pakaiannya. Melainkan mereka akan merayakan kelulusan bersama keluarga dan kerabat-kerabat. Mengingat permasalahan tawuran pernah terjadi di Semarang, fokus kelompok peneliti dalam penelitian ini adalah kelompok pelajar yang menduduki bangku SMA atau sederajat dengan asumsi usia remaja SMA yang lebih sering melakukan tawuran antar pelajar.

Cara meningkatkan kontrol diri berdasarkan teori dalam Grafologi dapat menggunakan terapi tulisan tangan atau *handwriting therapy* yang sering disebut grafoterapi. Grafoterapi adalah terapi yang muncul dari ilmu yang mempelajari tulisan tangan (grafologi) yang menggunakan prinsip-prinsip pendekatan psikologi (Sulistiyo, 2007, h.3). Fungsi dari grafoterapi sendiri yaitu sebagai sarana untuk mendeteksi dan

mengembangkan kepribadian seseorang dan mengubah perilaku buruk menjadi perilaku yang lebih baik. Melalui analisis tulisan tangan, dapat mengetahui tingkat kontrol diri pada seseorang. Remaja hanya disuruh untuk menulis mengenai hal-hal tertentu. Kemudian dianalisa serta dilatih untuk memperbaiki tulisan mereka yang menyangkut aspek kontrol diri. Fokus grafoterapi pada penelitian ini adalah lebar tulisan tangan serta pola garis horizontal pada huruf “t”.

Menurut Gullan Whur (dalam Puspitasari, 2009, h.10) grafoterapi dan grafologi sudah bersifat ilmiah dan dapat berguna untuk mengubah perilaku seseorang dimana memerlukan upaya untuk memperbaiki perilaku diri sendiri, mengenali sifat yang tidak disukai lewat tulisan serta keinginan untuk meminimalisir sifat yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah peneliti sampaikan di atas, maka perumusan masalah penelitian ini yaitu: ”Adakah pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja tingkat SMA?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja tingkat SMA.

D. Manfaat Penelitian

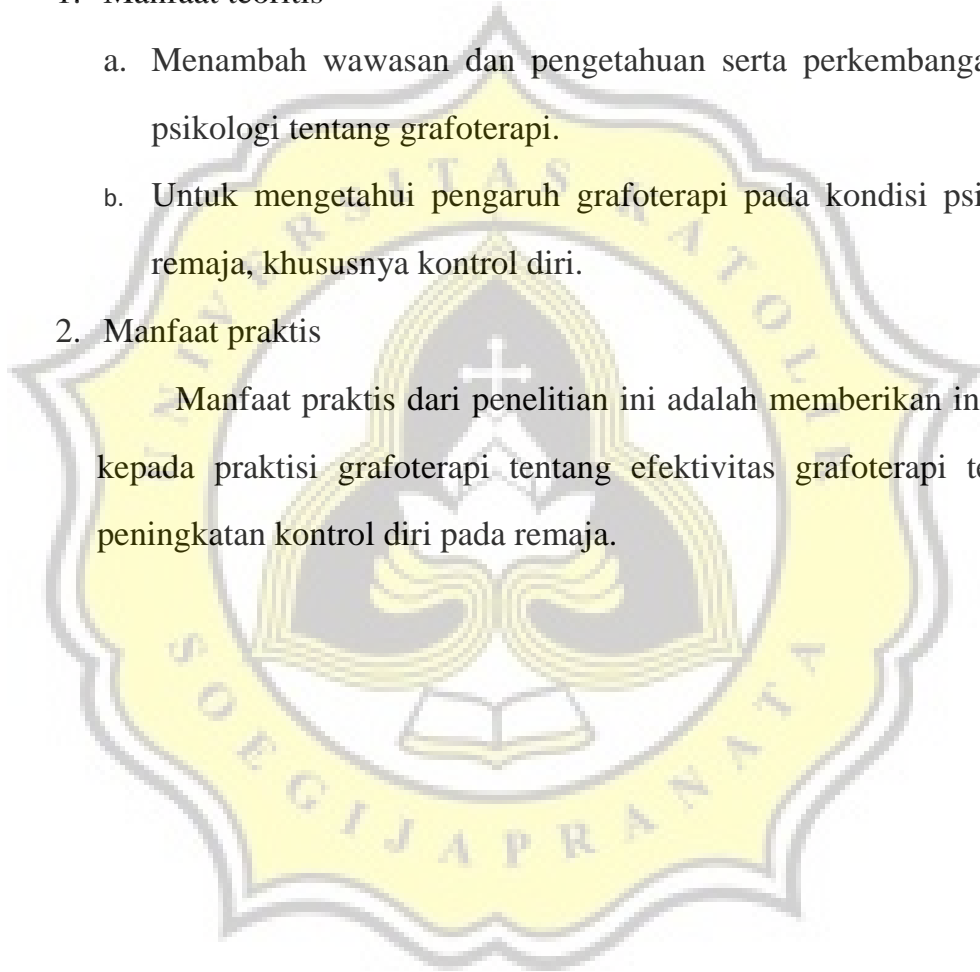
Penulis akan memaparkan manfaat penelitian pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja, yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan serta perkembangan ilmu psikologi tentang grafoterapi.
- b. Untuk mengetahui pengaruh grafoterapi pada kondisi psikologis remaja, khususnya kontrol diri.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan informasi kepada praktisi grafoterapi tentang efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kontrol Diri Pada Remaja

1. Pengertian Kontrol diri pada remaja

Kontrol diri menurut Baumeister (2002, h.672) adalah proses memantau diri sendiri dimana seseorang mampu menjaga perilakunya agar tetap berada di alur yang benar sehingga dapat terhindar dari berbagai macam konflik dan selalu konsisten dengan nilai-nilai yang dianutnya dimana memberikan efek menjadi pribadi yang lebih dewasa dan lebih matang dalam berpikir dan bertindak. Sedangkan kontrol diri menurut Borba (tt, h.112) adalah kemampuan tubuh serta pikiran melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Dengan adanya kontrol diri, dapat bertindak secara benar dan tepat dalam situasi dan kondisi apapun. Kontrol diri mampu membuat seseorang mengatasi masalahnya sendiri secara mandiri dan bertanggung jawab.

Pendapat lain, Utami dan Sumaryono (2008, h.48) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan serta mengambil tindakan yang sesuai untuk menghasilkan suatu akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Salah satu kesuksesan seseorang dapat ditentukan dari cara analisa seseorang dalam memecahkan setiap permasalahan kehidupannya. Salah satu aspek terpenting dalam

kemampuan memecahkan masalah adalah dengan memiliki kontrol diri yang baik.

Jadi kontrol diri adalah proses memantau diri sendiri yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran dimana seseorang dapat membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang di inginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Dariyo (dalam Sulisty, 2007, h.7) remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja sudah mulai menunjukkan kekompleksan berbagai macam hal sehingga remaja mulai mencari jati dirinya dan bereksplorasi di lingkungannya untuk menemukan jati dirinya itu. Remaja sendiri merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana individu tersebut masih belum mampu untuk menguasai fungsi fisik maupun psikisnya.

Atkinson, Atkinson, Smith, dan Bem (1990, h.189) berpendapat bahwa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Batasan usia remaja berawal dari usia 12 tahun hingga akhir usia belasan. Dalam masa ini, remaja sudah mulai mengenali ketertarikan terhadap lawan jenis dan mulai adanya keinginan untuk memiliki suatu komunitas yang sehati dan sepikir dengan dirinya. Tugas perkembangan dalam periode remaja adalah memperjuangkan kebebasan, dimana pembentukan kepribadian seperti percaya diri,

konsep diri mulai terjadi pada masa transisi ini. Masa ini ditandai dengan adanya perubahan minat, peran, perubahan nilai, adanya pencarian identitas, adanya cita-cita yang tidak realistis, perubahan emosi akibat perubahan fisik dan psikologis.

Menurut Santrock (1995, h.26) remaja adalah transisi masa kanak-kanak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional dimana usianya dimulai pada 10 atau 13 tahun hingga 18 atau 22 tahun. Masa remaja ditandai dengan timbulnya gejala seksualitas dan genital yang mulai berfungsi, yang sering disebut masa pubertas. Khususnya pada diri remaja proses perubahan itu merupakan hal yang bersifat wajib terjadi oleh dikarenakan dalam proses pematangan kepribadiannya, remaja mulai perlahan-lahan memunculkan sifat-sifatnya yang sesungguhnya.

Masa remaja menurut WHO (dalam Sulisty, 2007, h.8) memiliki batasan usia antara 10 sampai 20 tahun. Pada usia ini, remaja mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Remaja adalah sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa anak ke dewasa. Secara umum dan dalam kondisi normal sekalipun, masa remaja merupakan periode yang sulit untuk dipahami, baik secara individual ataupun kelompok. Masa remaja adalah fase perkembangan manusia yang secara garis besar terjadi antara usia 12-21 tahun. Pada tahap ini, remaja mulai mendambakan identitas dirinya dan harus berusaha untuk mencapai

suatu penyesuaian diri yang harmonis dengan lingkungan. Jadi remaja adalah masa transisi dari masa kanak–kanak menuju masa dewasa yang berkisar antara 10 tahun hingga 22 tahun dimana mulai mendambakan identitas dirinya.

Berdasarkan berbagai definisi tentang kontrol diri dan remaja di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kontrol diri pada remaja adalah proses memantau diri yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran dimana seseorang dapat membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang di inginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan dan dilakukan oleh seorang anak yang sedang dalam masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang berkisar antara usia 10 hingga 22 tahun.

2. Aspek–aspek kontrol diri

Menurut Giliom (dalam Gunarsa, tt, h.251) aspek – aspek kontrol diri adalah :

- a. Kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku.

Kontrol diri yang baik ketika seseorang mampu mengendalikan diri dari hal bersifat menyakiti atau merugikan orang lain. Remaja mampu menolak ajakan orang lain yang mengandung unsur merugikan orang lain. Remaja mampu menanggung konsekuensi atas tindakannya itu seperti dijauhi teman–temannya, dianggap aneh dan lain–lain.

- b. Kemampuan mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain.

Seseorang yang mampu mengekspresikan keinginannya kepada orang lain berarti orang tersebut tidak membebani dirinya sendiri sehingga ia merasa lega karena keinginannya sudah tersampaikan. Remaja yang terbuka terhadap orang lain, akan meningkatkan kontrol dirinya dikarenakan tidak memendam suatu perasaan yang menyebabkan masalah.

- c. Kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku

Orang yang memiliki kontrol diri yang baik bukan orang yang seenaknya sendiri. Dalam hal ini remaja akan selalu memikirkan dampak-dampak dari perbuatannya dengan hati nurani yang berisi norma-norma yang berlaku. Remaja berperilaku yang tidak merugikan orang lain, karena remaja takut mendapatkan sanksi baik bersifat moral ataupun tidak.

Menurut Utami dan Sumaryono (2008, h.48) aspek - aspek kontrol diri yaitu :

- a. Tidak tergesa – gesa

Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah membuat kesimpulan asal dan harus memiliki perencanaan yang baik sebelum memutuskan sesuatu. Remaja akan cenderung menganalisa, memikirkan semua konsekuensinya dengan baik baru membuat kesimpulan untuk melakukan suatu tindakan.

b. Memilih antara dua perilaku yang bertentangan

Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi suatu permasalahan pasti dihadapkan pada kedua situasi yang satu memberikan kepuasan seketika, yang satunya memberikan *reward* jangka panjang. Remaja mampu memutuskan sesuatu sesuai dengan nilai-nilai dan aturan yang berlaku serta tidak merugikan orang lain.

c. Memanipulasi stimulus

Remaja memanipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak mungkin dan perilaku satunya lebih memungkinkan. Jika seorang remaja mudah marah dan bertengkar dengan temannya, ia akan memilih mencari alasan untuk tidak bertemu dengan temannya dan bergaul dengan orang lain yang lebih membuatnya nyaman dibandingkan memaksakan diri berteman dengan temannya tersebut.

d. Keyakinan diri

Remaja merasa yakin untuk tidak mudah marah dengan orang lain, hal itu berdampak bisa mengelola marahnya dengan baik dan sebaliknya apabila remaja pasrah dan menerima dirinya mudah marah, maka tidak ada perubahan yang signifikan dalam mengelola rasa marah. Komponen yang diperlukan remaja adalah merasa optimis. Dengan optimis, remaja tidak menyerah dengan keadaan apapun.

Berdasarkan pendapat tokoh – tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek–aspek kontrol diri adalah :

- kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku artinya remaja mampu menolak ajakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain
- kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku yaitu remaja taat terhadap aturan
- tidak tergesa–gesa artinya remaja tidak asal – asalan dalam melakukan sesuatu
- keyakinan diri artinya remaja tidak mudah menyerah dalam keadaan apapun

3. Faktor – faktor yang memengaruhi Kontrol Diri

Menurut Baumeister (2002, h.671), kontrol diri dipengaruhi beberapa hal, diantaranya :

a. Standard

Standard mengacu pada tujuan, pemikiran ideal seseorang, norma yang dianut oleh seseorang dan sudut pandang yang diyakini kemudian dikeluarkan dalam bentuk respon. Jika dalam pola pikir remaja bahwa menyelesaikan masalah harus dengan hati yang tenang, maka akan ada kecenderungan untuk mengontrol dirinya dan menenangkan hati serta pikiran.

b. Monitoring

Monitoring mengacu pada pengawasan orang-orang disekitar para remaja seperti orang tua, teman, pacar, dan masyarakat agar remaja tidak kehilangan kontrol diri saat menghadapi masalah. Dengan adanya dukungan yang positif dari orang disekitar para remaja dapat meningkatkan kemampuan kontrol dirinya.

c. Kapasitas untuk berubah

Adanya niat di dalam diri seseorang untuk mengontrol dirinya dengan baik. Menurut hasil penelitian dari Baumeister, diperoleh berbagai macam reaksi remaja saat menghadapi masalah remaja. Remaja yang memiliki kapasitas yang besar dalam mengontrol masalah, remaja tidak mudah terbujuk oleh omongan kawan-kawannya yang mengajak mabuk.

Praptiani (2013, h.4) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri adalah:

a. Penalaran yang logis

Kemampuan seseorang mampu berpikir secara runtut dan sistematis dalam mengatasi suatu masalah. Dalam menganalisa masalah, orang tersebut mampu memikirkan dampak-dampak dari setiap pertimbangan yang ia pikirkan. Semakin mampu berpikir logis dalam menyelesaikan suatu permasalahan, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri pada remaja. Jika permasalahan

cenderung diselesaikan dengan emosional, maka kontrol diri yang dimiliki remaja tersebut kurang.

b. Kesadaran diri

Kemampuan seseorang mampu menyadari keadaan dirinya sendiri dengan cara mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Saat masalah menerpa, para remaja sudah menyiapkan mentalnya untuk mengatasi masalah tersebut dan sudah memiliki *coping stress* yang baik. Ia sanggup berpikir secara realistis dan sadar penuh mengenai konsekuensi-konsekuensi dari pemikirannya.

c. Task oriented

Kemampuan seseorang untuk memprioritaskan hal-hal yang penting dan tekun menjalani hal tersebut. Jika remaja tekun mengerjakan sesuatu, maka remaja mampu mengelola emosinya dengan baik dan menikmatinya. Sedangkan remaja yang kurang tekun mengerjakan sesuatu, maka mudah timbul rasa frustrasi dan menyebabkan berkurangnya kontrol diri.

Jadi faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri adalah standard, penalaran yang logis, kesadaran diri, dan task oriented dimana orang yang memiliki kontrol diri akan selalu memiliki standar-standar nilai yang kuat dan nilai itu sudah dipertimbangkan dengan logis, dipertimbangkan secara matang serta orang yang memiliki kontrol diri yang baik adalah orang yang berpusat pada penyelesaian tugas-tugas dan tanggung jawabnya.

B. Grafoterapi

1. Pengertian Grafoterapi

Menurut Dines (dalam Sulisty, 2007, h.14) Grafoterapi adalah proses mengubah tulisan tangan untuk mengubah pikiran seseorang. Baggett (1996, h.1), grafoterapi adalah suatu teknik untuk pengembangan diri seseorang agar menjadi lebih baik. Ashandaconsulting (dalam Puspitasari, 2009, h.22) berpendapat grafoterapi adalah terapi tulisan tangan yang bermanfaat bagi individu untuk mengungkap pola pikir seseorang, kekuatan ego seseorang, motif dasar, cara berhubungan sosial dan memandang dunia serta produktifitas dan cara mengatasi permasalahan.

Grafoterapi tidak bisa lepas dari grafologi. Kata “grafologi” sama seperti psikologi, memiliki latar belakang filosofis berkaitan dengan hakikat manusia dan perilaku, termasuk kepribadiannya. Menurut Webster (dalam Sulisty, 2007, h.14) grafologi adalah seni atau ilmu yang menarik kesimpulan mengenai karakter kepribadian, watak, atau sikap-sikap dari tulisan tangan seseorang. Sedangkan menurut Elaine (dalam Siswanto, 2012, h.19), grafologi adalah tulisan tangan yang datang secara langsung dari penulis itu sendiri sebagai pribadi yang unik dan dengan cara yang individual dan khas. McNichol (dalam Sulisty, 2007, h.15), grafologi berfungsi sebagai studi dari semua pergerakan grafis, bukan sekedar tulisan tangan. Menurut Safaria (dalam Puspitasari, 2009, h.23) grafologi adalah tes grafis dalam

bentuk tulisan, yang merupakan ekspresi seseorang tentang aspek tingkah lakunya.

Berdasarkan pernyataan tersebut, grafologi dan grafoterapi merupakan dua hal yang saling berhubungan dimana grafologi menganalisa tulisan subjek berdasarkan aspek-aspek tertentu untuk mengidentifikasi kepribadian subjek. Grafoterapi adalah suatu teknik yang berasal dari grafologi dimana mengubah tulisan tangan yang bertujuan untuk mengubah pikiran serta sarana pengembangan diri agar memperoleh hasil yang diinginkan. Segala prinsip – prinsip yang tertera dalam grafologi digunakan untuk grafoterapi.

2. Aspek – Aspek grafoterapi

Menurut Dines (dalam Sulistyono, 2007, h.15) ada dua aspek dari grafoterapi yaitu:

a. Pengulangan

Pengulangan ini adalah frekuensi mengulang menulis tulisan tangan dimana membawa pengaruh terhadap suatu perilaku yang diinginkan. Jika pengulangan terus dilakukan, perubahan perilaku akan semakin cepat.

b. Persistensi

Persistensi merupakan sejauh mana menulis pola atau huruf yang diinginkan secara konstan. Semakin konstan maka akan semakin cepat perubahan perilaku.

Sedangkan menurut Safaria (dalam Puspitasari, 2009. h.25) aspek- aspek grafoterapi adalah :

a. Inteligensi seseorang

Tulisan tangan seseorang akan merupakan gambar proses belajar yang telah dilakukannya. Tidak mungkin seseorang mampu mengekspresikan dirinya melalui tulisan tangan tanpa memahami kata per kata, memahami sistematika penulisan dan logika dalam urutan penulisan. Semua ini jelas membutuhkan kecerdasan untuk proses pengelolaannya. Seseorang yang mampu membuat tulisan tangan dengan sistematis dan mudah dipahami, akan menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki kecerdasan yang sangat tinggi. Sebaliknya, jika orang tersebut tidak mampu membuat tulisan yang sistematis, bahkan cenderung tidak teratur alur tulisannya, dan tidak jelas pengungkapan dalam tulisannya, maka hal ini pun akan menunjukkan kecerdasan orang tersebut.

b. Proyeksi

Proyeksi adalah sebuah proses dimana konflik bawah sadar atau dorongan bawah sadar yang muncul dalam bentuk lain, dalam hal ini dalam bentuk tulisan. Seseorang dapat melihat kepribadian orang lain berdasarkan tulisan tangannya, karena adanya proses proyeksi. Ini semua merupakan proses dinamika kejiwaan seseorang yang dapat dipahami melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukannya, termasuk melalui hasil tulisan tangannya. Secara

mudah bisa dikatakan proyeksi adalah sebuah proses bawah sadar dari dorongan atau konflik-konflik masa lalu yang termanifestasi dalam bentuk-bentuk kegiatan saat ini, dalam hal ini adalah tulisan tangan, intelegensi seseorang,

c. Motorik

Seseorang bisa mengekspresikan apa yang dirasakannya dalam bentuk tulisan merupakan sebuah proses yang cukup panjang. Proses tulisan tangan ini akan berkaitan dengan kecerdasan, kemudian melalui fisiologis otak manusia, maka tangan dapat digerakkan untuk menghasilkan tulisan. Jika fisiologis dalam otak terdapat gangguan, maka akan memengaruhi.

Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek grafoterapi adalah pengulangan, persistensi, intelegensi seseorang, proyeksi dan motorik.

3. Mekanisme Grafoterapi

Berdasarkan pemaparan teori biopsikologi dan grafologi, Menurut Dines (dalam Sulistiyo, 2007, h.16) ketika seseorang menulis tulisan tangan, sistem saraf orang tersebut bekerja seperti kabel dimana otak memberikan perintah kepada tangan untuk menulis suatu pola dengan bantuan saraf. Jadi ketika seseorang membalikkan proses yang ada, maka secara tidak langsung tangan mendikte otak. Dengan asumsi

seperti itu, dengan mengubah tulisan tangan dapat mengubah pikiran dan perilaku seseorang.

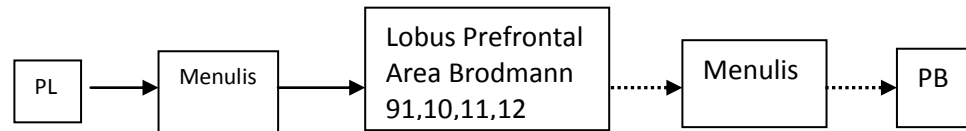
Mekanisme grafoterapi melibatkan sistem saraf pada manusia. Sistem saraf yang memiliki peran paling besar adalah otak (Kalat, 2014, h.136-138). Otak pada manusia dibagi menjadi tiga bagian yaitu otak belakang, otak tengah dan otak depan. Otak depan (*Lobus Prefrontal*) berfungsi sebagai penalaran, pengorganisasian pikiran, perilaku, pemecahan masalah dan keterampilan motorik. *Lobus Prefrontal* terdapat bagian yang bernama *Girus prasentral*. Neuron – neuron yang membawa informasi motorik akan ditransmisikan menuju *Girus prasentral*. Maka *Girus prasentral* berfungsi sebagai sensorik primer. *Girus prasentral* mengendalikan anggota tubuh yang berlawanan seperti menulis tangan kanan mengendalikan *girus prasentral* bagian kiri. Selain itu, terdapat *korteks prefrontal*. Ukuran *korteks prefrontal* mengikuti ukuran otak.

Lobus prefrontal mampu menerima informasi dari semua sistem sensori pada bagian-bagian lobus lainnya sehingga *lobus prefrontal* mampu mengolah informasi dalam jumlah yang sangat banyak. Hal itu dikarenakan adanya dendrit pada *lobus prefrontal* memiliki spina dendrit 16 kali lebih banyak daripada neuron pada lobus yang lain. Cara kerja *lobus prefrontal* adalah kerja respon tunda (*delayed response task*) dimana ketika ada stimulus yang singkat, terjadi penundaan terlebih dahulu. Setelah itu individu langsung memberikan

respon atas stimulus tersebut. Pada *lobus prefrontal* terdapat area brodmann. Pada area 9,10,11,12 berfungsi sebagai pengaturan sikap mental (Chamidah, 2013, h.23) sehingga berkaitan erat dengan perilaku seseorang. Selain perilaku, area brodmann juga menunjukkan kepribadian seseorang dalam merespon segala permasalahan baik analisa, pengambilan keputusan, kontrol diri, kepercayaan diri, kreativitas.

Pada saat seseorang menulis, pada hakikatnya orang tersebut sedang mengadakan kontak dengan emosi dan intelektualitas. Ketika menulis, proses yang terjadi bukan hanya berkaitan dengan pergerakan otot, melainkan ikut pula proses-proses psikis, seperti moralitas, pengalaman masa lalu, dan masalah mental. Dengan demikian tulisan dapat dikatakan sebagai cerminan dari karakter atau watak seseorang yang terendapkan dalam coretan-coretan dan kepribadian seseorang dapat dilihat dari tulisan tangannya.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa mekanisme grafoterapi sebagai berikut :



Keterangan :

—————> : Tahap Awal

.....> : Tahap Akhir

PL : Perilaku lama

PB : Perilaku baru

Bagan Mekanisme Grafoterapi

C. Dinamika Psikologis Pengaruh Grafoterapi terhadap Kontrol Diri pada Remaja

Kontrol diri memberi kontribusi yang penting bagi perkembangan psikis seorang remaja. Rendahnya kontrol diri pada remaja disebabkan oleh emosi remaja yang masih labil dalam menyelesaikan permasalahan dengan teman sebaya (Praptiani, 2013, h.2). Sehingga hal tersebut menyebabkan kontrol diri remaja buruk yang berakibat rasa marah pada remaja dimana memicu tindakan melawan dan perilaku yang agresif. Menurut Santrock (1995, h.19) kenakalan remaja meliputi penyalahgunaan obat-obatan terlarang, kehamilan remaja, bunuh diri dan

gangguan-gangguan makan. Penyebab kenakalan remaja sendiri adalah kemampuan orang tua kurang terampil dalam mengatasi perilaku-perilaku remaja (Santrock, 1995, h.21). Remaja gagal menginternalisasikan sikap-sikap dari orang tuanya dalam mengatasi masalah yang menyebabkan remaja memiliki kontrol diri yang rendah. Sedangkan relasi yang positif antara orang tua dan remaja bisa memudahkan remaja mengatasi masalah yang dialami. Penyebab kenakalan remaja yang lainnya adalah serta kelas sosial dari lingkungannya yang mengajak remaja untuk melakukan hal-hal yang tidak baik (Santrock, 1995, h.23). Komunitas remaja yang buruk menyebabkan remaja memiliki kontrol diri yang rendah. Mereka mengamati banyak perilaku dari komunitas tersebut dan diberi penghargaan oleh teman-temannya karena mau meniru tindakan temannya. Berdasarkan permasalahan remaja diatas, kontrol diri pada remaja perlu dilatih sejak dini agar dapat mengendalikan emosi dengan baik. Kontrol diri dapat diubah menggunakan stimulus dan perlakuan yang diberikan melalui diri sendiri ataupun dari lingkungannya supaya remaja mampu mempelajari hal baru dan membuat kebiasaan baru dalam hal kontrol diri yang lebih baik.

Menurut Bunker (Dalam Puspitasari, 2009, h.40) ada satu cara yang dapat dilakukan untuk membangun karakter atau kepribadian seseorang tanpa mengandung resiko, yaitu dengan cara merubah tulisan tangan penulisnya. Bunker menyatakan latihan merubah tulisan tangan

ini wajib dilakukan berulang-ulang sebanyak 30 kali tiap hari, tidak boleh melompati satu hari dan mencoba mengganti pada latihan berikutnya. Tulisan tangan seseorang akan berubah sesuai dengan perubahan sifat atau karakter orang tersebut. Hal ini terjadi karena adanya sebuah pesan yang berbeda dikirim oleh pikiran melalui sistem saraf menuju bagian tubuh yang mengatur proses menulis, bagian tubuh untuk menulis tidak selalu harus tangan tetapi juga bisa gigi atau bibir. Proses merubah tulisan tangan sering disebut dengan grafoterapi.

Grafoterapi juga memiliki kaitan dengan ilmu grafologi. Menurut Siswanto (2012, h.105), lebar tulisan ilmu grafologi mampu mengungkap aspek kontrol diri. Lebar tulisan merupakan indikasi bagaimana cara penulisnya berada dalam ruang yang disediakan serta menunjukkan adanya kebutuhan ruang yang lebih luas untuk hidup, sedangkan tulisan yang kurus menunjukkan kemampuan penulisnya hidup dengan ruang yang terbatas. Salah satu cara menganalisa lebar tulisan adalah dengan menggunakan huruf “n”. Huruf “n” yang tidak terlalu lebar menunjukkan kontrol diri yang baik. Selain itu huruf “t” mampu menunjukkan berbagai macam karakter dan sifat salah satunya kontrol diri. Garis horizontal pada huruf “t” menandakan kekuatan dan dorongan seseorang mengekspresikan hidupnya (Amend dan Ruiz, 1980, h. 119). Semakin panjang garis horizontal pada huruf “t” maka semakin tinggi mengekspresikan hidupnya. Garis horizontal pada huruf “t” memiliki arti memiliki kontrol diri yang baik.

Grafologi mengukur aspek melalui penekanan tulisan, pola huruf, jarak spasi antar huruf, jarak spasi antar kata (dalam Arridho, Endah dan Sugiharto, 2013, h.2). Pengukuran kontrol dapat ditunjukkan dengan mengukur lebar huruf “n” serta garis horizontal pada huruf “t”. Berdasarkan teori grafologi, melatih tulisan tangan dengan tekanan tulisan yang berat secara presisten berarti mengirimkan pesan balik kepada otak untuk mengontrol diri. Setelah dianalisa tingkat kontrol diri remaja menggunakan grafologi dengan menganalisa huruf “t” dan “n”, kemudian terapis memberikan arahan tulisan yang baik kepada remaja tersebut agar remaja memiliki kontrol diri yang baik yang disebut grafoterapi selama 30 hari. (Baggett, 1996, h.4)

Thorndike (dalam Puspitasari, 2009, h.41) menerangkan bahwa efektivitas adalah hasil satu keadaan yang memuaskan atau tidak memuaskan pada satu pertalian atau koneksi yang dipelajari. Secara singkat efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja di SMA sederajat adalah bagaimana pengaruh grafoterapi terhadap peningkatan atau penurunan kontrol diri pada remaja di SMA.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja dimana remaja yang mendapatkan grafoterapi mengalami peningkatan kontrol diri dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan grafoterapi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode penelitian adalah salah satu unsur penting dalam suatu penelitian ilmiah. Ketepatan metode yang digunakan untuk memecahkan masalah yang ada akan menentukan hasil penelitian itu dapat dipertanggung jawabkan atau tidak. Menurut Priyanto (dalam Puspitasari, 2009, h.29) ada dua metode pokok yang sering digunakan dalam penelitian, yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif. Eksperimen merupakan metode penelitian yang bersifat kuantitatif yang bekerja menggunakan fakta-fakta empiris, berupa variabel atau gejala di dalamnya, yang harus dapat diukur sehingga dalam eksperimen hasil berupa pengaruh (*effect*) dari satu atau lebih perlakuan (*treatment*) harus dapat diukur secara kuantitatif.

Sedangkan menurut Setyorini dan Wibhowo (2008, h.30) metode eksperimen adalah prosedur terkontrol yang terdiri minimal dua kondisi perlakuan yang berbeda yang diberikan kepada subjek dimana sekurang – kurangnya satu variabel yang dimanipulasi untuk menyelidiki hubungan sebab akibat.

Penelitian tentang ekeftivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja ini menggunakan metode eksperimen dimana meneliti hubungan kausal (hubungan sebab akibat) antara variabel bebas dan variabel tergantung. Alasan menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung : Kontrol diri
2. Variabel Bebas : Grafoterapi

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kontrol diri

Kontrol diri adalah proses memantau diri sendiri yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran dimana seseorang dapat membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Aspek – aspek kontrol diri pada remaja adalah kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku, kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku, tidak tergesa – gesa, dan keyakinan diri. Kontrol diri dapat diukur dengan menggunakan skala kontrol diri. Semakin tinggi skornya, kontrol diri semakin baik

2. Grafoterapi

Grafoterapi dalam penelitian ini adalah suatu teknik untuk pengembangan diri dimana prosesnya mengubah tulisan tangan untuk mengubah pikiran dalam wujud tulisan tangan. Teknik ini bermanfaat untuk mengungkap pola pikir seseorang, kekuatan ego seseorang, motif dasar atau dorongan naluriah, cara berhubungan sosial, dan memandang dunia serta produktifitas dan cara mengatasi permasalahan. Grafoterapi mampu meningkatkan kontrol diri dengan cara mengubah tulisan tangan, yaitu

dengan menulis cerita yang terdiri dari beberapa kalimat, dimana penekanan penulisannya tinggi dengan cara melihat antara lebar dan tinggi huruf “n” dan “t”. Hal ini dilakukan sebanyak 30 kali, memakan waktu berkisar 20 menit setiap hari, dan dilakukan selama 30 hari berturut-turut (Baggett, 1996, h.4).

Peneliti memberi perlakuan kelompok eksperimen dengan menggunakan soal yang berisi satu kalimat yang tidak ada hubungannya dengan soal yang lainnya. Peneliti menekankan perlakuan dalam menulis huruf “n” dimana tinggi huruf dan lebar huruf yang sempit memiliki kontrol diri yang baik (Siswanto, 2012, h.105). Peneliti juga menganalisa huruf “t” subjek dengan cara melihat garis horizontal pada huruf “t” (Amend dan Ruiz, 1980, h.119). Sedangkan pada kelompok kontrol, peneliti memberikan soal yang sama namun peneliti tidak memberikan penekanan perlakuan pada huruf “n” dan “t”.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Setyorini dan Wibhowo (2008, h.18), populasi adalah semua nilai, baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kualitatif ataupun kuantitatif karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang berusia 16 - 19 tahun yang bersekolah di SMK kota Jepara.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h.22). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h.27). Ciri – ciri subjek yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMK Negeri 1 jepara yang memiliki kontrol diri yang rendah dengan penyebaran skala kontrol diri. Data – data remaja yang memiliki kontrol diri rendah diperoleh dengan cara menganalisa huruf “n” dan “t” serta wawancara dengan guru BK SMK Negeri 1 Jepara (terlampir). Setelah diperoleh subjek yang memiliki kontrol diri yang rendah, peneliti melakukan *design non random* dengan cara memasang subjek berdasarkan skor yang diperoleh atau berdasarkan jarak skor yang sama. Kemudian subjek dimasukkan ke kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan jumlah total 30 subjek, dimana 15 subjek masuk kelompok eksperimen dan 15 subjek masuk ke kelompok kontrol.

E. Desain Eksperimen

1. Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini adalah Two Groups Design non random (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h.63).

	X	Y
T	-X	Y

Keterangan :

T : Tanpa Random

X : Perlakuan (eksperimen)

-X : Tanpa Perlakuan (Kontrol)

Y : Variabel tergantung

Dalam model ini, kedua kelompok baik kelompok eksperimen atau kelompok kontrol sama – sama diberi *pre-test* untuk mengukur kondisi awal kontrol diri (O1). Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan / tritmen (X) dan pada kelompok kontrol diminta untuk melakukan hal yang sama seperti kelompok eksperimen namun tidak diminta untuk menyempitkan tulisan. Setelah selesai diberi tritmen, kedua kelompok diberi test lagi sebagai *post test*. Pengukuran variabel dilakukan pada saat *pre test* dan *post test*.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Eksperimen

Persiapan material penelitian dalam *graphotherapy*, yaitu :

- a) Kertas putih tanpa garis, bisa kertas hvs ukuran folio.
- b) Adanya landasan yang cukup baik untuk menulis seperti meja beralas datar.

- c) Pensil 2B.
- d) Kaca pembesar untuk analisa tulisan tangan, jika diperlukan.
- e) Penerangan yang cukup.
- f) Materi/bahan-bahannya lengkap, dalam penelitian ini peneliti mempersiapkan bahan berupa kalimat yang banyak mengandung huruf “t” dan huruf “n”.
- g) Ruang yang tersedia baik.
- h) Kebersihan alat dan tangan subyek.

Selain persiapan material penelitian, juga dibimbing seorang trainer yang akan memberikan grafoterapi. *Trainer* ini akan diberi pelatihan terlebih dahulu oleh ahli grafoterapi yaitu Siswanto S.Psi, M.Si.

2. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan penelitian terdiri dari enam tahap, yaitu :

- a) Pertama kali, setiap remaja di SMK diberi *pre-test* berupa kontrol diri yang didasarkan dari ciri- ciri kontrol diri yaitu tidak tergesa – gesa, kemampuan menahan tingkah laku, kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku, dan keyakinan diri.
- b) *Pre-test* skala kontrol diri tersebut diuji validitas dan reliabilitas.
- c) Hasil dari *pre-test* skala kontrol diri kemudian dihitung. Skor yang diperoleh digunakan untuk menentukan subjek penelitian.
- d) Kemudian penempatan subjek penelitian.
- e) Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *graphotherapy* selama 30 hari yang dikemas dalam bentuk menaikkan garis pada huruf “t” dan huruf “n” yang terdapat di dalam kalimat yang berbeda

setiap harinya yang diberikan oleh *trainer* untuk menaikkan kontrol diri. Setiap hari dalam terapi dilakukan pengulangan sebanyak 30 kali. Setelah perlakuan selama 30 hari selesai, *posttest* langsung diberikan.

- f) Pada kelompok kontrol diberikan perlakuan yang sama seperti kelompok eksperimen, namun hanya saja tidak diminta menulis seperti kelompok eksperimen. *Posttest* diberikan pada hari yang sama dengan kelompok eksperimen.

G. Metode Pengumpulan Data

Skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala. Tujuan dari penggunaan skala adalah untuk mengukur aspek-aspek kontrol diri pada remaja. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yaitu:

- a. Kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku artinya remaja mampu menolak ajakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.
- b. Kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku yaitu remaja taat terhadap aturan.
- c. Tidak tergesa-gesa artinya remaja tidak asal – asalan dalam melakukan sesuatu.
- d. Keyakinan diri artinya remaja tidak mudah menyerah dalam keadaan apapun.

Jumlah item dalam skala kontrol diri adalah 40 item. Skor skala ini disusun berjenjang, untuk kelompok item *favorable* skor bergerak dari empat hingga satu dimana untuk sangat sesuai (SS) skornya 4, Sesuai (S)

skornya 3, tidak sesuai (TS) skornya 2, sangat tidak sesuai (STS) skornya

1. Berikut *blueprint* skala kontrol diri dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel I

Tabel *blueprint* Pretest dan Posttest Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kemampuan menahan diri	5	5	10
2	Kemampuan menaati peraturan	5	5	10
3	Tidak tergesa – gesa	5	5	10
4	Keyakinan diri	5	5	10
	Jumlah	20	20	40

H. Uji Coba Skala Ukur

1. Validitas

Validitas alat ukur adalah sejauh mana isi alat ukur mencakup data yang komperhensif dan relevan dengan tujuan penelitian. Kontrol diri pada remaja adalah proses memantau diri yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran dimana seseorang dapat membuat keputusan dan tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan dan dilakukan oleh seorang anak yang sedang dalam masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang berkisar antara usia 10 – 22 tahun. Validitasnya didapatkan dengan cara melihat skor

skala kontrol diri remaja. Penelitian ini melakukan pengujian validitas skala dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Teknik korelasi dihitung dengan mencari koefisien korelasi antar skor yang diperoleh dari setiap item dengan skor totalnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Packages for Social Science)*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya memiliki sifat dapat dipercaya. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas apabila dipergunakan berkali-kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti yang lain dan tetap memberikan hasil yang sama. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Packages for Social Science)*.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *U-Mann Whitney* dengan subjek kurang dari 40 orang. Analisa data ini digunakan untuk mengetahui efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada subjek penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *Statistical Packages for Social Science (SPSS)*.

BAB IV

PELAKSANAAN PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, tahap awal yang harus dilakukan adalah menentukan tempat dimana penelitian akan dilakukan serta mempersiapkan segala sesuatunya agar kegiatan penelitian menjadi lancar. Peneliti mengambil subjek anak berusia 14-16 tahun di SMK Negeri 1 Jepara. SMK Negeri 1 Jepara memiliki berbagai macam jurusan diantaranya adalah TKJ (Teknik Jaringan Komputer), TPHP (Teknik Pengolahan Hasil Pangan), TPHPi (Teknik Pengolahan Hasil Perikanan), TKR (Teknik Kendaraan Ringan), dan NKPI (Nauritika Perkapalan dan Penangkapan Ikan). Kelas yang diambil adalah kelas X 2 jurusan NKPI.

Alasan peneliti menggunakan SMK Negeri 1 Jepara kelas X NKPI sebagai lokasi penelitian sebagai berikut :

- a) SMK Negeri 1 Jepara belum pernah mendapatkan grafoterapi terhadap kontrol diri.
- b) Remaja yang bersekolah di SMK Negeri 1 Jepara hampir sebagian besar berasal dari latar belakang keluarga yang sama yaitu berasal dari keluarga nelayan.
- c) Peneliti bertanya secara singkat kepada guru BK kelas X SMK Negeri 1 Jepara mengenai kasus – kasus anak SMK. Kasus yang

tercatat paling banyak dalam waktu 1 blok (1 semester) adalah anak jurusan NKPI

- d) Ketika peneliti melakukan raport kepada siswa, memang ditemui beberapa anak NKPI memiliki perilaku yang kurang baik, seperti telat masuk kelas hingga 20 menit, bolos pada jam pelajaran tertentu, bahkan berkata kata – kata kotor.
- e) Pihak Humas SMK Negeri 1 Jepara memberikan ijin penelitian kepada peneliti.

B. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan dengan mengajukan surat permohonan ijin penelitian, pemilihan alat tes, serta penentuan subjek penelitian.

1. Permohonan Ijin Penelitian

Sebelum memulai penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan perijinan pada pihak terkait secara tertulis.

Adapun perijinan ini melalui tahap-tahap sebagai berikut

- a. Meminta surat permohonan ijin dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sebagai surat ijin penelitian di Universitas Katolik Soegijapranata itu sendiri. Surat tersebut bernomor 0311/B.7.3/FP/IX/2015 tertanggal 11 September 2015.
- b. Meminta surat pernyataan kepada HUMAS SMK Negeri 1 Jepara bahwa peneliti sudah melakukan penelitian eksperimen pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja di SMK

Negeri 1 Jepara. Surat tersebut bernomor 800 / 0303 / 2016 tertanggal 14 Mei 2016)

- c. Mengajukan surat permohonan izin berupa *informed consent* kepada siswa - siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian

2. Pemilihan Skala Tes

Alat tes yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu skala kontrol diri dimana berisi 40 soal pernyataan sesuai dan tidak sesuai. Soal – soal ini menyangkut aspek – aspek kontrol diri seperti kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku, kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku, tidak tergesa – gesa, dan keyakinan diri. Sistem penilaian jawaban adalah sebagai berikut : sangat sesuai (SS) skor 4; sesuai (S) skor 3; tidak sesuai (TS) skor 2; sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Tabulasi item dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2

Tabel Aspek dan Item Skala Kontrol Diri

No	Aspek kontrol diri	Favorable	Unfavorable	Jumlah (item)
1	Kemampuan mengendalikan tingkah laku	7,10,15,26,37	17,19,20,29, 35	10
2	Kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku	1,14,16,24,30	6,11,23,25, 31	10
3	Tidak tergesa – gesa	4, 5, 18, 33, 39	12,21,27,32,34	10
4	Keyakinan diri	2,3, 9, 36, 40	8, 13,22,28,38	10
Total				40

3. Penyusunan Materi Pelatihan

Bapak Siswanto, S.Psi, M.Si selaku ahli grafoterapi dan dosen pembimbing peneliti memberikan arahan dan saran dalam pembuatan modul. Jumlah soal dalam modul tersebut adalah 30 soal.

4. Survey Tempat

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Jepara. Survey tempat dilakukan pada tanggal 15 September 2015. Tempat yang digunakan adalah ruang kelas 2 dan 3 dimana terdapat papan tulis putih, lampu penerangan yang cukup dan beberapa kursi yang dapat digunakan selama grafoterapi. Selain itu, peneliti juga memberikan alat tulis berupa: 35 pensil dan penghapus, serta 2 rim kertas yang digunakan untuk mendukung jalannya grafoterapi.

5. Subjek Penelitian

Jumlah subjek yang ada dalam satu kelas adalah 32 orang, sesuai dengan absen sekolah yang telah disediakan. Namun ada 2 subjek yang tidak mengisi *informent concent* dikarenakan subjek sedang dalam proses pindah jurusan lain, serta ada juga subjek yang memang tidak mau mengisi. Mengetahui hal itu, peneliti hanya mendapatkan 30 subjek yang nanti akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

6. Pengambilan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan skala kontrol diri, dimana bertujuan untuk mengukur tingkat kontrol diri remaja.

Skala kontrol diri diberikan dua kali yaitu pada saat melakukan *pretest* dan saat *posttest*.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Eksperimen

Langkah awal penelitian ini adalah mengumpulkan subjek. Jumlah subjek adalah 30 orang, dengan ketentuan sudah mengisi *informed consent* yang telah diberikan oleh peneliti. Prosedur pelaksanaan penelitian dibagi dalam dua tahap yaitu *pretest* sebelum adanya perlakuan serta *posttest* setelah diberikannya perlakuan. Perlakuan itu sendiri hanya diberikan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apapun.

2. Persiapan Tritmen

Peneliti menyiapkan 30 kertas HVS, 30 pensil yang akan digunakan pada pertemuan kedua hingga pertemuan ke 30 saat pemberian tritmen.

3. Proses Penempatan Subjek

Peneliti melakukan proses random yang bertujuan untuk menentukan subjek penelitian terlebih dahulu berdasarkan rendahnya skor kontrol diri. Tinggi rendahnya skor kontrol diri diukur dengan menggunakan skala kontrol diri. Skor kontrol diri yang rendah adalah skor yang didapat dari skor *pretest*. Terdapat 30 remaja dalam penelitian ini yang dihitung sebagai populasi penelitian yang kemudian mengisi skala kontrol diri. Penempatan

subjek dilakukan dengan cara menyamakan rata-rata skor subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, *mean* yang diperoleh adalah 31,56. Sedangkan pada kelompok kontrol, *mean* yang diperoleh adalah 31,92. Penentuan 30 subjek kelompok eksperimen dan kelompok control dilakukan dengan undian.

4. Pelaksanaan

Tritmen diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berlangsung selama 38 kali pertemuan. Pada kelompok eksperimen, grafoterapi diberikan dengan cara subjek memberikan penekanan penulisannya tinggi dengan cara melihat antara lebar huruf “n” dan panjang garis horizontal huruf “t”. Sedangkan kelompok kontrol, subjek diminta untuk menulis kalimat yang sama seperti pada kelompok eksperimen dan mengulangnya sebanyak 30 kali tetapi tanpa memberikan penekanan pada huruf “n” dan “t”. Setelah grafoterapi berlangsung selama 30 pertemuan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *posttest*. Masing-masing kelompok terdapat 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol. Grafoterapi diadakan pada pertemuan Jumat tanggal 14 Oktober 2015 sampai dengan pertemuan Sabtu 27 November 2015, sementara *posttest* dilakukan pada tanggal 28 November 2015. Materi grafoterapi dapat dilihat pada lampiran halaman 57.

5. Jurnal Kegiatan Penelitian

Jurnal kegiatan dalam penelitian ini berisi tentang kegiatan selama penelitian yang terdiri dari hasil observasi, kendala dan solusi selama kegiatan penelitian. Berikut adalah jurnal kegiatan selama penelitian yang dikemas dalam bentuk tabel:

Tabel 3:
Jurnal Kegiatan Grafoterapi

No	Jurnal Kegiatan	Pertemuan	Hasil Observasi dan Kendala	Solusi
1	Perkenalan, Instruksi dan pretest	1	<ul style="list-style-type: none"> • Banyak subjek tertarik grafoterapi • Subjek bertanya-tanya tentang grafoterapi • Suasana kelas tidak tenang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ice breaking • Menyuruh para subjek untuk tidak berisik di dalam kelas
2	Proses tritmen grafoterapi	2	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah subjek 30 • Kelompok kontrol ribut • Subjek kelompok eksperimen masih salah membuat huruf n dan t 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menyuruh subjek untuk tenang selama mengerjakan soal • Peneliti mengajari subjek yang salah membuat huruf n dan t
		3	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian dilaksanakan pukul 10.00 • Jumlah subjek 22 • 8 subjek tidak masuk karena ada yang memboloskan diri, ijin latihan • Beberapa subjek eksperimen mengerjakan asal – asalan • Subjek SA pada kelompok eksperimen memperbaiki tulisannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menyuruh subjek yang belum selesai mengerjakan untuk menyelesaikan pekerjaannya terlebih dahulu • Peneliti mengajari subjek eksperimen membuat huruf n dan t secara benar

No	Jurnal Kegiatan	Pertemuan	Hasil Observasi dan Kendala	Solusi
	Proses tritmen grafoterapi	4	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah subjek 22 • Ada subjek yang membolos • Beberapa subjek eksperimen bosan • Subjek eksperimen asal menulis 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti melakukan pendekatan kepada subjek • Peneliti memberikan motivasi kepada subjek
		5	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek datang terlambat • Hasil tulisan subjek eksperimen menurun dikarenakan jam sebelumnya subjek mengerjakan tugas yang berat 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memotivasi dan menceritakan pengalaman peneliti tentang tugas saat sekolah
		6	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah subjek 27 • Ada satu subjek yang sedang memiliki masalah pribadi • Selama proses penelitian, subjek kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan hasil 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek bermasalah dibawa ke ruang BK untuk diberi pengarahan • Peneliti membawa makanan ringan untuk meningkatkan motivasi subjek
		7-13	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap hari peneliti dan guru BK mencari siswa yang sengaja bolos saat jam penelitian • Hasil tulisan subjek bervariasi, dikarenakan ada subjek yang tertarik dengan grafoterapi, dan ada subjek yang mengerjakan asal - asalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan teguran • Peneliti mengajak subjek menyanyikan yel – yel supaya subjek tidak bosan • Membagi makanan ringan
		14	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah subjek 30 • Subjek SA bertanya – tanya mendalam mengenai grafoterapi setelah pulang sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menjelaskan kepada SA mengenai proses grafoterapi secara detail

No	Jurnal Kegiatan	Pertemuan	Hasil Observasi dan Kendala	Solusi
	Proses tritmen grafoterapi	15	<ul style="list-style-type: none"> • Pengurangan jam pelajaran dari 40 menit jadi 30 menit • Ada kegiatan evaluasi guru selama satu minggu • Jumlah subjek 22 • Subjek banyak yang membolos • Subjek kelompok eksperimen ada yang serius mengerjakan dan ada yang tidak serius mengerjakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memotivasi subjek agar tetap semangat mengerjakan soal • Peneliti mengajak subjek menyanyikan yel-yel supaya suasana mood subjek membaik
		16-17	<ul style="list-style-type: none"> • Kehadiran subjek 22 • Subjek banyak datang terlambat • Subjek kelompok eksperimen tidak bisa mengerjakan dengan tenang karena kelompok kontrol selalu ribut di kelas • Hasil tulisan tangan tidak berbeda jauh dengan pertemuan sebelumnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengulangi lagi tata cara penulisan huruf “n” dan “t” secara benar • Peneliti menyempatkan diri datang melihat kegiatan para subjek saat jam pulang sekolah agar subjek merasa nyaman dengan peneliti
		18-22	<ul style="list-style-type: none"> • Beberapa subjek datang terlambat • Jumlah subjek 30 • Hasil tulisan tangan subjek mengalami peningkatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan teguran • Meberikan reward kepada subjek yang rajin mengerjakan soal
		23	<ul style="list-style-type: none"> • Jam mengajar kembali seperti semula • Subjek asal mengerjakan soal 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengulangi cara menulis huruf “n” dan “t”

No	Jurnal Kegiatan	Pertemuan	Hasil Observasi dan Kendala	Solusi
	Proses tritmen grafoterapi	24 – 30	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menunjukkan rasa bosan • Subjek eksperimen dan kontrol tidak mau mengerjakan • Beberapa subjek sengaja datang terlambat • Subjek disuruh masuk ke kelas namun menolak • Subjek tertidur di kelas • Ada subjek yang bertengkar dengan temannya saat jam penelitian berlangsung • Subjek kelompok kontrol jalan-jalan ke kelas eksperimen • Ada subjek diam-diam menuju ke kantin • Hasil tulisan tangan huruf “n” dan “t” asal-asalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta subjek untuk tetap fokus mengerjakan soal • Peneliti memberi makanan ringan setelah subjek menyelesaikan soal • Meminta kerja sama dengan guru BK untuk mencari subjek
3	Proses tritmen untuk subjek yang tidak hadir dari pertemuan sebelumnya dan <i>posttest</i>	31-37	<ul style="list-style-type: none"> • subjek yang bolos diberikan tritmen • subjek yang sudah melakukan tritmen selama 30 kali melakukan <i>posttest</i> • Mencari subjek yang belum 30 kali tritmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK membantu mencari subjek
4	<i>Posttest</i>	38	<ul style="list-style-type: none"> • subjek yang belum mengisi <i>posttest</i> 	-

D. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas alat ukur

Penelitian ini menggunakan hasil *tryout* sebagai data penelitian. Data dari hasil penentuan subyek terhadap 50 remaja SMA di kota Semarang yang berumur antara 16 – 20 tahun dan ditabulasi untuk dihitung validitas dan reliabilitasnya. Perhitungan validitas dan reliabilitas dilakukan dengan bantuan *SPSS (Statistical Packages for Social Science)*. Penentuan apakah suatu item valid atau gugur, digunakan pedoman nilai koefisien korelasi (r tabel 5%) yaitu 0,235. item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,235 dinilai sebagai item valid sedangkan yang dibawah 0,235 dinilai sebagai item gugur. Pada pengujian validitas alat ukur berupa skala kontrol diri yang berisi 40 item terhadap 50 remaja dan diperoleh sebanyak 12 item valid. Tabulasi item yang valid dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4

Item setelah Diuji Validitas

No	Aspek kontrol diri	Favorable	Unfavorable	Jumlah (item)
1	Kemampuan mengendalikan tingkah laku	(7),(10) ,15,26, (37)	(17),(19) , (20) ,29, 35	4
2	Kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku	1, (14) , (16) ,24,30	6, (11) , (23) , (25) , 31	5
3	Tidak tergesa – gesa	(4) , (5) , (18) , (33) , (39)	(12) , (21) , (27) , (32) , 34	1
4	Keyakinan diri	(2) ,3, 9, (36) , (40)	(8) , (13) , (22) , (28) , (38)	2
Total				12

Keterangan : angka dicetak tebal dan diberi tanda kurung adalah item gugur

Berdasarkan item – item yang sudah dianalisis diatas, item – item yang valid adalah:

Tabel 5
Skala Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menjaga kebersihan bangku sekolah				
2	Saya yakin orang yang bekerja keras mampu menaikkan kesejahteraan hidupnya				
3	Saya cuek dengan dampak yang terjadi akibat perbuatan saya				
4	Setiap masalah pasti ada solusi				
5	Saya membuang sampah pada tempatnya				
6	Saya melaksanakan piket kelas dengan taat				
7	Saya mengembalikan alat tulis yang saya pinjam				
8	Saya mudah terprovokasi oleh teman saya				
9	Saya datang ke sekolah tepat waktu				
10	Saya mencoret – coret seragam sekolah saya				
11	Saya cepat tersinggung saat menerima kritikan dari orang lain				
12	Saya suka memandang rendah teman saya				

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas untuk variable kontrol diri pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS. Koefisien reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,779.

E. Skor Pretest dan Skor Posttest

Skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

Tabel 6

Skor *Pretest*

Eksperimen	Nilai	Kontrol	Nilai
AA	37	AW	36
NT	31	IAT	42
DP	39	YH	42
MF	40	FF	33
MS	30	RF	33
IML	36	NAK	38
IF	33	MRZ	28
MR	38	FAT	33
TG	28	MAA	29
MFQ	34	IA	43
BC	32	ZD	38
SA	23	IAC	23
IMY	22	SA	22
IMYA	21	NY	23
ZM	23	MI	23

Tabel 7

Skor *Posttest*

Eksperimen	Nilai	Kontrol	Nilai
AA	37	AW	38
NT	36	IAT	43
DP	40	YH	44
MF	40	FF	38
MS	42	RF	41
IML	41	NAK	41
IF	39	MRZ	32
MR	46	FAT	43
TG	33	MAA	40
MFQ	38	IA	45
BC	39	ZD	46
SA	40	IAC	33
IMY	32	SA	30
IMYA	35	NY	32
ZM	40	MI	35

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis data untuk pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) 21.00. Pada penelitian penghitungan dilakukan dengan menggunakan *U-mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan kemampuan kontrol diri pada remaja di SMK Negeri 1 Jepara.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa $Z = -0,375$, dan $p = 0,708$ dan taraf signifikansi ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja di SMK N 1 Jepara sehingga hipotesis penelitian ditolak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis di atas memaparkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti tidak terbukti yaitu tidak ada pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja dengan hasil analisis menggunakan *U-mann Whitney* sebesar $Z = -0,375$ dengan nilai $p = 0,708$ dan taraf signifikansi ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini membantah teori yang memaparkan bahwa grafoterapi dapat merubah perilaku yang kurang baik (learningevolution dalam Puspitasari, 2009, h.22)

Aspek terpenting dalam proses grafoterapi adalah persistensi dan konsistensi (Sulistiyo, 2007, h.15). Pada proses grafoterapi, perlu

diperhatikan kedua aspek tersebut dikarenakan kedua aspek tersebut berkaitan dengan ketepatan membuat huruf dan keajegan dalam penulisan menjadi tolak ukur keberhasilan grafoterapi. Peneliti kurang memperhatikan aspek-aspek grafoterapi yang menyebabkan hasil penelitian tidak memiliki pengaruh. Peneliti hanya memberikan tritmen kepada subjek saat dikelas saja sehingga subjek tidak mengikuti pola tulisan yang sudah diajarkan. Kedua aspek grafoterapi harus dilakukan dalam segala situasi baik pada saat di kelas ataupun kegiatan diluar kelas untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Selain hal tersebut, ditemukan subjek saat awal pemberian menaati instruksi dengan baik. Namun subjek lama-lama menulis asal-asalan sehingga tidak sesuai dengan instruksi yang diberikan. Selain itu, adanya subjek yang berusaha melakukan tritmen dengan baik tetapi subjek mengalami kelelahan karena menulis sehingga pola tulisan berubah.

Grafoterapi juga tidak lepas dari unsur motivasi subjek. Menurut teori, motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan, mengarahkan dan mempertahankan perilaku seseorang. Motivasi mendorong siswa untuk mencapai tujuan yaitu memiliki perilaku yang baik. Dari berbagai macam tingkah laku siswa, salah satunya adalah kemampuan kontrol diri siswa. Motivasi dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa. Hasil yang diperoleh dari pencapaian motivasi yang baik adalah prestasi yang meningkat. Motivasi sendiri mempengaruhi pembelajaran dan perilaku siswa, diantaranya adalah:

Motivasi mengarahkan perilaku ke tujuan tertentu. Motivasi mengarahkan tujuan spesifik usaha bagi para remaja (Maehr dalam Ormrod, 2008, h.58). Para subjek penelitian para subjek terlambat masuk ke kelas karena mereka pergi ke kantin. Selain itu, suasana ruangan yang berisik menjadi masalah dalam kegiatan grafoterapi. Peneliti mencoba untuk menyuruh tenang selama penelitian, namun para subjek tidak menaatinya. Subjek semakin ramai jika diperingatkan dan semakin tidak taat. Peneliti mencoba melakukan pendekatan dengan cara menanyakan mata pelajaran sebelum mengikuti grafoterapi. Subjek menjelaskan bahwa pelajaran sebelumnya kebanyakan pelajaran-pelajaran yang berat. Subjek memohon keringanan saat melakukan kegiatan grafoterapi. Tetapi peneliti menolak ide tersebut dan berusaha menenangkan kondisi kelas.

Motivasi meningkatkan usaha dan dorongan remaja melakukan sesuatu. Motivasi meningkatkan usaha yang dikeluarkan remaja di berbagai aktivitas yang secara langsung berkaitan dengan kebutuhannya (Csikszentmihalyi, dalam Ormrod, 2008, h.59). Fakta yang ditemukan di lapangan adalah banyak subjek yang bermalas-malasan mengerjakan soal yang sudah diberikan dikarenakan berbagai alasan seperti mengantuk, tangan subjek sakit, soal terlalu banyak. Hal tersebut menyebabkan para subjek banyak yang bercanda dengan teman-temannya dibandingkan mengerjakan tugasnya. Walaupun sudah diperingatkan beberapa kali, para subjek tetap tidak peduli dengan peringatan tersebut. Selain itu, ada lembar jawab yang kosong ketika

proses grafoterapi dikarenakan subjek tidak mau mengerjakan soal yang telah diberikan. Peneliti bekerja sama dengan guru BK melakukan pendekatan kepada subjek, dan subjek mau mengerjakan.

Motivasi meningkatkan kegigihan terhadap berbagai aktivitas dimana remaja cenderung memulai suatu pekerjaan yang diinginkan mereka dan diselesaikan terlebih dahulu walaupun remaja merasa frustrasi selama mengerjakannya (Larson, dalam Ormrod, 2008, h. 59). Para subjek dibebani banyak tugas dengan bobot nilai yang tinggi dimana menentukan kenaikan kelasnya sehingga ketika masuk kelas grafoterapi, para subjek masih sibuk menyelesaikan pekerjaan sekolahnya sehingga proses grafoterapi kurang efektif.

Motivasi menentukan konsekuensi mana yang memberi penguatan dan menghukum dimana kecenderungan mereka untuk menghargai keanggotaan di kelompok. (Ormrod, 2008, h.59). Peneliti menemukan ada pengakuan salah satu subjek dimana subjek yang memprovokasi teman-temannya agar tidak mengerjakan soal grafoterapi. Apabila mengerjakan, maka akan dikucilkan teman-temannya.

Penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor eksperimenter itu sendiri. Peneliti membandingkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari. Hal yang dilakukan oleh pembanding peneliti selama penelitian adalah pembanding mempunyai sebuah tim dimana proses kontrol, observasi terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih optimal. Sedangkan peneliti hanya melakukan seorang diri

sehingga hasil observasi tidak maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh pembanding peneliti melakukan tritmen diluar jam grafoterapi kepada para subjeknya dengan cara membiasakan subjek menulis secara terus-menerus sehingga subjek terbiasa dengan tulisan yang sudah diarahkan. Peneliti hanya memberikan tritmen kepada subjek pada saat dikelas sehingga saat diluar jam pelajaran, subjek tidak menulis sesuai dengan pola yang sudah diajarkan. Proses penentuan subjek pembanding peneliti menggunakan *matching design* dimana lebih mampu mengontrol variabel ekstrane dikarenakan *matching design* memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap suatu tritmen.

Berdasarkan pembahasan–pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki motivasi yang cenderung rendah selama mengikuti proses grafoterapi. Hal itu disebabkan karena subjek memiliki perilaku yang cenderung tidak tertib, cenderung malas, kurang disiplin, serta mudah terprovokasi oleh teman–temannya. Selain motivasi, penyebab penelitian ini tidak memiliki pengaruh adalah faktor eksperimenter dimana eksperimenter tidak memenuhi aspek-aspek grafoterapi yaitu konsistensi dan persistensi.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan hipotesis alternative (H_1) ditolak, yaitu tidak ada pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Grafoterapi tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri remaja di SMK Negeri 1 Jepara kelas X NKPI 2. Hal ini dikarenakan para subjek cenderung memiliki motivasi yang rendah selama mengikuti penelitian. Selain itu kemampuan eksperimenter kurang profesional, serta kurang memenuhi aspek grafoterapi selama penelitian yaitu aspek konsistensi dan persistensi. Sehingga grafoterapi tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti menyarankan agar para remaja lebih meningkatkan kontrol diri dengan cara meningkatkan motivasi dalam melakukan sesuatu meskipun dalam penelitian ini tidak membuktikan adanya pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja. Memiliki kontrol diri yang baik dapat menunjang pengambilan keputusan dengan tepat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dengan penelitian serupa dan ingin mengetahui lebih mendalam, kontrol diri tidak didapatkan secara instan namun dibutuhkan sebuah proses, dengan demikian sebaiknya peneliti melakukan follow up setelah terapi dan perlu memperhatikan motivasi subjek saat mengikuti kegiatan grafoterapi serta memperhatikan aspek grafoterapi yaitu persistensi dan konsistensi serta menggunakan proses *matching assignment* saat merandom subjek.



DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2014. **Seorang Pria Berbaju Putih Gagalkan Aksi Tawuran Pelajar di Semarang**. [http: news.detik.com/read/2014/05/20/seorang-pria-gagalkan-tawuran-pelajar-di-semarang](http://news.detik.com/read/2014/05/20/seorang-pria-gagalkan-tawuran-pelajar-di-semarang) diunduh pada tanggal 2 Juni 2014 pukul 14.00
- Amend, K.K. dan Ruiz, M.S. 1980. **Handwriting Analysis**. Franklin Lakes : The Career Press
- Arridho, G.K., Endah, S.N, dan Sugiharto, A. 2013. Analisis Pen Pressure Tulisan Tangan Untuk Mengidentifikasi Kepribadian Seseorang Menggunakan Support Vector Machine (SPM). **Journal of Informatics and Technology**, 2(3), 66-76
- Atkinson, R., Atkinson, R.C., Smith, E.E., dan Bem, D.J. 1990. **Pengantar Psikologi** (Edisi kesebelas, Jilid 1). Terjemahan : Widjaja Kusuma. Batam : Interaksara
- Baggett, B.A. 1996. **In 30 Days Change Your Handwriting, Change Your Life**. Dallas : Emperesee Publishing
- Baumeister, R. 2002. Yielding to Temptation : Self Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. **Journal of Consumer Research**, 28(4), 670-676
- Kalat, J.W. 2014. **Biopsikologi** (Buku 1, Edisi 9). Terjemahan: Dhamar Pramudito. Jakarta : Salemba Humanika
- Ormrod, J.E. 2008. **Psikologi Pendidikan** (Jilid 2). Terjemahan: Amitya Kumara. Jakarta : Erlangga
- Praptiani, S. 2013. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik Sebaya dan Pemaknaan Gender. **Jurnal Sains dan Praktik Psikologi**, 1(1), 1-13
- Puspitasari, D. 2009. Efektivitas Graphotherapy terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak Eklesia Ambarawa. **Skripsi**. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

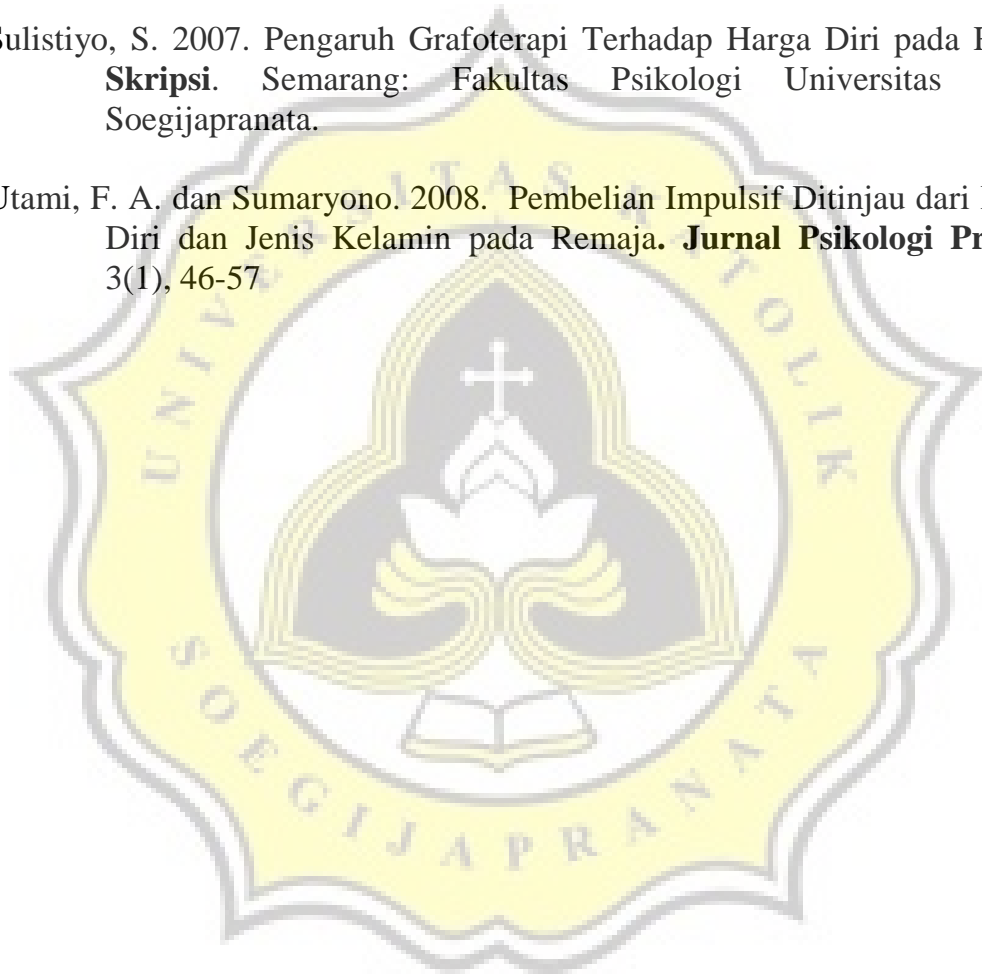
Santrock, J.W. 1995. **Life Span Development** (Jilid 2). Terjemahan: A. Chusairi, J. Damanik. Jakarta : Erlangga

Setyorini, T. D dan Wibhowo, C. 2008. **Pengantar Psikologi Eksperimen** (Edisi keempat). Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata

Siswanto. 2012. **Menyingkap Kepribadian Lewat Tulus Tangan**. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.

Sulistiyo, S. 2007. Pengaruh Grafoterapi Terhadap Harga Diri pada Remaja. **Skripsi**. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Utami, F. A. dan Sumaryono. 2008. Pembelian Impulsif Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Remaja. **Jurnal Psikologi Proyeksi**, 3(1), 46-57





LAMPIRAN



LAMPIRAN A
MODUL GRAFOTERAPI

MODUL PENELITIAN EKSPERIMEN

PENGARUH GRAFOTERAPI TERHADAP KONTROL DIRI

A. Kontrol diri

Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri. Penelitian didasarkan karena kesadaran remaja akan perilaku mengontrol diri sendiri masih kurang. Padahal kontrol diri diperlukan untuk meningkatkan sikap sabar, lebih bersyukur, dan menenangkan suasana hati.

Berdasarkan studi awal di SMKN 11 Malang pada bulan Februari 2012 menunjukkan 80% dari 136 siswa pernah mengalami konflik dan 45% siswa sedang mengalami konflik (Santi, 2013). Konflik yang dialami oleh siswa antara lain konflik dengan teman sebaya, pacar, orang tua dan guru. Sebagian besar siswa mengatakan sering konflik dengan teman sebaya biasanya disebabkan karena salah paham, bercanda dan persaingan atau kompetisi. Konflik antar teman sebaya terjadi pada siswa laki-laki dan perempuan. Penyelesaian konflik antar teman sebaya mengarah pada menghindari teman, bicara keras dan berkelahian. Dari pernyataan di atas, kontrol diri diperlukan untuk meminimalisir konflik.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Manfaat remaja
 - a. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri
 - b. Untuk mengetahui hubungan antara grafoterapi dan kontrol diri
 - c. Bisa menerapkan grafoterapi secara mandiri

2. Manfaat bagi peneliti
 - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi wawasan pada remaja mengenai grafoterapi dan kontrol diri
 - b. Mengembangkan ilmu psikologi terkhususnya mengenai grafoterapi

C. Metode Penelitian

1. Populasi
 - a. Remaja SMK Negeri 1 Jepara
 - b. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
 - c. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah berdasarkan skala kontrol diri
 - d. Usia 13-20 tahun
2. Sampel
Sampel yang digunakan pada penelitian eksperimen ini adalah 30-40 siswa SMK Negeri 1 Jepara baik laki – laki atau perempuan.

D. Desain Eksperimen

Pada eksperimen ini, menggunakan desain matching group design. Desain ini digunakan untuk mencari perbedaan kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dan setelah diberikannya perlakuan dengan cara non random. Dependent variabel disini adalah nilai skor pre test dari tes kode dan ingatan yang diberikan pada subjek dengan desain :

	X	Y
T	-X	Y

Keterangan:

T : Tanpa Random

- X : Perlakuan (eksperimen)
-X : Tanpa Perlakuan (Kontrol)
Y : Variabel tergantung

E. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan dalam waktu \pm 30 hari (1bulan) dimana terdapat 3 tahap yang terdiri dari tahap pengumpulan subjek,tahap penyaringan,dan tahap eksperimen yang masing-masing memiliki proses sebagai berikut :

a. Tahap I (Pengumpulan Subjek)

1. Peneliti mendatangi SMA yang bersangkutan dan meminta ijin penelitian.
2. Peneliti mengklasifikasikan subjek kedalam dua kategori dengan menggunakan skala kontrol diri. Dua kategori tersebut adalah:
 - Kontrol diri bagus : mendapatkan skor di atas 35 poin
 - Kontrol diri sedang : Skor dibawah 24 – 34 poin
 - Kontrol diri kurang : Skor di bawah 24 poin
3. Di dalam masing-masing kategori terdapat jumlah yang sama yaitu 10 - 13 orang. Jadi total 40 orang untuk 3 kategori.

b. Tahap II (Tahap Pre Test)

Di dalam tahap kedua ini terdapat beberapa alat dan material berupa alat tes dan beberapa kelengkapan penelitian seperti :

- a. Alat tulis berupa bolpoin hitam
- b. kertas HVS kosong (40 lembar)
- c. Lembar soal grafoterapi (40 lembar)
- d. Lembar observasi

Setelah 40 subjek terkumpul dan sudah dikategorikan, peneliti memberikan test skala kontrol diri. Tes ini diberikan sebagai prosedur *pre test* yaitu dimana subjek diberikan test tanpa adanya perlakuan terlebih dahulu. Skor dari *pre test* ini kemudian akan dipadukan dengan subjek lain untuk menemukan skor yang hampir sama. Langkah – langkah yang dilakukan adalah :

- a. Peneliti masuk ke dalam ruangan
- b. Peneliti membagi subjek kedalam 2 kelompok yaitu kontrol dan eksperimen dimana di dalam tiap kelompok eksperimen dan kontrol dimana masing – masing kelompok berisi 15 subjek dikarenakan 15 subjek eksperimen memiliki kekuatan eksperimen yang cukup kuat
- c. Tahap III (Tritmen)
Pada tahap ini tritmen yang diberikan adalah pelatihan grafoterapi. Fokus peneliti yaitu menganalisa tulisan kelompok eksperimen. Tahap – tahap yang dilakukan adalah:
 - a. Peneliti membagikan kertas HVS kosong beserta bolpoin serta lembar soal grafoterapi. Tempat duduk dipersilahkan secara bebas
 - b. Peneliti memberi instruksi “Silahkan tulis kata – kata yang terdapat di lembar soal selama 20 menit.”
 - c. Setelah batas waktu yang ditentukan peneliti mengumpulkan lembar jawab subjek
 - d. Setelah mendapatkan semua lembar jawab subjek, peneliti

menganalisa tulisan subjek. Jumlah soal adalah 30 buah yang tiap nomor tidak memiliki makna yang berhubungan. Hal ini dilakukan agar mengontrol variabel – variabel ekstrane (Setyorini dan Wibhowo, 2008, h. 34)

Soalnya adalah :

1. Ibu suka memakai sandal jepit
2. Susi membeli buku gambar terbaru
3. Pak Amir selalu menabung uang di bank terpercaya
4. Kamar tidur Mimi bau apek
5. Bus masuk ke jurang yang terjal
6. Ada sekumpulan pelancong tersesat di simpang lima
7. Burung paling indah adalah burung kasuari
8. Desa merupakan tempat yang penuh dengan kenangan
9. Tino terbangun dari tempat tidurnya
10. Safi tercengang melihat anting-anting tuti jatuh diteras
11. Ada perempuan cantik yang sedang lewat di depan rumahku
12. Tono terpukau dengan keindahan kota Semarang
13. Aku ke Jakarta naik kereta kelas eksekutif
14. Bibi potong rambut di salon langganannya
15. Silvy ingin sekali ke kota Ternate
16. Menteri kelautan turut serta membantu pelestarian ikan
17. Pesawat itu hancur karena bertabrakan dengan pesawat lain
18. Kapal pun sudah mulai tak terkendali karena ombak deras
19. Aku meneleponmu dan selalu terdengar tulalit-tulalit
20. Roti tawar sangat bagus dimakan saat sarapan
21. Waspada akan penipuan berkedok tanya alamat rumah
22. Karena lapar, Josua sering lupa untuk cuci tangan dulu
23. Tangan Otong terkena sengatan ular
24. Nomor rumahku adalah empat puluh tiga

25. Baju itu bermotif titik – titik hitam
- 26 Futsal adalah olahraga yang digemari orang Indonesia
- 27 Roti, ketela, tempe, talas ternyata termasuk santapan sehat
- 28 Pemilu Presiden diadakan tiap lima tahun sekali
- 29 Tongkat kasti ini hanya dijual di toko sebelah
- 30 Banyak orang menyukai sinetron Korea, Taiwan

d. Tahap IV (Tahap Postest)

- Pada tahap ini subjek akan diberikan test skala kontrol diri lagi yang berguna untuk mengetahui tingkat kontrol diri subjek sekarang ini.

Langkah – langkah yang dilakukan adalah :

1. Subjek pada kelompok eksperimen maupun kontrol diberi lembar skala kontrol diri
 2. Subjek mengisi skala tersebut
- Setelah semua skala kontrol diri dikumpulkan peneliti akan melakukan skoring.

F. Skoring

Skoring dalam penelitian ini terdiri dari dua rangkaian yaitu :

- Rangkaian pertama adalah saat proses tritmen. Dalam kelompok eksperimen, penulisan huruf diharuskan sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan, yaitu huruf “n” disertai dengan lebar yang sempit dan tekanan yang berat. Dengan asumsi, orang yang memiliki tekanan tulisan yang berat memiliki kontrol diri yang baik dan garis horizontal pada huruf “t” . Skor maksimal yang diperoleh adalah 10 poin. Semakin banyak subjek membuat huruf n dan t tidak sesuai dengan acuan, maka skor akan semakin

berkurang.

- Rangkaian kedua adalah saat posttest. Ketika pretest dan posttest sudah selesai, maka peneliti memperoleh skor keduanya. Sehingga, hasil tersebut dihitung dengan menggunakan rumus t – test melalui program SPSS.
- Contoh lembar pretest dan posttest

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menjaga kebersihan bangku sekolah				
2	Saya yakin orang yang bekerja keras mampu menaikkan kesejahteraan hidupnya				
3	Saya cuek dengan dampak yang terjadi akibat perbuatan saya				
4	Setiap masalah pasti ada solusi				
5	Saya membuang sampah pada tempatnya				
6	Saya melaksanakan piket kelas dengan taat				
7	Saya mengembalikan alat tulis yang saya pinjam				
8	Saya mudah terprovokasi oleh teman saya				
9	Saya datang ke sekolah tepat waktu				
10	Saya mencoret – coret seragam sekolah saya				
11	Saya cepat tersinggung saat menerima kritikan dari orang lain				
12	Saya suka memandangi rendah teman saya				

G. Analisis Data dan Hasil

Peneliti menggunakan rumus U Mann Whytney untuk mencari perbedaan nilai skor tiap kategori pada kelompok eksperimen dan kontrol kemudian membandingkan antara skor keseluruhan pretest dengan posttest



The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized white and yellow figure that resembles a bird or a flower, with a book at its base. The text "UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA" is written in a circular path around the central figure.

LAMPIRAN B
TRY OUT SKOR SKALA KONTROL
DIRI

The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a central emblem featuring a stylized figure with arms raised, holding a book. The text "UNIVERSITAS KATOLIK" is written along the top inner edge of the shield, and "SOEGIJAPRANATA" is written along the bottom inner edge.

LAMPIRAN C
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS
SKALA KONTROL DIRI

Laboratorium Psikologi
Fakultas Psikologi



ANALISIS ITEM

Putaran 1

[DataSet0] D:\LAB PSIKOLOGI\DATA Sammy Jethro\Data Skala Kontrak Diri - Sammy Jethro.sav

Scale: KONTROL DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.652	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	98.76	53.207	.305	.635
x2	98.96	55.835	<u>.136</u>	.648
x3	98.80	52.939	.378	.630
x4	99.00	57.429	<u>-.040</u>	.661
x5	99.00	55.837	<u>.131</u>	.649
x6	98.92	52.442	.374	.629
x7	99.18	58.436	<u>-.127</u>	.670
x8	99.10	55.316	<u>.137</u>	.649
x9	98.70	54.786	.285	.640
x10	99.14	55.592	<u>.158</u>	.647
x11	99.22	54.420	<u>.203</u>	.644
x12	99.56	57.068	<u>.000</u>	.658
x13	99.38	57.955	<u>-.087</u>	.665
x14	99.28	60.451	<u>-.297</u>	.680
x15	98.78	53.114	.335	.633
x16	98.94	56.221	<u>.056</u>	.655
x17	99.48	55.520	<u>.152</u>	.647
x18	99.16	53.811	.294	.637
x19	99.06	54.262	<u>.211</u>	.643
x20	99.42	56.902	<u>.017</u>	.656
x21	98.92	56.075	<u>.106</u>	.650
x22	99.26	55.870	<u>.094</u>	.652
x23	99.12	55.169	<u>.158</u>	.647
x24	99.06	54.058	.263	.639
x25	99.14	57.551	<u>-.042</u>	.659
x26	98.92	53.055	.320	.634
x27	99.14	55.919	<u>.123</u>	.649
x28	99.32	56.916	<u>.011</u>	.657

x29	99.14	52.327	.333	.631
x30	98.92	51.340	.534	.618
x31	99.06	52.058	.400	.627
x32	99.16	54.137	.263	.639
x33	99.26	55.829	.091	.652
x34	99.02	52.183	.428	.626
x35	98.86	52.245	.516	.623
x36	99.00	55.429	.151	.648
x37	98.98	57.040	.018	.655
x38	99.44	56.129	.087	.652
x39	99.04	54.366	.236	.641
x40	99.00	51.341	.162	.621

Taraf Siginifikan 5% = 0,235

Putaran 2

Scale: KONTROL DIRI

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	50	100.0
Cases	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	38.26	28.727	.264	.775
x3	38.30	27.684	.451	.758
x6	38.42	28.534	.289	.773
x9	38.20	29.102	.371	.766
x15	38.28	27.798	.403	.762
x18	38.66	29.372	<u>.227</u>	.777
x24	38.56	28.129	.380	.764
x26	38.42	27.718	.388	.764
x29	38.64	27.174	.393	.764
x30	38.42	26.779	.576	.748
x31	38.56	26.496	.532	.750
x32	38.66	29.413	<u>.221</u>	.777
x34	38.52	27.357	.469	.756
x35	38.36	27.582	.543	.753
x39	38.54	29.151	.249	.775

Taraf Signifikan 5% = 0,235

Putaran 3

Scale: KONTROL DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	33.18	24.232	.266	.777
x3	33.22	23.277	.455	.758
x6	33.34	24.270	.263	.777
x9	33.12	24.557	.382	.766
x15	33.20	23.020	.458	.757
x24	33.48	23.928	.349	.768
x26	33.34	23.576	.354	.768
x29	33.56	23.068	.362	.768
x30	33.34	22.474	.577	.746
x31	33.48	22.010	.561	.746
x34	33.44	22.986	.472	.756
x35	33.28	22.940	.591	.747
x39	33.46	24.825	<u>.224</u>	.779

Taraf Signifikan 5% = 0,235

Putaran 4

Scale: KONTROL DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.779	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	30.52	22.255	.246	.782
x3	30.56	21.353	.431	.762
x6	30.68	21.936	.291	.778
x9	30.46	22.580	.353	.770
x15	30.54	20.907	.465	.759
x24	30.82	22.028	.318	.774
x26	30.68	21.324	.377	.768
x29	30.90	20.867	.378	.769
x30	30.68	20.385	.586	.746
x31	30.82	19.865	.580	.745
x34	30.78	20.991	.461	.759
x35	30.62	20.853	.598	.748

Taraf Signifikan 5% = 0,235



LAMPIRAN D
SURAT PENELITIAN



D.1 SURAT IJIN PENELITIAN



D.2 SURAT BUKTI PENELITIAN



D.3 INFORMED CONSENT



E. VERBATIM PENELITIAN



**E1. VERBATIM PEMILIHAN SUBJEK
SMK N 1 JEPARA**

Verbatim

S : Sammy

F : Ibu Fitri (Guru BK)

S : Selamat pagi Ibu Fitri.”

F:”Selamat pagi.”

S:”Perkenalkan nama saya Sammy Jethro. Berdasarkan keputusan Ibu Retina selaku Wakil Kurikulum SMK Negeri 1 Jepara, subjek penelitian saya adalah siswa kelas X NKPI. Ibu Fitri bisa menjelaskan mengapa saya direkomendasikan untuk melakukan penelitian di kelas X NKPI?”

F:”Begini Sam. NKPI adalah jurusan yang paling banyak masalah. Berdasarkan catatan saya pribadi, siswa – siswa NKPI merupakan siswa yang paling sulit diatur. Beberapa guru terkadang kewalahan untuk mengurus siswa tersebut. Mereka seringkali membolos seenaknya sendiri, tidak tepat waktu saat masuk ke kelas. Itu terjadi dikarenakan siswa – siswa itu suka jajan di kantin sekolah. Saya dengan Bu Nur, Bu Mita, dan Bu Hera sering memergoki anak kelas X NKPI dibandingkan dengan kelas lainnya. Harapan saya, kehadiranmu sebagai peneliti disini dapat memberikan dampak positif bagi anak – anak SMK N 1 Jepara khususnya kelas X NKPI nanti yang akan kamu teliti.

S:”Ohh.. Begitu ya bu. Saya mengerti sekarang. Yang menjadi pertanyaan saya adalah, selama ini dari pihak sekolah sudah memberikan hukuman apa saja untuk anak – anak yang melakukan pelanggaran tata tertib seperti itu?”

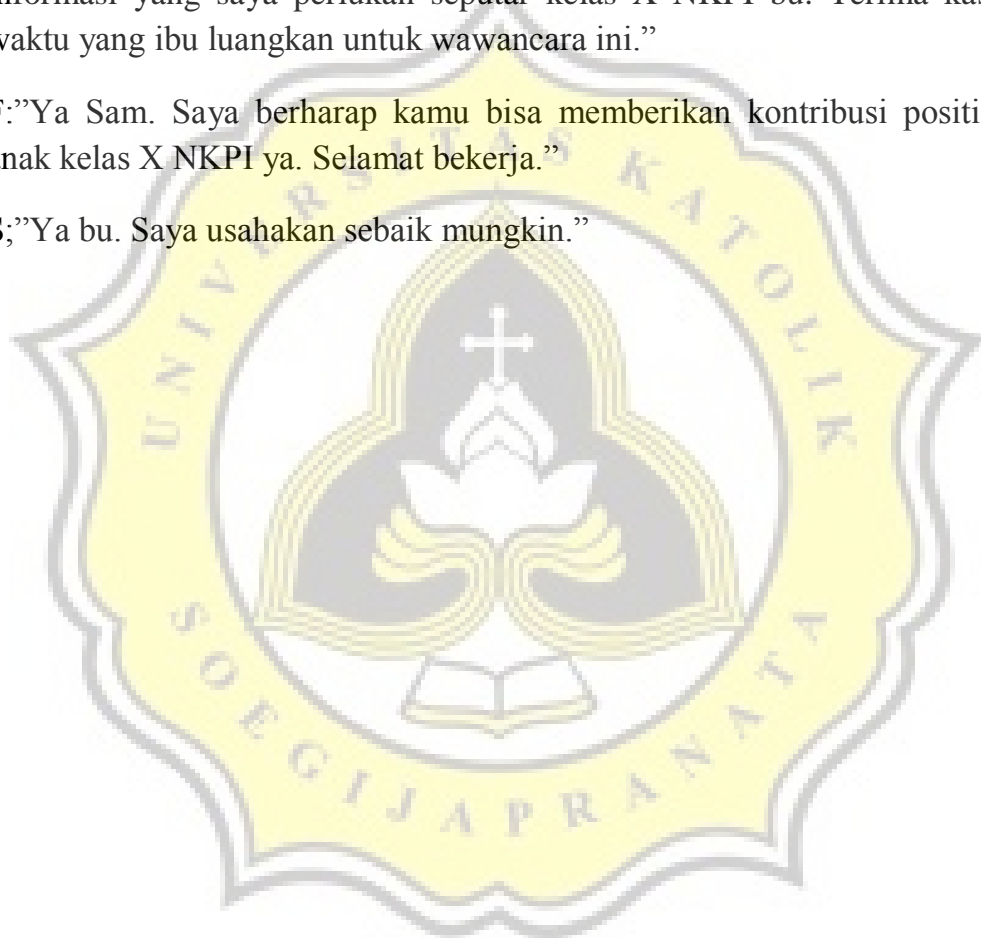
F:”Kalau saya pribadi, jika memergoki seperti itu, saya akan menyuruh mereka untuk cepat – cepat masuk ke kelas. Kalau diberi poin, itu merupakan hal yang percuma. Dulu pernah ada siswa NKPI yang melakukan pelanggaran berat, lalu saya skorsing. Hasilnya tidak memberikan efek jera. Saya menyadari bahwa anak – anak yang bersekolah disini khususnya kelas NKPI kebanyakan dari kalangan menengah kebawah. Orang tua mereka bekerja seharian sehingga ada beberapa anak yang memang benar – benar membutuhkan perhatian dari orang tua. Karena kurang perhatian itu, menyebabkan anak

menjadi pribadi yang tidak tertib. Sehingga, bagi saya pribadi. Teguran disertai dengan rasa kasihan cukup efektif untuk mengingatkan mereka. Akan tetapi, setiap guru mempunyai kebijakan yang berbeda – beda. Seperti pak Tatang, beliau selalu membawa tongkat kecil untuk mengatasi beberapa siswa yang nakal. Tapi buat saya pribadi, saya lebih suka menegur dengan halus dan jika tidak bisa ditegur, saya memanggil orang tua mereka.”

S:”Ohhh... begitu bu. Saya mengerti sekarang. Saya rasa sudah cukup informasi yang saya perlukan seputar kelas X NKPI bu. Terima kasih atas waktu yang ibu luangkan untuk wawancara ini.”

F:”Ya Sam. Saya berharap kamu bisa memberikan kontribusi positif untuk anak kelas X NKPI ya. Selamat bekerja.”

S;”Ya bu. Saya usahakan sebaik mungkin.”





E2. VERBATIM KASUS SUBJEK

Verbatim

S : Sammy

F : Ibu Fitri (Guru BK)

S : Selamat siang Ibu Fitri.”

F:”Selamat siang Sam.”

S:”Begini bu, tadi ibu secara lisan bercerita kepada saya bahwa ada subjek yang mengacungkan jari tangan kemudian memfoto jari tersebut?”

F:”Betul Sam. Tadi saya tidak sengaja melihat ada siswa yang melakukan itu dengan sengaja. Memang siswa tersebut sudah dicap guru sebagai siswa yang bermasalah. Dia pernah tidak naik kelas sekali juga, Kejadian ini pun langsung saya tangani setelah jam pulang sekolah. Saya menanyakan kepada dia mengapa dia melakukan hal seperti itu. Dia hanya diam dan tidak merasa bersalah. Sebenarnya hal itu tidak terlalu masalah ketika bercanda, akan tetapi ketika berkaitan dengan lembaga / instansi (red : logo UNIKA), siswa tersebut bisa mencoreng nama baik SMK N 1 Jepara ini, Jadi, saya perlu menanganinya secara personal.”

S:”Hmm.... berarti selain masalah terlambat masuk kelas, juga ditemukan masalah lain juga ya bu?”

F:”Betul Sam.”

S:”Selain masalah – masalah diatas, apakah ibu menemukan masalah lain selama penelitian ini?”

F:”Sejauh ini, masalah yang sering muncul selama penelitian hanya sebatas tidak datang tepat waktu, tidak konsentrasi selama mengerjakan, suka bercanda dengan teman sebelahnya. Akan tetapi ketika jam penelitian sudah habis, semua subjek mampu menyelesaikan soal - soal.”

S:”Oh begitu ya bu. Baiklah. Terima kasih atas informasinya bu mengenai beberapa perilaku siswa saat jam penelitian saya.”



F. PRESENSI SUBJEK PENELITIAN



**G. HASIL ANALISIS DATA U MANN
WITHNEY TEST**

Laboratorium Psikologi
Fakultas Psikologi



NPar Tests

[DataSet1] D:\LAB PSIKOLOGI\DATA Penelitian - Sammy\DATA Penelitian Baru - Sammy.sav

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Skor Pretest Eks-Kont	30	31.63	6.805	21	43
Kelompok Pretest	30	1.50	.509	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok Pretest	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Pretest Eks-Kont	Pretest Eksperimen	15	14.80	222.00
	Pretest Kontrol	15	16.20	243.00
	Total	30		

Test Statistics^a

	Skor Pretest Eks-Kont
Mann-Whitney U	102.000
Wilcoxon W	222.000
Z	-.437
Asymp. Sig. (2-tailed)	.662
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.683 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok Pretest

b. Not corrected for ties.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Skor Postest Eks-Kont	30	38.24	4.398	30	46
Kelompok Postest	30	1.50	.509	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

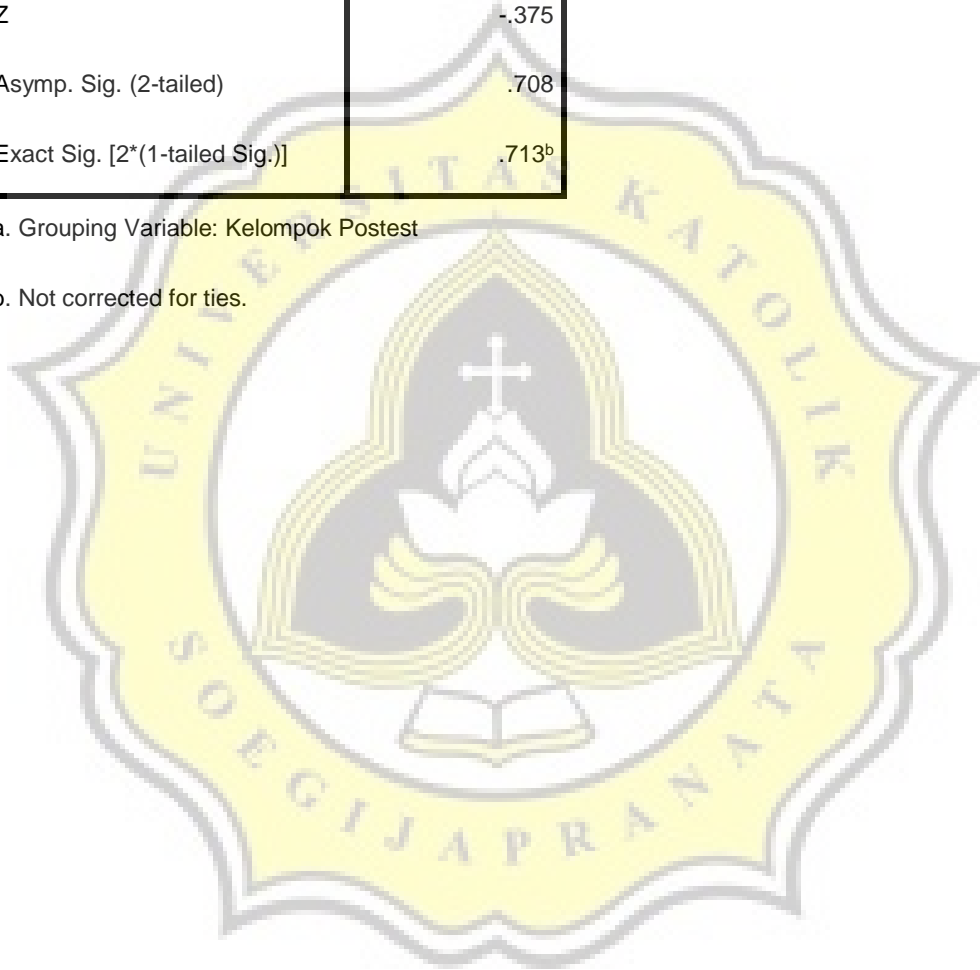
	Kelompok Postest	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Postest Eks-Kont	Postest Eksperimen	15	14.90	223.50
	Postest Kontrol	15	16.10	241.50
	Total	30		

Test Statistics^a

	Skor Postest Eks-Kont
Mann-Whitney U	103.500
Wilcoxon W	223.500
Z	-.375
Asymp. Sig. (2-tailed)	.708
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.713 ^b

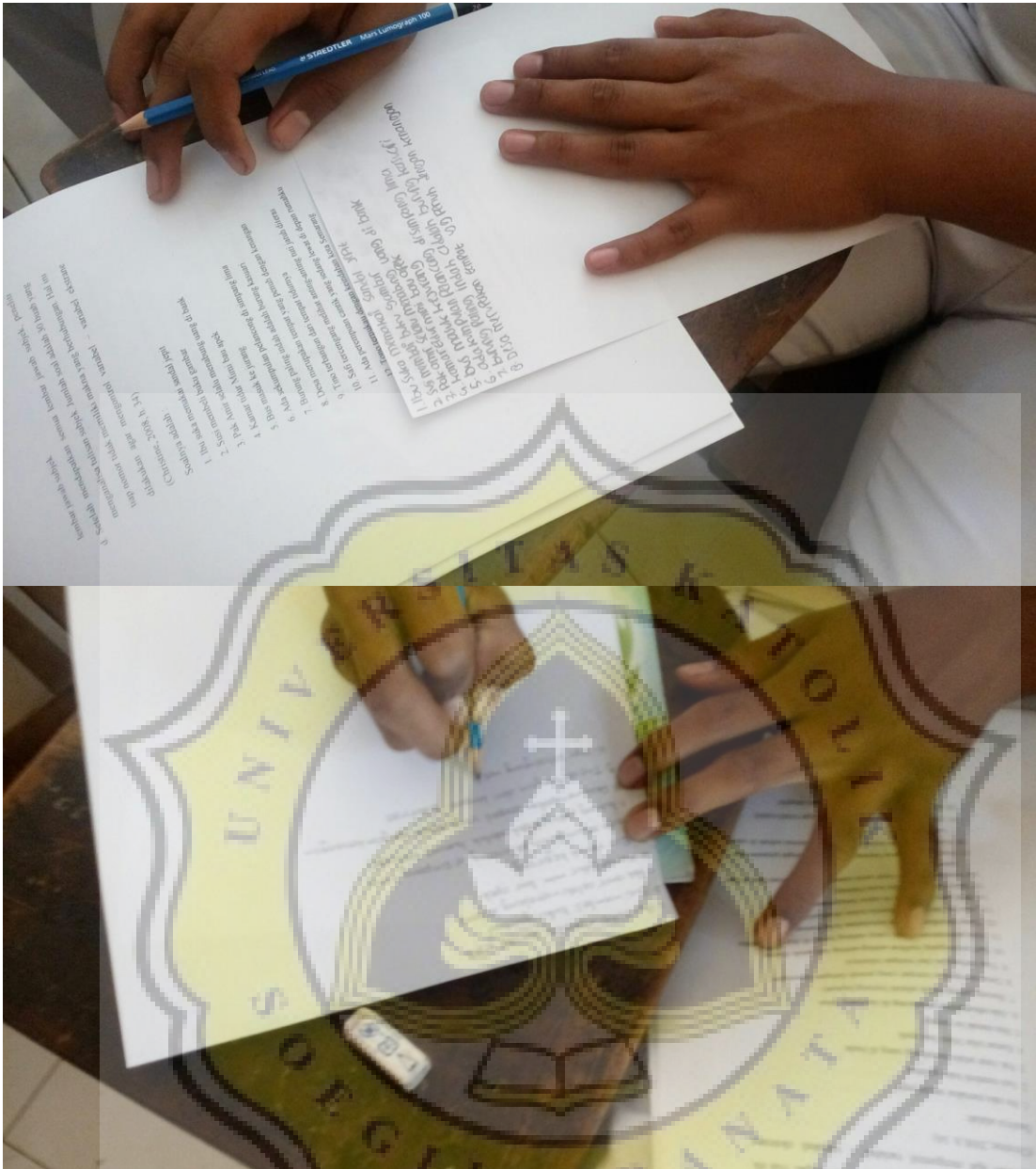
a. Grouping Variable: Kelompok Postest

b. Not corrected for ties.





H. DOKUMENTASI SELAMA PENELITIAN



Gbr 1 : Subjek melakukan grafoterapi



Gbr 2 : Suasana kelompok eksperimen hari ke 1



Gbr 3 : Suasana kelompok kontrol hari ke 1



Gbr 4 : Suasana kelompok eksperimen hari ke 7



Gbr 5 : Suasana kelompok kontrol hari ke 7



Gbr 6 : Suasana kelompok eksperimen hari ke 14



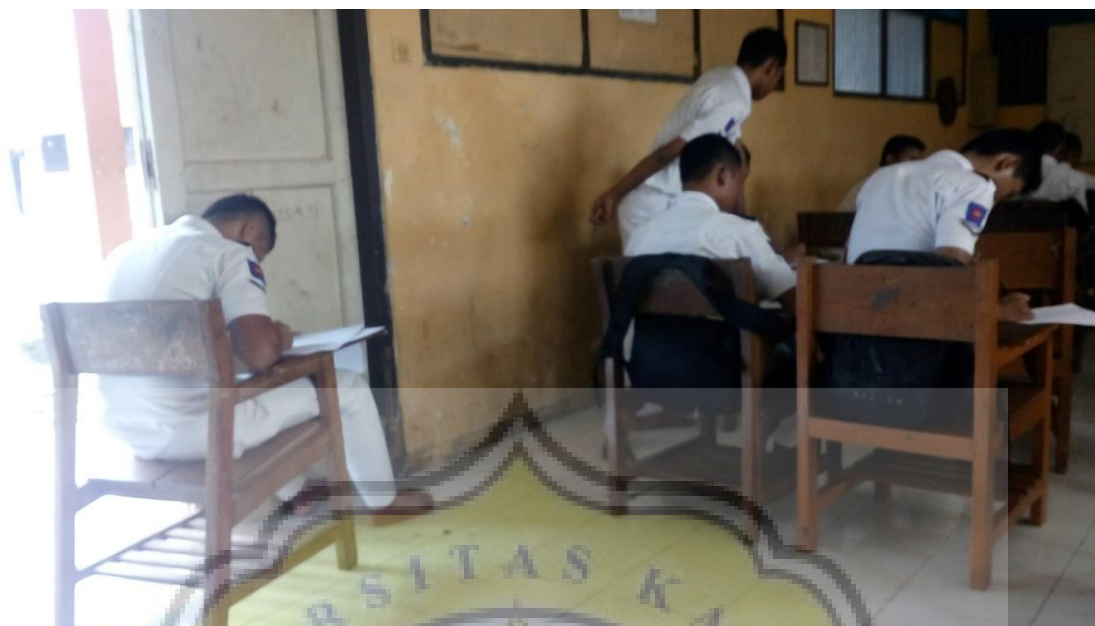
Gbr 7 : Suasana kelompok kontrol hari ke 14



Gbr 8 : Suasana kelompok eksperimen hari ke 21



Gbr 9 : Suasana kelompok kontrol hari ke 21



Gbr 10 : Suasana kelompok eksperimen hari ke 30



Gbr 11 : Suasana kelompok kontrol hari ke 30



Gbr 12 : Para subjek kelas X NKPI 2



Gbr 13 : Para subjek kelas X NKPI 2 beserta guru BK kelas X