**PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP ASERTIVITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA­**

Archangela Girlani Dwi Lestari

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[archangelagirlani.ag@gmail.com](mailto:archangelagirlani.ag@gmail.com)

**Abstrak**

Remaja merupakan masa penting dalam tahap perkembangan, karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian jati diri. Remaja, khususnya remaja akhir memiliki tugas tambahan sebagai mahasiswa, yaitu kontrol sosial, yang di dalamnya membutuhkan kemampuan untuk menolak sesuatu yang tidak baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikdorama terhadap asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh psikodrama terhadap asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Karakteristik subjek adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berusia 18-21 tahun dengan skor asertivitas sedang-rendah. Subjek penelitian ini berjumlah tujuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Pengambilan data penelitian menggunakan skala asertivitas. Teknik analisis data yang digunakan yakni uji *Wilcoxon Signed Rank Test.* Hasil analisis menunjukkan nilai Z sebesar -2,201 dengan p=0,028 (p<0,05). Rata-rata skor *pretest* subjek sebesar 87,14 dan rata-rata skor *posttest* subjek sebesar 93,86. Hal tersebut menunjukkan bahwa psikodrama berpengaruh terhadap asertivitas. Tingkat asertivitas subjek setelah diberi psikodrama lebih tinggi daripada sebelum diberi psikodrama.

**Kata kunci:** Psikodrama, Asertivitas, Mahasiswa

**THE EFFECT OF PSYCHODRAMA ON ASSERTIVITY ON STUDENT OF UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

Archangela Girlani Dwi Lestari

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[archangelagirlani.ag@gmail.com](mailto:archangelagirlani.ag@gmail.com)

**Abstrack**

Adolescence is an important period in the development stage, because adolescence is a time of transition and the search for identity. Adolescence, especially the late teens, have the additional task of being students, namely social control, which requires the ability to reject something that is not good. This study aims to determine the effect of psychology on assertiveness in Mercu Buana University Yogyakarta students. The hypothesis proposed is that there is a psychodrama effect on assertiveness in Mercu Buana University Yogyakarta students. Characteristics of the subjects were students of Mercu Buana University in Yogyakarta aged 18-21 years with moderate-low assertiveness scores. The subjects of this study were seven. The method used in this research is quantitative experiment with one group pretest-posttest design. Retrieval of research data using the scale of assertiveness. The data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the analysis showed a Z value of -2.201 with p = 0.028 (p <0.05). The subject's pretest score was 87.14 and the subject's posttest score was 93.86. This shows that psychodrama influences assertiveness. The level of assertiveness of subjects after being given a psychodrama was higher than before being given a psychodrama.

**Keywords:** Psychodrama, Assertiveness, Student

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja dalam bahasa latin disebut dengan *adolescene* atau *adolescentia* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 2003). Monks (2014) menjelaskan masa remaja dibagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja tengah usia 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun.

Remaja belum dapat dianggap sebagai orang dewasa, namun juga tidak dianggap sebagai kanak-kanak. Keadaan seperti ini memberi waktu pada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan mementukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Selain itu, masa remaja juga sebagai periode mencari identitas. Remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan pengaruhnya dalam masyarakat. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan dalam usaha untuk meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya. Hal ini mendorong remaja untuk berusaha memberi kesan bahwa remaja hapir atau sudah dewasa dengan cara merokok, minum-minuman keras, atau menggunakan obat-obatan (Hurlock, 2003). Remaja menjadi sulit diatur karna memiliki keinginan untuk bebas dan dikhawatirkan tidak dapat menghindari pergaulan bebas (Hurlock, 2003).

Fensterhein dan Baer (2005) meyatakan bahwa remaja harus bersikap tegas dalam menyatakan pendapat terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri. Sebagai seorang remaja yang berada pada lingkungan sosial, bersikap tegas adalah salah satu hal yang harus dilakukan. Bersikap tegas dalam menyatakan pendapat atau pikiran terhadap orang lain merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Hal ini berarti remaja harus bisa menolak atau memilih kegiatan yang baik.

Remaja, khususnya remaja akhir memiliki tugas tambahan karna remaja dengan usia 18-21 tahun rata-rata menempuh pendidikan tinggi, atau menjadi mahasiswa. Berdasarkan fungsinya, Sarwono (2004) menjelaskan bahwa mahasiswa juga memiliki fungsi untuk kontrol sosial. Mahasiswa diharapkan mampu untuk mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar. Jadi selain pintar di bidang akademis, mahasiswa diharapkan pandai dalam bersosialisasi dengan lingkungan. Kemampuan sosial juga di dalamnya terdapat kemampuan berkomunikasi dan menolak sesuatu yang tidak baik atau bertentangan dengan dirinya. Kemampuan seperti ini dikenal dengan sebutan asertivitas.

Asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2017) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak sesuai dengan kepentingan terbaiknya, untuk membela diri tanpa merasakan kecemasan, untuk mengungkapkan perasaan jujur dengan nyaman, atau untuk menjalankan hak-hak pribadinya tanpa menyangkal hak-hak orang lain. Alberti dan Emmons (2002) mengemukakan unsur-unsur asertivitas, antara lain; 1) bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan; 2) mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan dan bersikap spontan; 3) mampu mempertahankan diri, meliputi kemammpuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat; 4) mampu menyatakan pendapat, meliputi menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menaggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain; 5) tidak mengabaikan hak-hak orang lain, meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara ­­­­­­adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai.

Terdapat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa asertivitas subjek berada antara kategori sedang-rendah. Penelitian-penelitian tersebut yaitu, Safithry (2015), Sari (2016), Ribha (2017), dan Anindyajati dan Karima (2004).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan cara untuk meningkatkan asertivitas, antara lain; teknik psikodrama (Ribha, 2017), bimbingan konseling dengan teknik *brainstorming* (Lianasari dkk, 2018), dan bermain musik ansambel (Evasanti & Kumara, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan asertivitas. Psikodrama dipilih untuk meningkatkan asertivitas karena psikodrama dilakukan untuk memperoleh pengetahuan yang baik tentang dirinya, sehingga dapat menemukan konsep dirinya (Lubis, 2016). Ribha (2017) menyatakan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan asertivitas.

Menurut Moreno (1987) psikodrama merupakan ilmu untuk mengeksplorasi ‘kejujuran’ dengan metode drama secara spontan dan kreatif. Metode ini berhubungan dengan hubungan interpersonal dan drama individu mengenai persepsinya terhadap kejadian-kejadian hidup. Moreno (1987) mengungkapkan bahwa permainan drama pada psikodrama ini tanpa naskah dan bagian-bagian yang tidak diulang adalah suatu katarsis atau bentuk peluapan/ekspresi perasaan ketika seseorang menjalankan peran dalam kehidupan sehari-hari. Dalam psikodrama, seseorang didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa dia sendiri dilatih sebelumnya (Semiun, 2006). Menurut Lubis (2016) psikodrama adalah ilmu yang mengeksplor suatu masalah dengan metode drama.

Moreno (dalam Blanter, 1996) mengemukakan lima elemen dasar dalam psikodrama, yaitu protagonis, sutradara, peran pembantu, penonton, dan panggung. Lubis (2016) mengemukakan teknik utama dalam psikodrama, yaitu 1) *creative imagery,* 2) *the magic shop,* 3) *sculpting,* 4) teknik berbicara, 5) monodrama, 6) *the double and multiple double techniques,* 7) *role reversals*, 8) teknik cermin. Menurut, Blanter (1996), psikodrama dilaksanakan berdasarkan tiga tahap, yaitu *warming up* atau pemanasan, *action,* dan *closing*. Psikodrama efektif untuk meningkatkan kemampuan bermain drama (Siregar, 2015), mengembangkan konsep diri positif (Pramono, 2013), mengembangkan kontrol diri (Sari, 2017), dan menurunkan *burnout* (Wati, Budiono, & Mutakin, 2018).

Dalam teknik psikodrama, individu dibantu untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, agresi, perasaan bersalah, dan kesedihan (Semiun, 2006). Dengan psikodrama, diharapkan individu dapat mengungkapkan perasaannya. Hal ini sejalan dengan asertivitas, yaitu kemampuan untuk mengemukakn perasaan jujur dengan nyaman. Dalam psikodrama ini, individu dapat menyadari bahwa memiliki hak untuk asertif karena asertivitas penting dimiliki oleh remaja sejak dini (Ribha, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan, yaitu apakah ada pengaruh psikodrama terhadap asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

Berdasarkan rumusan masalah di atas, peneliti mengajukan hipotesis, yaitu ada pengaruh psikodrama terhadap asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Tingkat asertivitas setelah diberi psikodrama lebih tinggi daripada sebelum diberi psikodrama.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif eksperimen dengan desain eksperimen *one group pretest-posttets.* Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala asertivitas yang merupakan modifikasi dari skala Saputri (2019). Skala asertivitas memiliki koefisien daya beda antara 0,316 sampai 0,713 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,905.

Karakteristik subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berusia 18-21 tahun dengan skor *screening* asertivitas yang masuk dalam kategori sedang-rendah. Selain menggunakan skala, peneliti menggunakan modul psikodrama sebagai panduan dalam menjalankan psikodrama. Modul yang digunakan adalah modul psikodrama yang disusun oleh peneliti.

Psikodrama dilakukan dengan tiga tahap, yaitu *warming up, action,* dan *closing* (Blanter, 1996. Tahap *warming up* dilakukan secara bertahap dan lebih spontan, merupakan pemanasan sebelum masuk tahap *action*. Dengan adanya pemanasan, peserta menjadi lebih nyaman satu sama lain dan terhadpa tugas yang dihadapi. Pada tahap *action*, muncul protagonis. Pada tahap ini, dimainkan cerita protagonis oleh seluruh peserta. Tahap terakhir, *closing,* tidak hanya menyadari perasaan yang sebelumnya tidak diakui, naun juga menemukan harapan bahwa ada cara untuk mengharapi tantangan hidup secara efektif.

Dalam penelitian ini, teknik-teknik yang digunakan adalah *creative imageri, sculpting, the double, role reversals,* dan *mirroring*, yang mengacu pada pemaparan Lubis (2016) mengenai teknik-teknik psikodrama.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah data *pretest* dan *posttest* dari skala asertivitas. Berdasarkan analisis, ditemukan bahwa skor terendah pada data *pretest* adalah 80 dan skor tertinggi adalah 93 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 87,14. Pada data *posttest,* skor terendah adalah 80 dan skor tertinggi adalah 109 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 93,86. Hal ini berarti tingkat asertivitas subjek setelah diberi psikodrama lebih tinggi daripada sebelum diberi psikodrama. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*, nilai Z sebesar -2,201 dengan p=0,028 (p<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa psikdrama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap asertivitas. Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis yang diajukan diterima.

Menurut Moreno (1987) psikodrama merupakan ilmu untuk mengeksplorasi ‘kejujuran’ dengan metode drama secara spontan dan kreatif. Metode ini berhubungan dengan hubungan interpersonal dan drama individu mengenai persepsinya terhadap kejadian-kejadian hidup. Moreno (1987) mengungkapkan bahwa permainan drama pada psikodrama ini tanpa naskah dan bagian-bagian yang tidak diulang adalah suatu katarsis atau bentuk peluapan/ekspresi perasaan ketika seseorang menjalankan peran dalam kehidupan sehari-hari. Dalam psikodrama, seseorang didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa dia sendiri dilatih sebelumnya (Semiun, 2006).

Dalam pelaksanaannya, psikodrama menggunakan tempat yang menyerupai panggung yang bertujuan supaya individu yang bersanggutan memainkan peran. Subjek akan merasa bebas mengekspresikan sikap dan gerak yang spontan(Lubis, 2016). Melakukan hal yang spontan ini sejalan dengan aspek asertivitas, yaitu mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, yang meliputi kemampuan bersikap spontan (Alberti & Emmons, 2002).

Psikodrama diawali dengan *warming up* (Blanter, 1996). *Warming up* dilakukan untuk mengundang peserta membayangkan objek dan babak yang menyenangkan dan netral. *Warming up* ini menjadikan peserta lebih spontan (Lubis, 2016). Sikap spontan dibutuhkan dalam asertivitas, yaitu untuk mengekspresikan perasaan secara jujur, yang meliputi kemampuan bersikap spontan (Alberti & Emmons, 2002).

Tahap *warming up* diawali dengan teknik *sculpting*. Seluruh subjek diminta untuk menjadi sebuah pohon. Seluruh subjek terlihat canggung ketika pertama kali diminta untuk menjadi sebuah pohon. Pada tahap ini, teknik *sculpting* dilakukan secara berulang-ulang*.* Pada ulangan kedua, dua subjek telihat mulai berani menggerakkan tubuh, walaupun masih terlihat canggung. Teknik *sculpting* diulang sebanyak sepuluh kali dengan bentuk yang berbeda. Pengulangan ketiga, seluruh subjek diminta untuk berkelompok dan membentuk pohon. Pada pengulangan ini, seluruh subjek masih menjadi pohon yang secara umum terlihat bagus. Pada pengulangan keempat, tiga subjek berani menjadi bagian pohon yang berbeda dari sebelumnya, yaitu menjadi akar, buah yang jatuh, dan menjadi ranting dengan memiringkan badan. Pada pengulangan kelima sampai pengulangan kesempuluh, seluruh subjek diminta untuk berkelompok membentuk suatu bentuk dan situasi. Pada pengulangan kedelapan, seluruh subjek berani menggunakan seluruh tubuhnya untuk membentuk sesuatu tanpa terlihat canggung. Hasil akhirnya, seluruh subjek tanpa canggung berani menggunakan seluruh tubuhnya untuk menjadi sesuatu yang diminta oleh terapis. Perubahan yang sangat terlihat pada tahap ini adalah keberanian subjek untuk mengekspresikan diri dan perasaannya.

Pada tahap kedua, yaitu *action*, ditentukan protagonis. Penentuan protagonis dilakukan dengan cara *voting.* Setiap subjek diperbolehkan memilih, namun harus tetap menjaga hak-hak orang lain.Cara memilihnya adalah dengan meletakkan tangan di pundak subjek lain yang dipilih. Setelah seluruh subjek memilih, maka masing-masing subjek menjelaskan alasannya memilih subjek lain dan tidak memaksa subjek yang dipilih untuk menjadi protagonis. Subjek yang paling banyak dipilih lalu akan dikonfirmasi ulang mengenai kesanggupannya. Subjek yang terpilih diperbolehkan untuk menolak jika tidak berkenan menjadi protagonis. Cara pemilihan protagonis ini dilakukan untuk melatih asertivitas pada subjek. Alberti dan Emmons (2002) menjelaskan bahwa individu dengan asertivitas adalah individu yang mampu mengemukakan pendapat, pikiran, atau perasaan tanpa melanggar hak-hak orang lain. Hal ini dilakukan untuk memberi kesempatan pada peserta untuk mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman. Individu yang asertif adalah individu yang mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman (Alberti & Emmons, 2002).

Protagonis bertugas untuk menceritakan kejadian di masa lalu yang disesali karena tidak ekspresif. Kejadiannya bisa berupa penyesalan karena tidak melakukan sesuatu atau tidak mengatakan sesuatu. Subjek yang menyadari adanya penyesalan di masa lalu, maka di masa depan akan berani mengekspresikan perasaan atau pendapatnya agar mengurangi adanya penyesalan. Alberti dan Emmons (2002) menjelaskan bahwa asertif berarti mampu mengekspresikan rasa tidak setuju, marah, dan mampu mengakui perasaan takut dan cemas. Subjek yang tidak menjadi protagonis diminta untuk memperhatikan cerita protagonis dan menerimanya, karena cerita protagonis merupakan masa lalu yang tidak dapat diubah. Subjek dilatih untuk menghargai hak-hak orang lain. Pada tahap ini, subjek tidak memotong atau menyangkal pendapat subjek lain, termasuk sang protagonis. Hal ini sesuai dengan pendapat Alberti dan Emmons (2002) yaitu mengenai kemampuan untuk tidak melanggar hak-hak orang lain.

Pada penelitian ini, ada dua protagonis. Cerita yang dimainkan berkaitan dengan peristiwa di masa lalu yang disesali karena tidak ekspresif. Ketika teknik *mirroring,* protagonis mengubah jalan cerita seuai yang diinginkan. Protagonis mengemukakan perasaannya yang selama ini belum diungkapkan. Setelah dilakukan, protagonis dan pemeran pembantu merasakan rasanya menjadi individu yang asertif. Pada tahap ini, bukan hanya protagonis yang memperoleh *insigt*, namun subjek lain yang tidak menjadi protagonis juga memperoleh *insight*. *Insight* muncul ketika protagonis mengubah jalan cerita. Seluruh subjek dapat melihat yang terjadi ketika protagonis memiliki sikap asertif. Seluruh subjek mendapat pengetahuan baru bahwa ketika bersikap asertif, maka tidak ada perasaan bersalah atau menyesal. Perubahan yang terjadi pada subjek adalah mengenai pengetahuan tentang asertivitas. Subjek mengemukakan bahwa dengan jujur tentang perasaan, akan terasa nyaman dan tidak menjadi sesuatu yang mengganjal di dalam hati.

Pada tahap *closing*, subjek terlihat lebih berani untuk menyampaikan rasa dan pikirannya. Seluruh subjek diminta untuk menceritakan yang dirasakan dan dipikirkan sebelum mengikuti psikodrama, selama mengikuti psikodrama, setelah mengikuti psikodrama, dan yang akan dilakukan di masa yang akan datang. Dari tujuh subjek penelitian, tiga diantaranya mengatakan bahwa datang hanya untuk membantu peneliti menyelesaikan penelitian. Empat subjek lainnya mengatakan bahwa datang untuk membantu dan penasaran dengan penelitian yang akan dilakukan. Seluruh peserta mengatakan bahwa dirinya menikmati jalannya psikdorama. Dua subjek mengatakan bahwa setelah mengikuti psikodrama, subjek tersebut merasa senang, memperoleh pengetahuan baru, dan ingin mengikuti psikodrama lagi. Tiga subjek lainnya mengatakan bahwa terkesan dengan jalannya psikodrama, dan merasa senang setelah mengikuti psikodrama. Satu subjek lainnya mengatakan bahwa setelah mengikuti psikodrama merasa lega karena sudah membantu peneliti menyelesaikan penelitiannya. Perubahan yang terjadi pada subjek dari awal tahap sampai pada tahap terakhir sangat terlihat, yaitu mengenai keberanian mengungkapkan yang dirasakan dan dipikirkan namun tetap menjaga perasaan orang lain.

Enam dari tujuh subjek dalam penelitian ini mengalami peningkatan skor asertivitas. Subjek yang mengalami peningkatan skor terbanyak adalah subjek dengan inisial K, yaitu sebanyak 16 poin. Jika dibandingkan dengan subjek lain, subjek K lebih sering merespon terapis atau subjek lain. Dari tujuh subjek, ada satu subjek, yaitu subjek N yang tidak memiliki perbedaan skor asertivitas antara sebelum diberi psikodrama dan setelah diberi psikodrama. Selama proses psikodrama, subjek K lebih sering diam. Ketika diminta untuk menyampaikan pendapat, mengutarakan perasaan, atau menanggapi peserta lain, subjek N beberapa kali menolak untuk bicara dan hanya tersenyum.

Peningkatan skor asertivitas berkisar antara 2-15 poin. Peningkatan skor yang tidak terlalu banyak ini diperkirakan terjadi karena kelelahan. Jarak antara tempat tinggal subjek dan lokasi penelitian yang jauh menyebabkan subjek lelah ketika sampai di lokasi. Efek kelelahan ini menjadi kelemahan dalam penelitian ini. Selain kelelahan, keterbatasan penelitian ini adalah hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, melainkan hanya untuk subjek. Selain itu, waktu yang digunakan pada penelitian ini terbatas, sehingga subjek yang menjadi protagonis hanya dua.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa psikodrama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap asertivitas subjek. Skor asertivitas subjek meningkat setelah diberi psikodrama. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Adapun beberapa saran bagi subjek penelitian dan bagi peneliti selanjutnya. Bagi subjek penelitian, Peneliti memberi saran untuk mengulang teknik-teknik yang ada dalam psikodrama. Subjek yang mengulang diharapkan asertivitas meningkat. Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, melainkan hanya pada subjek. Hal ini karena peneliti tidak mencari tahu populasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara pasti. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini juga bukan sampel yang representatif untuk mewakili populasi. Berdasarkan hal tersebut, kesimpulan hasil penelitian hanya berlaku bagi subjek penelitian, tidak dapat dijadikan kesimpulan umum untuk seluruh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperkirakan sampel untuk mewakili populasi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi. Ketika sampel berjumlah banyak, maka pelaksanaan psikodrama dapat dibagi menjadi beberapa kelompok, agar tidak terlalu banyak dalam sekali pelaksanaan psikodrama. Peneliti juga menyarankan untuk memilih lokasi pelaksanaan yang tidak terlalu jauh dari tempat tinggal subjek penelitian. Lokasi yang jauh bisa saja mempengaruhi subjek, sehingga tidak maksimal dalam mengikuti proses psikodrama. Jika lokasi pelaksanaan jauh, maka peneliti selanjutnya menyediakan waktu kepada subjek untuk beristirahat sejenak sebelum penelitian dimulai. Penelitian ini hanya melibatkan kelompok eksperimen, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat dibandingkan. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian serupa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alberti, Robert E & Emmons, Michael L. (2017). *Your Perfect Right*. Canada: Raincoast Books.

Alberti, Robert E & Emmons, Michael L. 2002. *Your Perfect Right, Hidup Lebih Bahagia dengan Mengungkapkan Hak.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Anfajaya, Muh. Aqso & Indrawati, Endang Sri. (2016). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Pedagogik.* Vol.5 No.3, 529-532.

Anindyajati, Maharsi & Karima, Citra Melisa. (2004). *Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Renaja Penyalahgunaan Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba Di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba).* Jurnal Psikologi. 2(1).

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Blanter, Adam. (1996). *Acting-In Practicipal Applicaions of Psychodramatic Method. Thrird Editiion*. New York: Springer Publishing Company.

Evasanti, Nurmia & Kumara, Amitya. (2015). Bermain Musik Ansambe dan Perilaku Asertif dalam Belajar *Sight Reading*. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 1(2), 82-95.

Fensterheim, H. & Baer, J. (2005). *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakannya Tidak.* Alih Bahasa Buditjahya. Jakarta: Gunung Jati.

Hapsari, Iriani Indri. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak.* Jakarta: PT Indeks.

Hapsari, R. M., & Renaningsih. (2007). *Perilaku Asertif Dan Harga Diri Pada Karyawan*. Jurnal Psikologi. 1(1),1-6.

Hurlock, Elizabeth. (2003). *Psikologi* Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

Lianasari, Dewi dkk. (2018). Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Brainstorming* untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia.* 3(1), 6-10.

Lubis, Namora Lumongga. (2016). *Konseling Kelompok.* Jakarta: Kencana.

Marini, Liza & Andriani, Elvi. (2005). Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua. *Psikologia.* 1(2), 46-53.

Miasari, Astri. (2012). Hubungan Atara Komunikasi Positif dalam Keluarga dengan Asertivitas pada Siswa SMP Negeri 2 Depok Yogykarta. *Empathy.* 1(1).

Misnani, Juniar. (2016). *Hubungan Perilaku Asertif Dan Kesepian Dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying* *Pada Siswa SMP Negeri 27 Samarinda. Psikoborneo.* 4(4), 793-803.

Monks, F.J. (2014). *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Moreno, J.L. (1987). *The Essential Moreno.* New York: Springer Publishing Company.

Pramono, Affiyani. (2013). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif. *Jurnal Bimbingan Konseling.* 2(2), 99-104.

Pratiwi, Wahyuni Eka. (2015). *Pengaruh Budaya Jawa Dan Harga Diri Terhadap Asertivitas Pada Remaja Siswa Kelas XDI SMA Negeri 3 Ponorogo. Jurnal Psikologi.* Vol.3, No.1, 348-357.

Ribha, Sailah. (2017). Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Teknik Psikodrama Pada Siswa Kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 3(6), 284-299.

Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Saputri, Lili. (2019). Pelatihan Asertivitas untuk Peningkatan Asertivitas Pada Remaja Perlindungan dan Rehabilitas X Yogyakarta. *Tesis*.

Safithry, Esty Aryani. (2015). *Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Peningkatan Perilaku Asertif Mahasiswa FKIP UM Palangkaraya. Pedagogik Jurnal Pendidikan.* 10(1), 79-89.

Sari, Hermina. (2016). *Laporan Praktek Profesi Psikologi Kasus Kelompok dan Komunitas.* Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Sari, Syska P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 3(2), 123-137.

Santrock, John W. (2003). *Adolescence.* Edisi Keenam*.* Terjemahan*.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sarwono, Sarlito W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 3.* Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Siregar, Titin S. (2015). Efektivitas Metode Psikodrama Dalam Meningkatkan Kemampuan Bermain Drama Oleh Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Stabat. *Jurnal Edukasi Kultura*. 2(2), 115-126.

Susanto, Ahmad. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Thalib, Syamsul Bachri. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analsis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana

Wati, Nur I., Budiono, Arifin N., & Mutakin, Fakhrudin. (2018). Bimbingan Konseling Dengan Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan *Burnout* Pada Siswa. *Jurnal Consulenza.* 1(1), 21-28.