Pengaruh Psikodrama.pdf

WORD COUNT 3850
TIME SUBMITTED 14-MAR-2022 11:34PM
PAPER ID 83634541

Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, e-ISSN: 2548–1800
Vol. 22 No. 2, Agustus 2020, pp. 82-91 p-ISSN: 1693–2552

PENGARUH PSIKODRAMA TERHADAP ASERTIVITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

THE EFFECT OF PSYCHODRAMA ON ASSERTIVITY IN UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA'S STUDENT

Archangela Girlani Dwi Lestari[1], Kondang Budiyani[2], Martaria Rizky Rinaldi[3]
[123]Universitas Mercu Buana Yogyakarta
[1]archangelagirlani.ag@gmail.com, [2]kondangpsi@yahoo.co.id, [3]martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id
[1]085959231818, [2]082137509714, [3]082225948903

Abstrak

Mahasiswa diharapkan memiliki peran dalam kontrol sosial yang membutuhkan kemampuan untuk menolak sesuatu yang tidak baik, akan tetapi terkadang mahasiswa kesulitan untuk bersikap asertif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikodrama 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 yaitu mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berusia 18-21 tahun dengan skor asertivitas sedang-rendah. Subjek penelitian ini berjumlah tujuh orang. Desain penelitian yaitu 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

Abstract

Students are expected to have a role in social control that requires the ability to reject something that is not good, but sometimes students find it difficult to be assertive. 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

Mahasiswa merupakan calon intelektual dalam lapisan masyarakat yang sering kali dibebani dengan berbagai predikat (Saldi, 2012). Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri atau swasta memiliki kewajiban yang sama, yaitu mengikuti kegiatan perkuliahan agar lulus dan memperoleh gelar sesuai pendidikannya. Kegiatan belajar mengajar pada perguruan tinggi berbeda dengan tingkat pendidikan lainnya sehingga mahasiswa dituntut aktif dalam kegiatan belajar

DOI : https://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.1148
URL : http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/index
Email : insight@mercubuana-yogya.ac.id

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

mengajar agar kegiatan ini berjalan efektif. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk berpikir kritis (Suparni, 2018).

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 harusnya tampak pada mahasiswa, namun tidak selalu nampak pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa asertivitas mahasiswa rendah (Safithry,2015; Anindyajati & Karima, 2004). Kondisi rendahnya asertivitas juga terjadi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan pada sepuluh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta tidak selalu berani menyatakan rasa tidak setuju, tidak berani menolak permintaan teman, tidak mampu mengemukakan atau mempertahankan pendapat, tidak berani berbicara di depan orang banyak, dan cenderung untuk mengikuti mayoritas walaupun tidak sesuai dengan dirinya. Padahal mahasiswa perlu memiliki kemampuan asertif. Asertivitas dapat mengurangi stres dan konflik yang dialami, sehingga mahasiswa yang bersangkutan tidak mengarahkan ke hal negatif (Widjaja & Wulan, dalam Marini, 2005).

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 kemampuan 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.

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

Asertivitas dapat ditingkatkan dengan beberapa cara. Berdasarkan penelitian sebelumnya, cara untuk meningkatkan asertivitas yaitu dengan teknik psikodrama (Ribha, 2017), bimbingan konseling dengan teknik *brainstorming* (Lianasari, Japar, & Purwati, 2018), dan bermain musik ansambel (Evasanti & Kumara, 2015).

Metode *brainstorming* adalah salah satu teknik berpikir kreatif sehingga memberi jalan untuk berinisiatif kreatif dengan mendorong individu untuk mencurahkan ide yang timbul dari pikiran dalam jangka waktu tertentu terkait beberapa masalah dan tidak diminta untuk menilainya. *Brainstorming* adalah teknik yang digunakan untuk menghasilkan daftar panjang yang berisi berbagai respon berbeda tanpa membuat penilaian terhadap ide-ide individu (Stein & Howard, dalam Lianasari dkk, 2018). Green (2004) menjelaskan bahwa *brainstorming* kelompok tidak se-efektif *brainstorming* individual. Individu yang ditinggalkan sendiri untuk mencari ide cenderung akan menghasilkan ide yang lebih banyak dan berkualitas tinggi. Oleh karena itu, kurang efektif dilakukan *brainstorming* secara kelompok.

Bermain ansambel berarti rangkaian permainan musik yang melibatkan dua orang atau lebih. Permainan ansambel melibatkan interaksi musikal dan sosial antar anggotanya. Ansambel dipimpin oleh satu orang pemimpin, baik dipilih maupun tanpa dipilih. Pemimpinlah yang menentukan interpretasi sebuah karya yang dimainkan (Rink, 2002). Keharusan yang diciptakan oleh pemimpin membuat individu tidak berani untuk menyampaikan pedapatnya. Hal ini tidak sejalan dengan unsur asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2002), yaitu individu mampu menyampaikan pendapatnya. Dalam ansambel terdapat aspek komunikasi, koordinasi, dan peran sosial. Namun aspek ini muncul ketika ada kedekatan antar pemain, kecuali pemain yang memiliki kemampuan musikalitas yang tinggi atau pemain yang sudah sering bermain ansambel. Kedekatan diciptakan dengan cara sering bertemu dan berlatih bersama (Rink, 200). Oleh karena itu, bermain ansambel kurang efektif bagi individu yang tidak memiliki kemampuan musikalitas yang tinggi.

Psikorama adalah teknik bermain peran tanpa menggunakan naskah atau tanpa dilatih sebelumnya (Lubis, 2016). Pada pelaksanaannya, masing-masing subjek dapat meningkatkan kemampuan untuk partisipasi aktif; spontanitas dan kreativitas pada psikodrama dapat membantu subjek mengatasi masalah, baik permanen maupun transisional; peran protagonis dapat memperoleh umpan balik dari penonton dan peran pembantu, begitu juga sebaliknya; peluapan emosi pada psikodrama tidak hanya bagi peran protagonis, namun juga bagi penonton atau peran pembantu (Lubis, 2016). Psikodrama dipilih karena menurut Orkibi (2018), psikodrama dapat dilakukan pada individu di segala usia. Hal ini berbeda dengan teknik *brainstorming* dan ansambel yang dapat dilakukan pada individu tertentu.

Menurut Ribha (2016) dalam penelitiannya, psikodrama terbukti efektif untuk meningkatkan asertivitas, ditunjukkan dengan peningkatan skor asertivitas sebesar 32,4. Pada penelitian ini, psikodrama dilakukan dengan cara yang berbeda dari penelitian Ribha (2016). Pada penelitian

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

Ribha (2016), psikodrama diberikan sebanyak dua sesi, dengan masing-masing sesi berdurasi 60 menit. Pada penelitian ini, psikodrama dilakukan sebanyak satu sesi dengan durasi 540 menit.

Psikodrama terdiri dari dua kata, drama atau aksi, dan psiko atau jiwa. Maka dapat didefinisikan bahwa psikodrama adalah ilmu yang mengeksplor suatu masalah dengan metode drama (Lubis, 2016). Moreno mengungkapkan bahwa permainan drama pada psikodrama ini tanpa naskah, dan bagian-bagian yang tidak diulang adalah suatu katarsis ketika seseorang menjalani peran dalam kehidupan sehari-hari (Lubis, 2016). Dalam psikodrama, seseorang didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa dia sendiri dilatih sebelumnya (Semiun, 2006).

Lubis (2016) mengemukakan lima elemen dasar dalam psikodrama, yaitu protagonis, pemimpin psikodrama atau sutradara, peran pembantu, penonton, dan panggung. Lubis (2016) juga 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 Blatner (2000), psikodrama dilakukan dengan tiga tahap, yaitu *warming up, action,* dan *sharing* atau *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-posttes*. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala asertivitas yang merupakan modifikasi dari skala asertivitas yang disusun oleh Saputri (2019) berdasarkan unsur-unsur asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2007). Skala asertivitas hasil modifikasi terdiri dari 40 aitem. Sebelum digunakan untuk penelitian, dilakukan uji coba pada

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

skala asertivitas hasil modifikasi. Setelah dilakukan uji coba, terdapat 33 aitem yang lolos dan 7 aitem yang gugur. Skala asertivitas hasil modifikasi ini memiliki koefisien daya beda antara 0,316 sampai 0,713 dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,905$.

Karakteristik subjek penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berusia 18-21 dengan tingkat asertivitas sedang-rendah. Tingkat asertivitas diperoleh dari skor screening. Screening dilakukan terhadap 40 mahasiswa. Dari 40 mahasiswa, 2 diantaranya gugur karena tidak sesuai kriteria usia, 4 diantaranya tergolong dalam kategori rendah, 28 diantaranya tergolong dalam kategori sedang, dan 6 diantaranya tergolong dalam kategori tinggi. Subjek penelitian dipilih dengan cara *non-random*, yaitu berdasarkan kriteria subjek penelitian. Berdasarkan data tersebut, jumlah subjek yang memenuhi kriteria sebanyak 32 mahasiswa. Kemudian peneliti mengkonfirmasi kesediaan dan kesanggupan subjek dalam mengikuti penelitian ini. Dari 32 mahasiswa, terdapat 15 subjek yang bersedia dan bisa mengikuti penelitian ini. 15 subjek tersebut kemudian dibagi menjadi dua, untuk pelaksanaan uji coba modul psikodrama dan untuk penelitian.

Pelaksanaan psikodrama dilakukan sesuai dengan modul psikodrama yang disusun oleh peneliti. Kemudian dilakukan professional judgement modul psikodrama, yang dilakukan oleh salah satu dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Setelah dilakukan *professional judgement* dan perbaikan sesuai dengan masukan kemudian dilakukan uji coba modul psikodrama. Modul psikodrama yang telah diuji coba kemudian digunakan sebagai panduan dalam menjalankan penelitian ini.

Tahap yang pertama dalam psikodrama adalah *warming up*. Tahap ini diawali dengan teknik *sculpting*. Teknik sculpting diulang sebanyak sepuluh kali dengan bentuk yang berbeda Pada. *sculpting* pertama sampai ulangan ketiga, subjek secara individual diminta untuk menjadi sebuah pohon. Pada ulangan keempat, subjek diminta untuk berkelompok sebanyak tiga orang dan membentuk sebuah pohon. Ulangan kelima sampai kesepuluh, seluruh subjek diminta menjadi satu kelompok dan membentuk situasi tertentu.

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

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

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 tahap *action*, salah satu teknik yang digunakan adalah *mirroring*. Teknik *mirroring* dilakukan oleh protagonis dengan cara berdiri di sebuah kursi di sudut luar panggung. Pada teknik *mirroring, protagonist* boleh mengubah jalan cerita seuai yang diinginkan. Pada tahap ini, bukan hanya protagonis yang memperoleh *insigt*, namun subjek lain yang tidak menjadi protagonis juga memperoleh *insight*.

Tahap terakhir dalam psikodrama adalah tahap *closing*. Pada tahap ini, subjek diminta untuk menyampaikan perasaan dan pikirannya. 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.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Teknik ini digunakan karena subjek penelitian ini kurang dari 30.

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 psikodrama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap asertivitas. Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis yang diajukan diterima.

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

Tabel 1. Skor *pretest-posttest*

Subjek	*Pretest*	*Posttest*
O	81	90
W	93	98
C	89	91
N	80	80
K	93	109
A	90	97
E	84	92

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Ribha (2016) yang menyatakan bahwa psikodrama dapat meningkatkan asertivitas. Walaupun durasi pelaksanaan psikodrama antara penelitian ini dan penelitian Ribha (2016) berbeda, namun hasil yang diperoleh sama, yaitu psikodrama dapat meningkatkan asertivitas. Hal ini mendukung pendapat Orkibi (2000), bahwa drama merupakan sebuah seni sederhana yang dapat dikuasai relatif lebih intuitif yang didasari oleh pengetahuan dan praktik.

Dalam pelaksanaannya, psikodrama menggunakan tempat yang menyerupai panggung yang bertujuan supaya individu yang bersanggutan memainkan peran dengan leluasa. Permainan peran pada psikodrama digunakan individu untuk memerankan diri sendiri atau orang lain di kehidupan nyata (Orkibi, 2000). Subjek 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).

Enam dari tujuh subjek dalam penelitian ini mengalami peningkatan skor asertivitas. Subjek yang mengalami peningkatan skor terbanyak adalah subjek dengan inisial K berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 16 poin. Jika dibandingkan dengan subjek lain, subjek K lebih sering merespon terapis atau subjek lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Ribha (2016), bahwa individu yang mampu menyampaikan pendapat, ketidaksetujuan dengan lebih percaya diri merupakan individu yang mengalami peningkatan skor asertivitas. Hal ini sesuai dengan penelitian Crassini, Law, & Wilson (2011) yang menyatakan bahwa pada umumnya laki-laki lebih asertif dibandingkan dengan perempuan.

Subjek N merupakan subjek berjenis kelamin perempuan yang tidak memiliki perbedaan skor asertivitas antara sebelum dengan sesudah 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. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Ribha (2016) bahwa individu yang asertif adalah individu yang mampu menyampaikan pendapat dan ketidaksetujuan dengan percaya diri. Hasil ini juga bertolak belakang dengan hasil penelitian Hasnabuana dan Sawitri (2015) bahwa tidak ada perbedaan asertivitas antara laki-laki dan perempuan.

e-ISSN: 2548–1800
p-ISSN: 1693–2552

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

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 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Adapun beberapa saran bagi subjek penelitian dan bagi peneliti selanjutnya. Saran bagi subjek penelitian yaitu mengulang teknik-teknik yang ada dalam psikodrama. Teknik yang dapat diulang sendiri antara lain; *creative imagery, sculpting,* dan spektogram. Pengulangan yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan asertivitas subjek. Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, melainkan hanya pada subjek. Hal ini karena peneliti tidak memiliki data jumlah populasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara. 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 lebih dari 30, maka disarankan untuk pelaksanaan psikodrama dibagi menjadi tiga kelompok atau lebih, dengan perkiraan satu kelompok terdiri dari 7-12 peserta. Berdasarkan pengalaman, jumlah ini adalah jumlah yang ideal, karena seluruh peserta mendapat perhatian yang penuuh dari terapis. 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, R.E., & Emmons, M.L. (2017). *Your* Perfect Right. Canada: Raincoast Books.

Alberti, R.E., & Emmons, M.L. (2002). *Your perfect right, hidup lebih bahagia dengan mengungkapkan hak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Anindyajati, M., & Karima, C.M. (2004). Peran harga diri terhadap asertivitas renaja penyalahgunaan narkoba (penelitian pada remaja penyalahgunaan narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahgunaan narkoba). Jurnal Psikologi, *2*(1), 49-73.

Blatner, A. (2000). *Foundation of psychodrama, fourth editiion*. New York: Springer Publishing Company.

Crassini, B., Law, H.G., & Wilson, E. (2011). Sex differences in assertive behaviour? *Australiian Journal of Psychology, 21*(1), 15-19.

Evasanti, N., & Kumara, A. (2015). Bermain musik ansambel dan perilaku asertif dalam belajar sight reading. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, *1*(2), 82-95.

Green, A. (2004). *Kreativitas dalam public relations*. *Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga.

Hasnabuana, Y., & Sawitri, R.R. (2015). Asertivitas ditinjau dari kemandirian dan jenis kelamin pada remaja awal kelas VIII Di SMPN 1 Semarang. *Jurnal Empati*, *4*(2), 219-223.

Rink, J. (2002). *A musical performance, a guide to understanding*. New York: Cambridge University Press.

Lianasari, D., Japar, M., & Purwati, P. (2018). Efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* untuk meningkatkan kemampuan perilaku asertif siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *3*(1), 6-10.

Lubis, N.L. (2016). *Konseling kelompok*. Jakarta: Kencana.

Marini, L., & Andriani, E. (2005). Perbedaan asertivitas remaja ditinjau dari pola asuh orang tua. *Psikologia, 1*(2), 46-53

Orkibi, H. (2018). *The user-friendliness of drama: Implications for drama therapy and psychodrama admission and training*. Israel: University of Haifa

Pramono, A. (2013). Pengembangan model bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama untuk mengembangkan konsep diri positif. *Jurnal Bimbingan Konseling, 2*(2), 99-104.

Ribha, S. (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.

Sadli. (2010). *Berbeda tetapi setara pemikiran tentang kajian perempuan*. Yogyakarta: PT Kompas Media Nusantara.

Saputri, L. (2019). Pelatihan asertivitas untuk peningkatan asertivitas pada remaja perlindungan dan rehabilitas X Yogyakarta. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Safithry, E.A. (2015). Efektivitas pelatihan resiliensi terhadap peningkatan perilaku asertif mahasiswa FKIP UM Palangkaraya. *Pedagogik Jurnal Pendidikan, 10*(1), 79-89.

Sari, S.P. (2017). Teknik psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, *3*(2), 123-137.

Sarwono, S.W. (2004). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 3*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Siregar, T.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.

Suparni. (2018). Efektivitas pembelajaran matematika menggunakan bahan ajar berbasis integrasi interkoneksi terhadap peningkatan kemampuan perpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Didaktik Matematika*, *5*(2), 11-19.

Wati, N.I., Budiono, A.N., & Mutakin, F. (2018). Bimbingan konseling dengan teknik psikodrama untuk menurunkan *burnout* pada siswa. *Jurnal Consulenza, 1*(1), 21-28.

Pengaruh Psikodrama.pdf

ORIGINALITY REPORT

12%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	eprints.umm.ac.id Internet	131 words — 4%
2	repository.usu.ac.id Internet	58 words — 2%
3	journal.stkipsingkawang.ac.id Internet	29 words — 1%
4	repository.unika.ac.id Internet	29 words — 1%
5	repository.trisakti.ac.id Internet	25 words — 1%
6	ftheautismo.blogspot.com Internet	21 words — 1%
7	journal.ipm2kpe.or.id Internet	21 words — 1%
8	Haryati Haryati, Neneng Hasanah. "Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja", INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies, 2020 Crossref	20 words — 1%
9	ejournal.uin-suka.ac.id Internet	

20 words — 1%

10 jurnal.poltekeskupang.ac.id
Internet
20 words — 1%

11 repository.uin-suska.ac.id
Internet
20 words — 1%

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE MATCHES	< 1%
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	ON		