

**PENGARUH TEKNIK PSIKODRAMA TERHADAP *SELF CONTROL* PADA  
REMAJA PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH GURAH KABUPATEN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

**Hasna Luthfiyyah**

9334.043.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK PSIKODRAMA TERHADAP *SELF CONTROL*  
PADA REMAJA PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH GURAH  
KABUPATEN KEDIRI**

**HASNA LUTHFIYYAH**

9334.043.17

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**(Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si)**  
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



**(H. Zainal Muttaqin, S.Th.I, M.A)**  
NIP. 198811082018011001

## NOTA DINAS

Kediri, 16 Mei 2024

Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hasna Luthfiyyah  
NIM : 9334.043.17  
Judul : Pengaruh Teknik Psikodrama terhadap *Self Control* pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam sidang munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



**(Dr. Rini Risnawifa Suminta, M.Si)**  
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



**(H. Zainal Muttaqin, S.Th.I, M.A)**  
NIP. 198311082018011001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK PSIKODRAMA TERHADAP *SELF CONTROL*  
PADA REMAJA PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH GURAH  
KABUPATEN KEDIRI

HASNA LUTHFIYYAH

9334.043.17

Telah diujikan di depan sidang munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)  
Kediri pada tanggal 11 Juni 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Moch. Muwaffiqillah, M. fil.1

NIP. 197711302003121002 (.....)

2. Penguji I

Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si

NIP. 197712152005012002 (.....)

3. Penguji II

H. Zainal Muttaqin, S.Th.I, MA

NIP. 198311082018011001 (.....)

Kediri, 16 Mei 2024  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri  
  
Dr. KH. A. Halil Thahir, M. HI  
NIP. 19711121 200501 1 006

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hasna Luthfiyyah

NIM : 933404317

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 16 Mei 2024

Saya yang menyatakan,



Hasna Luthfiyyah

933404317

## MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ  
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ  
دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 11)

“Hidup yang tidak di pertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan dan untuk memulai hal baru perlu mencoba sesuatu yang memang terkadang kita harus mempertaruhkan apa yang kita punya”

(Najwa Shihab)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan kesempatan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kehadiran Rasulullah SAW dan semoga kelak mendapat syafa'at beliau di hari akhir.

Dengan segenap rasa cinta dan kasih sayang, saya persembahkan karya sederhana ini untuk:

1. Teruntuk cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Arie Kuncoro Jati dan pintu surgaku Ibunda Sobari Trisnandarmini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang selama ini kepadaku. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu memberikan yang terbaik bagi penulis, tak kenal lelah mendo'akan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga abi dan umi sehat, panjang umur, dan bahagia selalu.
2. Teruntuk dosen pembimbing Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si dan Bapak H. Zainal Muttaqin, S.Th.I, M.A. Terimakasih banyak bapak dan ibu telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya ditengah kesibukan bapak dan ibu, berkat kesabaran serta bimbingan bapak dan ibu yang tidak kenal lelah mengarahkan dan memberikan ilmunya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu. Mohon maaf jika saya masih banyak mengecewakan bapak dan ibu, semoga bapak dan ibu senantiasa dalam kesehatan dan keberkahan.
3. Teruntuk diri saya sendiri Hasna Luthfiyyah atas segala kerja keras, semangat, dan berjuang hingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih sudah kuat sejauh ini, semoga saya tetap rendah hati karena perjuangan mewujudkan cita-cita baru dimulai.
4. Teruntuk keluarga besar mahasiswa psikologi yang menjadi naungan perjuangan dalam menggapai cita-cita

5. Teruntuk adik-adikku dan keluarga besar yang selalu mendukung dan mendo'akanku
6. Teruntuk teman-teman yang selama ini menyayangiku, slalu mendo'akanku, serta menyemangatiku sampai saat ini



## ABSTRAK

LUTHFIYYAH, HASNA, 2024. *Pengaruh Teknik Psikodrama terhadap Self Control pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri*, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. Pembimbing (1) Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Psi, dan (2) Zainal Muttaqin, MA.

**Kata Kunci:** Teknik Psikodrama, *Self Control*, Remaja

*Self control* atau kontrol diri ini ialah kemampuan untuk membimbing dan mengarahkan bentuk perilaku agar bisa menahan diri dari perilaku impulsif. Jadi *self control* itu terletak pada diri sendiri bukan karena situasi dan berdasarkan itu, seseorang akan mampu mengenali apa yang dapat dipengaruhi dan tidak dapat dipengaruhi serta dapat mengontrol diri melalui tindakan pribadi dalam situasi bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik psikodrama terhadap *self control* pada remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif serta pada penelitian ini, peneliti memerlukan 33 remaja sebagai subjek yang diambil dari remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri. Jadi total keseluruhan sebanyak 33 ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 17 remaja sebagai kelompok kontrol, 16 remaja sebagai kelompok eksperimen serta kelompok eksperimen ini yang menjadi titik fokus utama dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini tidak terdapat pengaruh yang signifikan ketika remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri diberikan sebuah *treatment* berupa teknik psikodrama yang sebelumnya subjek penelitian memiliki tingkat daya *self control* rendah yang dikategorikan dalam beberapa bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Adapun mayoritas tingkat *self control* yang dimiliki sebesar 42% yang masuk dalam kategori sedang. Sedangkan hasil perhitungan yang diperoleh melalui dari hasil analisis uji *Paired Sampel T-Test* bahwa nilai sig.(2tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil *treatment* pada data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Berdasarkan nilai F dari tabel analisis Uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai F 0,007 atau nilai sig.(2tailed)  $0,205 > 0,05$  sebagai tingkat signifikansi sebagai  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya tidak terdapat sebuah pengaruh antara pemberian atau *treatment* teknik psikodrama bagi remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri yang memiliki tingkat *self control* yang sedang.

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur *Alhamdulillah* kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan Pengaruh Teknik Psikodrama terhadap *Self Control* pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada baginda kita Nabi Agung Muhammad SAW yang telah menunjukkan kepada kita jalan kebenaran yang di ridhoi Allah yaitu agama Islam.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M. Ag, selaku Rektor IAIN Kediri
2. Dr. A. Halil Thahir, M, HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri beserta jajarannya
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri beserta jajarannya
4. Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si dan H. Zainal Muttaqin, S.Th.I, M.A, selaku Dosen Pembimbing I dan II yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi
5. Seluruh Dosen beserta Staff IAIN Kediri khususnya Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri atas bimbingan dan pelayanan ilmiahnya

6. Ayahanda Arie Kuncoro Jati, Ibunda Sobari Trisnandarmini selaku kedua orang tua penulis serta adik-adik penulis Haya Fauziyyah, Hana Dzakiyyah, dan Hadi Yusuf yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini demi tercapainya cita-cita
7. Kepada semua pihak yang telah memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Kepada mereka semua, penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih serta teriringnya do'a *Jazakumullah Ahsan Al Jaza'*. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya, aamiin..

Kediri, 23 Januari 2024

Penulis

**Hasna Luthfiyyah**  
NIM. 9.334.043.17

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Asumsi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Telaah Pustaka.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. <i>Self Control</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengetian <i>Self Control</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Aspek-Aspek <i>Self Control</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.	Jenis-Jenis <i>Self Control</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Fungsi-Fungsi <i>Self Control</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
		<b>defined.</b>
B.	Teknik Psikodrama .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Pengertian Teknik Psikodrama.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Tahap-Tahap Teknik Psikodrama .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Tujuan Teknik Psikodrama .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Manfaat Teknik Psikodrama .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Komponen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Pengertian Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Perkembangan Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Ciri- Ciri Masa Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Strategi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	<i>Design</i> Eksperimen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Questioner .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Observasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Dokumentasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

E. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Pedoman Teknik Psikodrama .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Asumsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV.....	<b>50</b>
HASIL PENELITIAN .....	<b>50</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	<b>50</b>
B. Pelaksanaan Pengaruh Teknik Psikodrama terhadap <i>Self Control</i> pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri.....	<b>Error! Bookmark not defined.4</b>
C. Uji Instrumen .....	<b>Error! Bookmark not defined.3</b>
BAB V .....	<b>80</b>
PEMBAHASAN .....	<b>80</b>
A. Tingkat <i>Self Control</i> pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri .....	<b>80</b>
B. Pengaruh Teknik Psikodrama terhadap <i>Self Control</i> pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri .....	<b>Error! Bookmark not defined.4</b>
C. Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri. <b>Error! Bookmark not defined.6</b>	
BAB VI.....	<b>Error! Bookmark not defined.9</b>
PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.9</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.9</b>

B. Saran .....90

## DAFTAR TABEL

Table 1. Bentuk Desain Eksperimen *Nonequivalent Control Group Design* **Error! Bookmark not defined.**

Table 2. Sampel Berdasarkan Kelompok.....**Error! Bookmark not defined.**

Table 3. *Blueprint Self Control* .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 4. Skor Item Skala *Self Control* .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 5. Pedoman Teknik Psikodrama .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 6. Uji Korelasi Item dengan Item Total *Self Control*. **Error! Bookmark not defined.**

Table 7. Blueprint Setelah Uji Validitas *Self Control*..... **Error! Bookmark not defined.**

Table 8. Reliabilitas *Self Control*.....**Error! Bookmark not defined.**

Table 9. Distribusi Frekuensi Variabel *Self Control*..... **Error! Bookmark not defined.**

Table 10. Hasil Uji Analisis Deskriptif Variabel *Self Control* ... **Error! Bookmark not defined.**

Table 11. Perhitungan Kategorisasi *Self Control*...**Error! Bookmark not defined.**

Table 12. Kategorisasi dan Presentase *Self Control* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Table 13. Hasil Uji Normalitas .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 14. Uji Homogenitas *One Way Anova* .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 15. Hasil Analisis *Mean* pada Kelompok Eksperimen Uji *Paired Sample Statistics* .....**Error! Bookmark not defined.**

Table 16. Hasil Analisis Uji *Paired Sample T-Test*..... **Error! Bookmark not defined.**



Table 17. Hasil Analisis *Mean* pada Kelompok Kontrol Uji *Independent Sample T-Test* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Table 18. Hasil Analisis Uji *Independent Sample T-Test* .... **Error! Bookmark not defined.**

#### DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print *Self Control* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2. Kuesioner *Self Control* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3. Skor Hasil Responden *Self Control*... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4. Data Remaja Panti Asuhan..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5. Data Responden..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6. Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Desain Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Rumus Uji *Paired Sampel T-Test* .....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Rumus *Independent Sampel T-Test*.....**Error! Bookmark not defined.**