

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan *Art Therapy* terhadap Kontrol Diri Penggemar Drama Korea

Salsabila Yundanita Putri Panggabean^{1✉}, Elni Yakub², Khairiyah Khadijah³

(1) Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau

(2) Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau

(3) Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau

✉ Corresponding author

(salsabila.yundanita4078@student.unri.ac.id)

Abstrak

Drama Korea mempunyai dampak positif maupun negatif dalam proses pendidikan di Indonesia. Dampak negatif yang timbul tidak dapat dibiarkan begitu saja. Perilaku dipengaruhi oleh faktor eksternal. Namun sekuat apapun stimulus dan faktor eksternal, manusia masih dapat mengaturnya melalui proses kontrol diri. Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu SMA di Pekanbaru. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa yang gemar menonton drama Korea dengan kriteria menonton lebih dari 5 episode/hari. Tujuan penelitian ini ialah untuk melihat pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* terhadap kontrol diri penggemar drama Korea. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, uji *Wilcoxon*, dan uji *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan *art therapy* terhadap kontrol diri penggemar drama Korea yaitu sebesar 53,4%.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Drama Korea, Art Therapy*

Abstract

Korean dramas have both positive and negative impacts on the education process in Indonesia. The negative impacts that arise cannot be ignored. Behavior is influenced by external factors. But no matter how strong the stimulus and external factors are, humans can still regulate them through the process of self-control. This research was conducted at one of the high schools in Pekanbaru. This research includes quantitative research with experimental research type. The subjects in this study are students who like to watch Korean dramas with the criteria of watching more than 5 episodes/day. The purpose of this study is to see the effect of group guidance with art therapy methods on self-control of Korean drama fans. This study uses descriptive data analysis techniques, Wilcoxon test, and Spearman Rank test. Based on the results of these calculations, it can be concluded that the research hypothesis is accepted. The results of this study indicate that there is an effect of group guidance with art therapy on the self-control of Korean drama fans, which is 53.4%.

Keyword: *Self-Control, Korean Dramas, Art Therapy*

PENDAHULUAN

Pada era *society 5.0* ini, banyak teknologi yang tersebar untuk memudahkan aktivitas manusia. Salah satunya yaitu dalam mendapatkan informasi, baik dalam bentuk audio maupun visual. Hal inipun dimanfaatkan masyarakat saat ini untuk mencari hiburan. Hiburan yang saat ini sangat digemari banyak kalangan, salah satunya yaitu drama Korea. Drama Korea menyebar dan memberi berbagai dampak pada kehidupan individu yang menikmatinya. Indonesia juga tidak terlepas dari dampak penyebaran tayangan drama Korea ini. Tidak hanya kalangan orang dewasa, saat ini drama Korea sangat berdampak pada kalangan remaja, termasuk kalangan siswa di Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Putri Prasanti dan Ade Irma Nurmala Dewi (2020), menunjukkan bahwa drama Korea mempunyai dampak positif maupun negatif dalam proses pendidikan di Indonesia. Menurut responden, dampak positif dari kegemaran mereka menonton drama Korea adalah memberi motivasi belajar, mendapat pengetahuan baru, mengenal budaya pendidikan Korea Selatan, adanya semangat untuk mengikuti program beasiswa ke Korea Selatan, serta belajar bahasa baru. Sedangkan dampak negatifnya adalah malas belajar, menunda pekerjaan, berkurangnya waktu belajar dan

istirahat, tidak fokus dalam belajar, kesehatan berkurang dalam menunjang aktivitas sebagai peserta didik, adanya adegan dewasa dan kekerasan yang dikhawatirkan akan ditiru oleh remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riska Oktianti, Tri Umari, dan Elni Yakub (2018), menunjukkan bahwa perilaku kecanduan menonton drama Korea pada SMAN 7 Pekanbaru berada pada kategori sedang. Siswa terus berpikir tentang drama Korea sepanjang hari, siswa yang sering lupa waktu, siswa yang tertantang menghabiskan 16 episode dalam sehari, gelisah jika tidak menonton drama Korea, siswa yang menghabiskan waktu liburnya untuk menonton, siswa yang ketika belajar tidak sabar ingin cepat pulang, siswa yang mengulang kembali menonton walaupun sudah lama berhenti, hingga siswa yang lebih memilih menonton daripada berkumpul dengan keluarganya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elni Yakub, Tri Umari, dan Munawir (2023), yang mengatakan bahwa rata-rata penyesuaian diri mahasiswa dan siswa SMA yang gemar menonton drama Korea berada pada kategori sedang-sangat rendah, sehingga tidak ada yang berada pada kategori tinggi.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu bimbingan kelompok. Menurut Sisca dan Bolo (2021:20-21), bimbingan kelompok ialah layanan yang diberikan oleh tenaga profesional bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya dalam membantu suatu kelompok tertentu untuk mengembangkan kemampuan anggota kelompok kearah kemandirian. Hartanti (2022:13) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk peningkatan kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal dengan menunjang pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, sikap, serta wawasan yang menunjang perwujudan tingkah laku kearah yang lebih efektif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Ernawati dan Arbiansyah Pramudya Ahzani (2023), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan kelompok terhadap pengendalian siswa di sekolah. Pemberian layanan bimbingan kelompok yang intensif akan mempengaruhi pengendalian diri siswa. Untuk itu diharapkan guru pembimbing memberikan layanan bimbingan kelompok kepada para siswa secara bergantian, dengan Teknik yang bervariasi, agar siswa tidak merasa bosan dan jenuh.

Dari fenomena yang ada disekolah, masih banyak siswa yang rela mengorbankan waktu tidurnya demi menonton drama Korea. Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis menggunakan bimbingan kelompok dengan *art therapy*. Dalam metode *art therapy*, individu difasilitasi untuk menciptakan makna hidup, menyelesaikan konflik diri, mencapai pengetahuan, serta perasaan lega (Machioldi dalam Dede Rahmat Hidayat, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suzanne Haeyen, Marlous Kleijberg & Lisa Hinz (2018) dengan judul *Art Therapy for Patients Diagnosed with Personality Disorders Cluster B/C: A Thematic Analysis of Emotion Regulation from Patient and Art Therapist Perspectives*, menunjukkan bahwa *art therapy* mendorong kesadaran yang berfokus pada saat ini dan merangsang proses emosional yang ditimbulkan oleh interaksi material. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bagus Mahardika (2017), yang menunjukkan bahwa pemanfaatan metode *art therapy* merupakan suatu solusi dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Siswa yang cerdas secara emosionalnya maka ia akan menjadi sosok pemimpin pandai dalam menempatkan diri, mampu mengelola emosi dengan baik serta mudah dalam mencari jalan keluar ketika sedang dirundung masalah. Oleh karena itu, kontrol diri dalam menentukan sesuatu akan berguna, baik saat terdapat suatu kesempatan, kebebasan, maupun kemungkinan yang ada pada diri individu tersebut untuk mengambil suatu tindakan (Ghufron dan Risnawita, 2010).

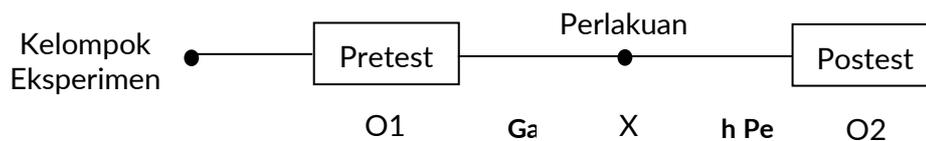
Menurut Malchiodi (2011), metode *art therapy* didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif dalam pembuatan karya seni dapat menjadi sarana dalam penyembuhan dan pemulihan, serta merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan seseorang. Seperti bentuk psikoterapi dan konseling lainnya, bimbingan ini digunakan untuk mendorong pertumbuhan pribadi. Bimbingan ini juga sudah digunakan dalam berbagai macam situasi dengan anak-anak, orang dewasa, keluarga, ataupun kelompok. Susan Buchalter (2014), menyebutkan bahwa *art therapy* memiliki manfaat untuk mengekspresikan dan berbagi pengalaman diri dengan cara visual, memperoleh penyaluran kreatif yang sehat untuk perasaan yang intens, mengurangi stres dan mempelajari teknik-teknik manajemen stres yang kreatif, berbagi masalah dan kekhawatiran melalui ekspresi *artistic*, bereksperimen dan belajar bagaimana menggunakan berbagai media, mengembangkan kesadaran diri dan mengidentifikasi bidang-bidang yang menjadi perhatian, mengembangkan bakat dan mengakui kekuatan (beberapa di antaranya telah lama terlupakan), serta dihargai sebagai bagian dari komunitas yang mendorong sikap tidak menghakimi dan penerimaan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan *Art Therapy* terhadap Kontrol Diri Penggemar Drama Korea. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *art therapy*, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dengan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *art therapy*, serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan *art therapy* terhadap kontrol diri penggemar drama Korea.

Adapun definisi operasional penelitian ini meliputi hal sebagai berikut, bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* menciptakan ruang aman di mana anggota kelompok dapat menjelajahi diri mereka secara kreatif sambil memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendukung perkembangan pribadi mereka. *Art Therapy* dalam bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk menjelajahi dan mengekspresikan kekuatan mereka melalui medium seni. Karya seni yang dihasilkan dapat dianggap sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang mencerminkan pikiran dan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Menurut Dede Rahmat Hidayat (2018:10-12), tahapan pelaksanaan *art therapy* yaitu penilaian, perawatan di awal atau membangun hubungan baik dengan klien, pengobatan *midphase* (fase tengah), serta tahap pengakhiran. Sedangkan kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki suatu individu dan dapat ditingkatkan untuk mengarahkan bentuk perilaku yang dimilikinya sehingga menimbulkan dampak positif, dengan cara mengontrol faktor eksternal yang dihadapi dari berbagai situasi lingkungan sekitarnya. Menurut Ghufron dan Risnawita (2010:29-31), aspek-aspek kontrol diri ialah kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subjek penelitian yang digunakan merupakan siswa yang gemar menonton drama Korea dengan kriteria menonton lebih dari 5 episode/hari. Hal ini didukung oleh penelitian Liese dan Bulck (2017), bahwa waktu optimal menonton dilampaui setelah menonton lebih dari 5 episode. Setelah melakukan pretest, didapati 10 siswa yang memiliki kontrol diri terendah. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner. Kuisioner yang digunakan yaitu skala kontrol diri penggemar drama Korea. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, lalu hipotesis diuji menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Spearman Rank* dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 27. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*, yang mana akan dilakukan pretest sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2019). Desain dan langkah penelitian ini ialah sebagai berikut:



Keterangan :

O1 = Nilai pretest sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *art therapy*

O2 = Nilai posttest sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *art therapy*

X = Perlakuan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *art therapy*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kontrol Diri Penggemar Drama Korea Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art Therapy*

Adapun tingkat kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dan sesudah pelaksanaan treatment adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat Kontrol Diri Penggemar Drama Korea Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art Therapy*

Kode	Pretest/Sebelum		Posttest/Sesudah	
	Skor Total	Kategori	Skor Total	Kategori
AC	65	Rendah	88	Sangat Tinggi
NA	65	Rendah	86	Tinggi
NR	68	Rendah	85	Tinggi
FA	63	Rendah	80	Sedang
MF	66	Rendah	83	Sedang
NI	64	Rendah	89	Sangat Tinggi
MA	69	Rendah	85	Tinggi
NK	58	Sangat Rendah	78	Sedang
NS	63	Rendah	81	Sedang
FZ	72	Sedang	87	Sangat Tinggi
Rata-Rata	65,3	Rendah	84	Tinggi

Sumber: Data Olahan Peneliti (2023)

Dari tabel diatas, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa sebelum dilaksanakan treatment, kontrol diri siswa berada pada kategori rendah. Kemudian setelah dilaksanakan treatment, hampir seluruhnya kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Rekapitulasi Peningkatan Kontrol Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan metode *Art Therapy* per Indikator

ASPEK	INDIKATOR	ITEM	PRETEST		POSTEST		PENINGKATAN
			F	%	F	%	
Kontrol perilaku	1. Kemampuan mengontrol perilaku	5	132	66,00%	179	89,50%	23,50%
	2. Kemampuan mengontrol stimulus	2	57	71,25%	73	91,25%	20,00%
Kontrol kognitif	1. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian	5	152	76,00%	188	94,00%	18,00%
	2. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	7	204	72,86%	258	92,14%	19,29%
Mengontrol keputusan	1. Kemampuan mengambil keputusan	4	108	67,50%	144	90,00%	22,50%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa kemampuan mengontrol perilaku siswa meningkat sebesar 23,50%, kemampuan mengontrol stimulus siswa meningkat sebesar 20,00%, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian siswa meningkat sebesar 18,00%, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian siswa meningkat sebesar 19,29%, serta kemampuan mengambil keputusan siswa meningkat sebesar 22,50%.

Tabel 3. Rekapitulasi Peningkatan Kontrol Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan *Art Therapy* per Individu

Kode	Kontrol Perilaku		Kontrol Kognitif		Mengontrol Keputusan	
	Kategori		Kategori		Kategori	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
AC	Rendah	Sangat Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Tinggi
NA	Rendah	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi
NR	Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi
FA	Rendah	Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Tinggi
MF	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Tinggi
NI	Rendah	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi
MA	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi	Sedang	Tinggi
NK	Sedang	Tinggi	Rendah	Sangat Tinggi	Rendah	Tinggi
NS	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Tinggi	Sedang	Tinggi
FZ	Sedang	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Sedang	Sangat Tinggi

Sumber: Data Olahan Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa sebelum diberikan *treatment*, AC yang belum mampu melakukan kontrol perilaku dan mengontrol keputusan. Kemudian NA yang belum mampu dalam mengontrol perilaku. Selanjutnya, NR yang kurang mampu dalam mengontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Lalu FA yang belum mampu dalam mengontrol perilaku. Setelah itu, MF yang belum mampu dalam mengontrol keputusan. Kemudian NI yang belum mampu dalam kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Setelah itu, MA kurang mampu dalam kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Lalu NK yang belum mampu melakukan kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Selanjutnya, NS yang belum mampu melakukan kontrol kognitif. Serta, FZ yang masih kurang mampu melakukan kontrol perilaku dan mengontrol keputusan. Namun setelah pelaksanaan *treatment*, hampir seluruh siswa sudah mampu melakukan kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan dengan baik.

Perbedaan antara Kontrol Diri Penggemar Drama Korea Sebelum dengan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art Therapy*

Untuk mengetahui perbedaan antara kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dengan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*, perlu dilakukan perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan SPSS versi 27.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan, apabila hasil angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Jika angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih dari 0,05 maka H_0 ditolak. Pada data "*Test Statistics*" yang diperoleh, diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,005 yang berarti kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*.

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art Therapy* terhadap Kontrol Diri Penggemar Drama Korea

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* terhadap kontrol diri penggemar drama Korea, peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 27 dengan melihat hasil perhitungan ranks pada uji *Spearman Rank* yang diperoleh.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji *Spearman Rank* yang telah dilakukan, apabila hasil angka *Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Jika angka *Sig. (2-tailed)* lebih dari 0,05 maka H_0 ditolak. Pada data "*Correlations*" yang diperoleh, diketahui bahwa *Sig. (2-tailed)* bernilai 0,021 yang berarti kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* berkorelasi secara signifikan terhadap kontrol diri penggemar drama Korea.

Kemudian dari hasil olahan data diatas diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,713. Untuk mengetahui koefisien determinan, digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(rs)^2 &= (0,713)^2 \\ &= 0,534 \\ &= 0,534 \times 100\% \\ &= 53,4\%\end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas, maka dapat dilihat bahwa pengaruh bimbingan kelompok dengan *art therapy* terhadap kontrol diri penggemar drama Korea adalah sebesar 53,4%. Pengaruh ini bermakna positif untuk meningkatkan kontrol diri penggemar drama Korea.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat dilihat bahwa sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*, kontrol diri siswa berada pada kategori rendah. Salah satu penyebab hal ini adalah ketidakmampuan siswa dalam mengontrol dirinya untuk tidak berlarut-larut pada drama Korea yang sedang ditonton. Namun setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*, kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Etikasari (2018), yang menyarankan kepada guru BK untuk memaksimalkan bimbingan dan konseling dalam bentuk klasikal maupun kelompok kepada siswa penggemar k-pop dengan memberi materi mengenai kontrol diri dan dampak yang ditimbulkan ketika seseorang mampu atau tidak mampu mengontrol dirinya.

Aspek kontrol diri siswa yang paling meningkat yaitu aspek kontrol perilaku dengan indikator kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengontrol stimulus. Pada dasarnya, rasa senang adalah kebutuhan dasar manusia. Namun, jika tidak dikontrol, ini akan membuat manusia terlena. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan instruksi kepada siswa untuk menciptakan sebuah puisi kemudian membacanya. Pada pertemuan ini peneliti mencoba untuk mengenalkan pada siswa kegiatan positif lainnya yang dapat dilakukan saat waktu senggang seperti menciptakan sebuah puisi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Febiola dan Wicaksono (2023), layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* merupakan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi peserta didik yang berperilaku fanatik yang diakibatkan kecanduannya peserta didik dalam menonton idol Kpop.

Setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* selama 6 pertemuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. Perbedaan setiap aspek yaitu sebagian kontrol perilaku siswa sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* masih lemah dan setelahnya sudah baik. Aspek kontrol kognitif sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* beberapa siswa masih lemah, namun setelahnya hampir seluruh siswa sudah dapat memiliki kontrol kognitif yang sangat baik. Begitu juga dengan aspek mengontrol keputusan, sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* sebagian siswa masih lemah dalam mengontrol keputusan, kemudian setelah diberikan *treatment* sebagian besar siswa dapat

mengontrol keputusan dengan sangat baik. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khoiruniisa (2020) rancangan *treatment* dilakukan enam sesi dan setiap sesi memiliki tujuan dan indikator keberhasilan masing-masing untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

Hasil pretest menunjukkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian dapat menonton drama Korea lebih dari 5 episode/hari, hal ini menunjukkan bahwa siswa belum dapat mengontrol dirinya untuk tidak berlarut-larut dalam menonton drama Korea. Namun setelah diberikan *treatment*, data hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memutuskan untuk memajemen waktu menonton drama Korea dan membatasinya dengan bijak, dan juga melakukan kegiatan positif lainnya seperti melakukan hobi mereka. Berdasarkan teori piaget, remaja telah mencapai fase pelaksanaan formal dalam aspek kognitifnya. Sehingga, mereka memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai kemungkinan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil (Ghufron dan Risnawita, 2010:29). Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri penggemar drama Korea.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini yaitu (1) kontrol diri penggemar drama korea sebelum pelaksanaan *treatment* sebagian besar berada pada kategori rendah, sedangkan setelah pelaksanaan *treatment* hampir seluruhnya berada pada kategori tinggi, (2) terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri penggemar drama Korea sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment* (3) bimbingan kelompok dengan *art therapy* memiliki pengaruh sebesar 53,4% terhadap kontrol diri penggemar drama Korea. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan metode *art therapy*, agar lebih terlihat permasalahan kontrol diri penggemar drama Korea.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Buchalter, S. (2014). *Raising self-esteem in adults: an eclectic approach with art therapy, CBT and DBT based techniques*. Jessica Kingsley Publishers.
- Dede, R. H. (2018). *Konseling di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*. Jakarta: Prenamedia Group
- Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). 20. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 349-357.
- Etikasari, Y. (2018). Kontrol diri remaja penggemar k-pop (k-popers)(studi pada penggemar k-pop di Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 190-202.
- Febiola, A., & Wicaksono, L. (2023). Studi Kasus Untuk Mengatasi Perilaku Fanatik Akibat Kecanduan Menonton Idol Kpop Pada Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Control. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 544-566.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Tulungagung: UD Duta Sablon
- Khoiruniisa, T. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Mts Muta'allimin Cadasari.
- Liese, E., & Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001-1008.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Mahardika, Bagus. (2017). Implementasi metode art therapy dalam mencerdaskan emosional siswa. *utile: Jurnal Kependidikan*, 3(2), 114-125.
- Oktadiani, R., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Perilaku kecanduan menonton drama Korea dan *self control* (kontrol diri) siswa SMAN 7 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 462-475.
- Prasanti, R. P., & Dewi, A. I. N. (2020). Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 256-269.
- Sisca, F., & Bolo, R. I. (2021). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto (ed.)). Alfabeta.CV
- Suzanne Haeyen, Marlous Kleijberg & Lisa Hinz (2018) Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C: A thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives, *International Journal of Art Therapy*, 23:4, 156-168.
- Yakub, E., Umari, T. & Munawir, M. (2023). Adjustment of college students and high school students who like watching Korean dramas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 11(3), 224-232