

Terapi Psikodrama untuk menurunkan kecemasan pada Ibu selama mendampingi anak belajar daring

Admira Eka Ruzelani¹, Rahma Widyana²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta -Jln Ringroad Utara Depok Sleman Yogyakarta

E-mail: rahma@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk melihat perbedaan skor kecemasan orang tua yang mendampingi anak belajar online sebelum dan sesudah mengikuti terapi psikodrama. Penelitian ini dilakukan pada orangtua murid di sekolah dasar (SD) Masjid Syuhada Yogyakarta. Karakteristik partisipan adalah orangtua yang memiliki kecemasan tinggi setelah diukur dengan skala kecemasan berdasarkan 3 aspek kecemasan menurut (Zeidner, 1998). Jumlah partisipan adalah 10 (sepuluh) orang. Intervensi yang diberikan berupa terapi psikodrama. Berdasarkan analisis data yang dilakukan ditemukan ada perbedaan skor kecemasan orangtua dalam mendampingi anak belajar online antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi psikodrama, tingkat kecemasan pada pre-test lebih tinggi (mean=33.25) daripada nilai post-tes (means: 106.90), dan ada penurunan kecemasan pada orang tua sebelum dan setelah mengikuti terapi psikodrama dengan nilai $t = 29,951$ ($p < 0,01$).

Kata kunci : *terapi psikodrama; kecemasan; orangtua dalam mendampingi anak belajar online.*

This study aims to see the difference in the anxiety scores of parents who accompany children to learn online before and after participating in psychodrama therapy. Characteristics of participants are parents who have high anxiety after being measured by an anxiety scale based on 3 aspects of anxiety according to (Zeidner, 1998). The number of participants is 10 (ten) people. The intervention in this study was in the form of psychotherapy drama. Based on the data analysis, it was found that there were differences in parental anxiety scores in assisting children in online learning between before and after attending psychodrama therapy, the level of anxiety in the pre-test was higher (means:133.25) than the post-test score (means:106.90), and there was a decrease in anxiety in the experimental group before and after participating in psychodrama therapy with a value of $t = 29,951$ ($p < 0.01$).

Keywords: *psychodrama therapy; anxiety; parents in assisting children learn online.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan sebuah virus yang menjangkit secara global dan menyerang berbagai lini kehidupan. Diketahui bahwa daerah Wuhan di provinsi Hubei Cina, merupakan wilayah yang terjangkit pertama kali virus Corona. Virus Corona telah terdeteksi sejak bulan Desember 2019, yang penyebaran dan penularannya terjadi secara merata keseluruh Negara dan berbagai lini kehidupan di dunia. WHO juga mengumumkan bahwa Covid-19 adalah virus yang menimpa dunia secara menyeluruh dan meminta kepada seluruh negara untuk bertindak dan mencegah. WHO yang mengingatkan ancaman terkait penyebaran virus, UNESCO juga menghimbau dan menyarankan pelaksanaan pembelajaran secara online atau jarak jauh serta menghimbau sekolah menggunakan platform pendidikan agar dapat menjangkau peserta didik dan membatasi gangguan pendidikan (Setiawan, 2020).

Dengan diterbitkannya Surat Edaran Nomor 3, Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan, dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 pada tanggal 24 Maret 2020 oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nadiem Anwar Makarim, kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring (online) dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Pembelajaran secara daring dalam masa pandemik dilakukan



dengan bermacam-macam aplikasi seperti ruang guru, google classroom, zoom, meet, google form, maupun group whatsapp. Menurut Mahnun, 2018), karakteristik dari pembelajaran online adalah memungkinkan peserta didik belajar tanpa harus datang ke ruang kelas, dan pembelajaran dijadwalkan sesuai kesepakatan antara instruktur/guru dan peserta didik, atau peserta didik dapat menentukan sendiri waktu belajar yang diinginkan.

Dengan adanya perubahan sistem pembelajaran yang selama ini menggunakan metode tatap muka, dan kemudian berubah menjadi daring tentu saja juga menimbulkan kesenjangan atau permasalahan. Permasalahan ini dapat dialami oleh para tenaga didik, peserta didik, maupun orangtua. Meskipun disatu sisi, para tenaga dan peserta didik menjadi lebih dimudahkan karena dapat belajar dan bersekolah dengan tidak terbatas ruang dan waktu, namun disisi lain, bagi para orang tua memerlukan penyesuaian fitur-fitur yang ada pada aplikasi juga membutuhkan waktu dan pemahaman yang tidak mudah. Hal ini juga disampaikan oleh (Nakayama et al., 2017), yang menyatakan bahwa tidak semua peserta didik sukses mengikuti pembelajaran online, kondisi ini dikarenakan perbedaan lingkungan belajar dan pendampingan yang diterima selama menggunakan fitur *e-learning*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zulva, 2019), menunjukkan bahwa ketidaksiapan ibu dalam mengelola kondisi rumah yang berubah drastis, ditambah minimnya kontak sosial dan semakin merebaknya berita hoax, dapat menimbulkan sebuah kondisi psikologis yang bersifat negatif pada ibu, seperti psikosomatis; yaitu gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor kejiwaan yang disebabkan oleh berbagai emosi yang menumpuk yang memunculkan kondisi cemas, stress, khawatir akan sesuatu hal, hingga berdampak pada munculnya pemikiran negatif. Orang tua cenderung sering mengalami kecemasan, yang muncul akibat sebagian dari mereka memiliki keterbatasan pengetahuan akan penggunaan teknologi. Situasi dan kondisi kurangnya pemahaman juga diperburuk dengan peran orang tua yang mengharuskan mereka untuk membimbing anak-anaknya dalam pembelajaran berbasis internet ini (Haerudin et al., 2020). Munculnya persoalan psikologis pada orang tua, terutama pada figur ibu mejadi sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Barlow & Coren, 2018) bahwa untuk mengurangi berbagai persoalan psikososial pada orang tua (misalnya: depresi, kecemasan, stress, kemarahan, rasa bersalah, kepercayaan diri, dan kepuasan dengan hubungan bersama pasangan), terutama yang berkaitan dengan pendampingan anak, dibutuhkan dukungan dalam bentuk perilaku dan intervensi berupa terapi-terapi *support-group*.

Kecemasan menurut Freud (Andri & Yenny, 2015), adalah kondisi atau situasi tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang berfungsi memperingatkan individu terhadap bahaya yang akan datang. Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia, dan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo, 2015). Kecemasan adalah keadaan atau suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan fisik yang menandakan seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan dapat melibatkan afeksi, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Durand, 2006).

Menurut (Zeidner, 1998) kecemasan memiliki tiga aspek yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Gejala dari ketiga aspek adalah sebagai berikut, yaitu:

a. Aspek Kognitif

Menurut Sarason (Zeidner, 1998). aspek kognitif merupakan reaksi pikiran yang negatif dari individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu khawatir dan *self-preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan menurut Sarason (Zeidner, 1998) mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen khawatir yang dijelaskan oleh Sharma & Sud (Schwarzer, 1998). Komponen khawatir dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan tes atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri. Komponen *self-preoccupation* (Sarason dalam Zeidner, 1998), merupakan kecenderungan untuk menjadi sibuk dan terfokus pada diri sendiri ketika dihadapkan

pada ancaman evaluasi. Gejala yang dimunculkan pada kecemasan ini meliputi ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri, mengkritik diri sendiri, penilaian yang melemahkan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kompetensi akademik diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya, serta merasa terasing.

b. Aspek Afektif

Zeidner (1998) menjelaskan bahwa aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis antara lain gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Aspek afektif menurut Zeidner (1998) dibahas juga dalam komponen emotionality yaitu potensi yang mengalami reaksi kecemasan telah muncul lebih dari generasi yang tidak terhitung jumlahnya selama evolusi manusia. Stimulus atau situasi yang dipandang sebagai ancaman dapat membangkitkan *state of anxiety*, yaitu suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup/*nervous*, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, santai, bingung, marah, dan sedih. Individu dengan gejala emotionality akan sulit memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapinya. Pikiran dipenuhi oleh hal-hal yang kurang relevan dengan tugas yang sedang diselesaikan seperti timbul pikiran tidak percaya diri dan rendah diri saat mengerjakan tugas, memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan sesuatu tersebut, yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan tugas dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan.

c. Aspek Perilaku

Zeidner (1998) menjelaskan bahwa aspek perilaku dalam kecemasan tes merupakan perilaku yang timbul ketika seseorang dihadapkan pada situasi. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis. Gejala dari perilaku kecemasan tes seperti menunda, menghindar, dan melarikan diri. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdapat 3 (tiga) aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek perilaku.

Dalam situasi yang memunculkan kecemasan, teknik terapi *Self-talk* juga dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif (Amini et al., 2019). Metode lain yang juga dapat digunakan yakni terapi drama atau psikodrama yang bertujuan untuk mengeksplorasi diri, menyadari berbagai persoalan yang perlu dihadapi dan mencoba menemukan solusi dengan berbagai teknik di dalam drama terapi, seperti halnya bermain peran, melihat konflik yang diperankan peran pengganti lain, dan berlatih membuat sebuah tindakan (Semuun, 2014).

Secara epistemologi drama berarti “aksi” (bahasa Yunani) atau melakukan sesuatu, psiko berarti jiwa. Makapsikodrama berarti melakukan aksi (pertunjukan drama) dengan dorongan jiwa. Maka bisa didefinisikan bahwa psikodrama/terapi drama adalah ilmu yang mengeksplorasi suatu masalah dengan metode drama. Terapi drama atau psikodrama adalah salah satu bentuk variasi terapi kelompok yang dikembangkan oleh J.L Moreno pada tahun 1946, dimana individu didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa ia sendiri pernah dilatih sebelumnya (Pramesiti, dalam Kushariyati, 2011). Dalam terapi drama dengan mendramatisasikan konflik-konflik batinnya, individu atau subyek dapat merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman (*insight*) baru yang memberinya kesanggupan untuk mengubah perannya dalam kehidupan yang nyata (Yulianti et al., 2017). Sedangkan Hinkle (2008) mengungkapkan bahwa terapi drama dapat dilakukan dalam membantu anak untuk dapat mengeksplorasi dirinya guna menemukan kreativitas dan spontanitas dengan menghidupkan kembali hambatan baik didalam masalah interaksi atau mengenai dirinya sendiri.

Dalam proses psikodrama, peran subjek sebagai tokoh yang bermain peran. Proses terapi drama memiliki tiga tahapan (Zuretti, 2007) yaitu:

a. Warm up (preaction)

Tahap warm-up ini ditandai dengan sutradara memastikan apakah iatelah siap untuk memimpin grup dan apakah anggotanya siap untuk dipimpin. Proses ini mungkin melibatkan

kedua aktivitas verbal ataupun non-verbal yang dirancang menempatkan orang-orang dalam suatu frame pemikiran yang tepat untuk menjalankan psikodrama dan dalam saat yang bersamaan membangun rasa kepercayaan dan atmosfer spontanitas.

Blatner (1996) mengilustrasikan contoh, sutradara akan berjalan mengelilingi perabotan-perabotan sambil berbicara kepada semua partisipan. Kemudian dia akan memimpin grupnya mendapatkan latihan permulaan, di mana partisipan ditempatkan dalam sudut pandang orang kedua. Setelah aktivitas-aktivitas ini, grup secara keseluruhan akan ikut serta dalam latihan berperan (*sensory awareness method*/metode menguasai panca indera atau *guide imagery*/panduan berperan), dimana membantu anggota menemukan masalah yang umum di dalam grupnya lebih fokus lagi daripada masalah-masalah perorangan. Secara keseluruhan, *warm-up* adalah pengalaman dasar dan memperbolehkan anggota-anggotanya memproses beberapa prosedur teknis yang akan mereka alami dalam psikodrama yang sebenarnya. Akhir dari tahap *warm-up* adalah menghubungkan ke dalam tahap *action* dalam psikodrama.

b. Action

Tahap *action* merupakan bagian proses psikodrama yang melibatkan penampilan tokoh protagonis dengan masalah-masalahnya. Sutradara membantu setiap tokoh protagonis yang memilih untuk bekerja “menyeting panggung” dalam adegan spesifik misalnya di sini dan sekarang. Partisipan ditempatkan sebagai pemain pembantu yang berperan peranan atau menjadi benda yang signifikan lainnya dalam kehidupan tokoh protagonis. Kemudian adegan pembuka ditampilkan dan tokoh protagonis begitu juga pemeran pembantu diberikan kesempatan mengembangkan peran-peran mereka dan meningkatkan interaksi mereka dari permukaan sampai pada saat-saat yang paling signifikan. Dalam titik ini, sutradara akan memberikan semangat kepada tokoh protagonis dalam melakukan perubahan karakter atau *role reversal* sehingga dia dapat merasakan empati yang lebih atau penyorotan terhadap perasaan-perasaan.

Pada akhirnya tokoh protagonis ditolong untuk melewati situasi yang dibangun oleh sikap-sikap tambahan lainnya dan jawaban-jawaban *behavioral*. Bekerja melewati semua itu bisa berarti mengulang sebuah adegan menggunakan strategi *behavioral* baru setiap saat. Itu bisa juga membutuhkan perubahan-perubahan karakter atau *roles reversal* atau bahkan penggunaan *modeling*. Hal yang krusial dalam tingkat *action* ini adalah cara yang efektif untuk berakting yaitu tokoh-tokoh protagonis mengekspresikan gambaran emosi-emosi dan menemukan sesuatu yang baru.

c. Integration/reflection

Tahap *integration*, tahap terakhir terapi drama ini menggunakan teknik diskusi. Setelah tahap *action*, seorang tokoh protagonis menjadi bingung, lemah, dan membutuhkan dorongan. Sutradara menyemangati kelompok untuk memberikan dorongan dan umpan balik sebanyak mungkin yang membangun selama tahap ini. Umpan balik awalnya berfokus pada afeksi kemudian intelektual dan aspek-aspek pertunjukan. Melewati akhir dari aspek kognitif yang telah dialami itu akan lebih berhasil untuk diekspresikan. Penyelesaian tahap ini menitikberatkan pada pengertian dan penggabungan sehingga tokoh protagonis dapat berakting berbeda jika terjadi situasi yang sama. Terdapat banyak literatur tentang teknik-teknik psikodrama dengan berbagai variasi, tapi hanya beberapa teknik penting saja yang dibahas dalam kegiatan ini yang meliputi *creative imagery*, *magic shop*, *sculpting*, *monodrama*, *soliloquy*, *double* dan *multiple double*, *role reversal*, dan *mirror*.

Tujuan dari terapi drama atau psikodrama ini membantu seorang individu atau sekelompok individu mengatasi masalah-masalah pribadi melalui permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Melalui cara-cara ini individu dibantu mengungkapkan konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan, maupun kecemasan yang dialami. Pada penelitian ini, digunakan teknik psikodrama dalam upaya menurunkan kecemasan pada wali murid atau orang tua. Mengacu pada uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji adakah pengaruh terapi drama untuk menurunkan kecemasan orang tua dalam mendampingi anak selama pembelajaran online?

METODE

Metode Pengumpulan Data

Seleksi subjek menggunakan Skala Kecemasan yang disusun oleh peneliti mengacu pada teori 3 aspek menurut (Zeidner, 1998). Skala terdiri dari 35 aitem. Koefisien daya beda aitem Skala kecemasan bergerak dari 0,269 sampai dengan 0,941 nilai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,961. distribusi sebaran aitem Skala Kecemasan setelah uji coba dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1.
Sebaran aitem Skala Kecemasan

Rumus	Rentang skor	Kategori
$X < \mu - 1,0 \sigma$	$X < 87$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$87 \leq X < 105$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$105 \leq X$	Tinggi

Hasil skor kecemasan partisipan selanjutnya dikategorisasikan ke dalam 3 kelompok yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Tujuan kategorisasi yakni memasukkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Kategori ini bertujuan memilih subjek penelitian yang memiliki kecemasan kategori tinggi. Kategorisasi dilakukan berdasarkan skor hipotetik. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk membuat kategori dapat diketahui dengan rumus di bawah ini:

Tabel 2
Kategorisasi Kecemasan

Indikator	Favorabel	Unfavorable	Jumlah
- Aspek perilaku	1,2,8,16,17,24,26,27	3,9,18,19	12
- Aspek Afektif	4,5,20,21,22,28,29,30	6,7	10
- Aspek kognitif	10,11,12,23,25,31,32,33	13,14,15,34,35	13
jumlah	24	11	35

Keterangan:

μ : rerata (mean) hipotetik

σ : deviasi standar

Partisipan terapi psikodrama adalah orang tua yang menyekolahkan anaknya di Yayasan Masjid Syuhada sebanyak 10 orang yang berdasarkan hasil screening memiliki skor kecemasan tinggi. Skor kecemasan dapat dilihat pada Tabel 3.

Pelaksanaan kegiatan

- Sebelum terapi dimulai, seluruh subjek akan dikumpulkan dalam satu grup komunikasi (menggunakan aplikasi Whatsapp) dengan tujuan membahas proses terapi yang akan dilaksanakan, membuat kesepakatan tentang jadwal dan pelaksanaan terapi.
- Partisipan atau subjek diminta untuk mengisi *informed consent* atau surat kesediaan menjadi partisipan (*informed consent*) dalam penelitian ini sebagai bukti tertulis dari kesepakatan antara peneliti dan subjek penelitian dengan menggunakan media *google form*.
- Pre-tes*
Pemilihan partisipan dilakukan dengan *screening* dan dipilih partisipan dengan skor kecemasan tinggi. Screening dilakukan pada tanggal 4 Juni 2021.

d. Pelaksanaan intervensi

Selanjutnya diberikan terapi psikodrama kepada partisipan kelompok eksperimen yang berjumlah 10 orang (orangtua murid di sekolah dasar (SD) Masjid Syuhada Yogyakarta) sebanyak 1 kali pertemuan yaitu pada tanggal 12 Juni 2021 dengan durasi waktu 4 jam.

e. Post-test

Pengukuran tingkat kecemasan skala pasca intervensi dilakukan pada tanggal 19 Juni 2021.

f. Evaluasi

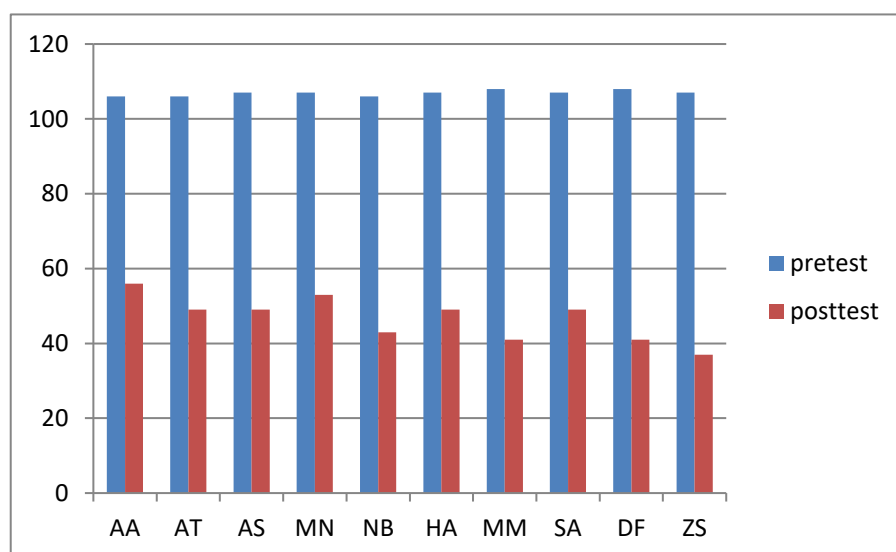
Setelah proses terapi selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan tindak lanjut sebagai evaluasi dari terapi setelah kurang lebih dua minggu pelaksanaan terapi. Untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh terapi drama untuk menurunkan kecemasan pada orangtua.

Tabel 3
Skor Screening *Pretest* Sebelum Penelitian (N = 10)

No.	Subjek	Pretest	
		Skor	Kategori
1.	AA	106	Tinggi
2.	AT	106	Tinggi
3.	AS	107	Tinggi
4	MN	107	Tinggi
5.	NB	106	Tinggi
6.	HA	107	Tinggi
7.	MM	108	Tinggi
8	SA	107	Tinggi
9.	DF	108	Tinggi
10.	ZS	107	Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh pada hasil penelitian ini berasal dari tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada 10 partisipan. Secara lebih rinci, skor kecemasan saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan *pre-test* dan *post-test* Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi psikodrama dapat menurunkan kecemasan pada orangtua yang mendampingi anaknya belajar online. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan setelah mendapatkan terapi psikodrama, orangtua memiliki skor kecemasan lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan terapi drama. Hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa subjek yang telah mendapatkan terapi drama mengalami penurunan skor kecemasan yang ditunjukkan dengan lebih rendahnya skor *post-test*. Hasil kuantitatif tersebut menunjukkan perbedaan signifikan skor kecemasan pada kelompok eksperimen antara *pre-test* – *post-test* dapat dilihat dengan nilai $t = 29,951$ ($p < 0,01$). Tingkat kecemasan pada *pre-test* lebih tinggi ($\bar{X} = 133,25$) dibandingkan tingkat kecemasan pada *post-test* ($\bar{X} = 106,90$). Dapat disimpulkan bahwa terapi psikodrama berpengaruh terhadap penurunan kecemasan orangtua.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi psikodrama dapat menurunkan kecemasan ibu yang mendampingi anaknya dalam belajar online. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa setelah mendapatkan terapi psikodrama, ibu memiliki skor kecemasan lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan terapi psikodrama. Hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa subjek yang telah mendapatkan terapi psikodrama mengalami penurunan skor kecemasan yang ditunjukkan dengan lebih rendahnya skor *post-test*.

Hasil kuantitatif tersebut terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini juga sejalan dengan hasil analisis kualitatif yaitu berdasarkan hasil observasi sebelum intervensi dilakukan yaitu pada subjek AA, AT, AS, MN, NB, HA, MM, SA, DF dan ZS menunjukkan bahwa adanya rasa takut, tidak konsentrasi, tangan berkeringat, dada berdebar-debar. Pada saat pelaksanaan intervensi subjek AA, AT, AS, MN, NB, HA, MM, SA, DF dan ZS sudah tidak merasa takut, mulai dapat berkonsentrasi, serta berdasarkan wawancara orangtua yang merasa cemas, takut, hilangnya konsentrasi, dan pada saat orangtua melaksanakan terapi drama merasa mengalami perubahan setelah terapi seperti memandang dirinya lebih positif, dan cemas lagi, dapat membuka diri, tidak merasa terasing lagi, dan adanya motivasi hidup untuk meraih kebahagiaan dan tidak merasa kecemasan lagi. Setelah intervensi dilakukan, orangtua tersebut sudah mulai mau membuka diri terhadap lingkungan sekitar, memiliki banyak sahabat, sudah tidak merasa takut dan cemas sehingga orangtua tersebut tidak merasakan perasaan cemas lagi. Kondisi tersebut sesuai dengan salah satu tujuan dari terapi psikodrama yakni, membantu seseorang atau sekelompok individu untuk melakukan eksplorasi diri dan lingkungan melalui teknik bermain peran untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kecemasan (Hinkle, 2008).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian (Susilowati & Azzasyofia, 2020) yang menyebutkan bahwa orangtua mengalami kesulitan saat menghadapi anak belajar dari rumah yang membuat orangtua mengalami tekanan, stres dan kecemasan. Untuk mengurangi tekanan, stres dan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai upaya, salah satunya terapi Psikodrama. Psikodrama/terapi drama adalah ilmu yang mengeksplor suatu masalah dengan metode drama (Pramesti, dalam Kushariyati, 2011).

Tujuan dari psikodrama ini adalah membantu seseorang atau sekelompok individu dalam melakukan eksplorasi diri dan mengatasi masalah-masalah pribadi seperti kecemasan dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Lewat cara-cara ini individu dibantu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah, kesedihan, dan kecemasan (Hinkle, 2008).

Melalui beberapa tahapan dari terapi psikodrama ini, seperti tahapan *warm up* yaitu tahap dimana ibu dilihat kesiapannya dalam menyadari dan mengeksplorasi berbagai masalah yang menyebabkan munculnya perasaan cemas. Tahap *action* yaitu dengan tahap ini diharapkan melalui beberapa teknik yang dipakai akan membantu orangtua dapat menentukan perasaan yang diinginkannya seperti tenang, tidak gelisah, tidak takut, dapat berkonsentrasi dengan baik, mau terus mencoba mengeksplorasi diri dalam menemukan solusi. Tahap *Integration/reflection* adalah tahap dimana setelah melakukan tahap *action* akan dilakukan evaluasi terhadap orangtua guna untuk memberi dorongan dan umpan/feedback terhadap situasi yang telah dilakukan dalam berbagai sesi teknik terapi dalam psikodrama, agar orangtua tersebut tidak merasa tegang, takut, dan merasa bahagia, dan kembalinya konsentrasi sehingga orangtua tersebut dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenang.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *terapi psikodrama* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada orangtua yang mendampingi anak dalam pembelajaran

online. Oleh sebab itu, terapi psikodrama dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk membantu para ibu dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan tingginya kecemasan.

SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa terapi psikodrama dapat menurunkan kecemasan orangtua dalam mendampingi belajar daring anak sekolah dasar. Hal ini terlihat dari penurunan kecemasan orang tua setelah diberikan terapi psikodrama.

Setelah partisipan mendapatkan terapi psikodrama, dengan sesi- sesi yang diberikan sesuai dengan tata cara pelaksanaan terapi psikodrama, hasil menunjukkan bahwa para partisipan sudah tidak merasa kecemasan lagi ditandai dengan subjek sudah tidak merasa takut, cemas, tidak mudah pecah konsentrasi.

Saran

Diharapkan para orangtua selalu berfikir positif dan dapat mengendalikan mengontrol serta mengendalikan pikiran-pikiran yang kurang sesuai dan dapat memicu munculnya kondisi cemas ataupun perasaan cemas setelah diberi terapi drama. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi psikodrama dapat memberi kontribusi terhadap penurunan kecemasan pada orangtua. Temuan tersebut tentu diharapkan menjadi bukti empiris bagi para profesional terutama Psikolog Pendidikan bahwa terapi psikodrama dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi untuk menurunkan kecemasan yang dihadapi oleh para orang tua dalam mendampingi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M., Mayangsari, M. D., Rika, D., & Zwagery, V. (2019). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Komitmen Tugas Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi the Relationship Between Self-Directed Learning and Task Commitment Among Psychology Student. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 149–152. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1681/1332>
- Andri, & Yenny, D. P. (2015). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57, 233–238.
- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Liberty.
- Barlow, J., & Coren, E. (2018). The Effectiveness of Parenting Programs: A Review of Campbell Reviews. *Research on Social Work Practice*, 28(1), 99–102. <https://doi.org/10.1177/1049731517725184>
- Blatner, A. (1996). *Acting-In Practical Applications Of Psychodrama*, (Third Edit). Springer Publishing Company Inc.
- Durand, V. M. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Pustaka Pelajar.
- Haerudin, Cahyani, A., Siti Hanifah, N., Setiani, R. N., Nurhayati, S., Oktaviani, V., & Sitorus, Y. I. (2020). Pembelajaran Di Rumah Sebagai Upaya Memutus Covid-19. *Universitas Singaperbangsa Karawang*, 5, 1–12.
- Hinkle, M. G. (2008). Psychodrama: A creative approach for addressing parallel process in group supervision. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(4), 401–415. <https://doi.org/10.1080/15401380802527464>
- Kushariyati, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Mahnun, N. (2018). Optimalisasi Pengelolaan Dan Pembelajaran Berbasis Online Pada Lembaga Pendidikan Islam Dalam Mewujudkan World Class University. *Indonesian Journal of Islamic Educational Management*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.24014/ijiem.v1i1.5240>
- Nakayama, M., Mutsuura, K., & Yamamoto, H. (2017). Impact of Learner's Characteristics and Learning Behaviour on Learning Performance During a Fully Online Course. *Electronic Journal of ELearning*, 12(4), 394–408.
- Schwarzer, R. (1998). *General perceived self efficacy in 14 cultures. Self efficacy assessment*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/world14.htm>
- Semiun, Y. (2014). K. M. 3. Y. P. K. (2014). *Kesehatan Mental 3*. Kanisius.
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik

- Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 28–37.
- Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v2i3.117>
- Sutardjo, W. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Refika Aditama.
- Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2017). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87–94. <https://www.semanticscholar.org/paper/Perbedaan-Kualitas-Hidup-Lansia-yang-Tinggal-di-di-Yuliati-Baroya/9d7c7ee122531ca6a88d33dab3ed0dcae7724392>
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The state of the art*. Plenum Publishing Corporation.
- Zulva, T. N. I. (2019). Covid-19 dan Kecenderungan Psikosomatis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1328>
- Zuretti, M. (2007). Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, 22(1), 19–32.