

Penerapan psikodrama untuk meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2024, Vol 12(1):31-38
DOI:10.22219/cognicia.v12i1.30468
©The Author(s) 2024
© 4.0 International license

Ratmilia Cahyani¹ dan Siti Suminarti Fasikhah¹

Abstract

Adolescents who experience the impact of divorce experience unstable emotional conditions, sadness, disappointment, and low emotional competence. Emotional competence is the condition of an individual who is able to recognize, express, understand, regulate and use the emotions they feel. There are many ways to improve the emotional competence of teenagers with divorced parents, one of which is using the psychodrama method. Psychodrama is a way of expressing what is felt about the pressure or stress that is being experienced or method often called catharsis. The research aims to determine the use of intervention in the form of psychodrama in an effort to increase emotional competence in adolescents with divorced parents. This research uses an experimental approach with a pretest-posttest control group design. The instrument used was the Profile of Emotional Competence (PEC). There were 10 research subjects determined using a purposive sampling method who were then divided into experimental and control groups according to low to medium PEC scores. The results of data analysis using the Wilcoxon test showed that there was a significant difference in the experimental group ($p= 0,043$) and there was no significant difference in the control group ($p= 0,069$). Based on these results, it indicates that psychodrama has a significant influence in efforts to increase emotional competence in adolescents with divorced parents.

Keywords

Adolescents with divorced parents, emotional competence, psychodrama

Pendahuluan

Perceraian adalah peristiwa terputusnya sebuah hubungan pernikahan baik secara hukum maupun permanen (Sari *et al.*, 2022). Peristiwa perceraian yang terjadi dalam keluarga akan membawa dampak yang mendalam, tidak hanya bagi suami dan istri saja namun juga seluruh anggota keluarga khususnya anak yang sedang beranjak remaja. Dimana remaja yang mengalami dampak dari peristiwa ini mengalami tekanan, stress, dan frustrasi. Sedangkan, kondisi emosional pada remaja dengan orang tua bercerai ini yaitu marah, tidak dapat mengontrol emosi yang ada, kecewa, dan merasa sedih atas peristiwa yang terjadi (Rahayu, 2020). Pada dasarnya masa remaja merupakan masa dimana mereka cenderung emosional dalam mengekspresikan sesuatu, hal tersebut terjadi karena ketika individu memasuki masa remaja belum sepenuhnya dapat mengontrol fungsi fisik dan emosinya dengan baik (Afrilliani & Yeni, 2021). Dengan demikian, peran orang tua menjadi sangat penting dalam menghadapi tantangan yang muncul selama masa remaja karena kondisi remaja yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai atau keluarga tunggal mengalami pola pengasuhan yang tidak lengkap. Hal tersebut menyebabkan kurang stabilnya kondisi emosi mereka. Remaja dalam situasi ini seringkali menunjukkan tanda-tanda seperti kemarahan, kecenderungan untuk melamun dan menyendiri (Nashukah & Darmawanti, 2013).

Selanjutnya, (Santrock, 2003) juga berpendapat bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang tidak utuh atau bercerai mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, hal ini dapat dilihat dalam berbagai masalah yang mereka

hadapi, perilaku yang menyimpang, tingkat kecemasan serta depresi yang lebih tinggi, kurangnya tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Hal tersebut terjadi karena mereka akan merasa tidak aman setelah kehilangan salah satu anggota keluarganya, karena pada dasarnya mereka masih membutuhkan perlindungan serta kasih sayang dari orang tuanya, mereka akan menjadi pribadi yang lebih mudah emosi, dan sulit untuk mengendalikan emosinya. Mereka cenderung merasa stress secara berlebihan, dan merasa berada dibawah tekanan. Hal-hal diatas diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Firdausi *et al.* (2020) dimana penelitian ini terbukti bahwa remaja di salah satu SMA di Kota Malang yang mengalami broken home cenderung akan melakukan pemberontakan, terdapat beberapa faktor atau pemicunya yaitu: karena mereka ingin memiliki keluarga yang normal dan sempurna; ketidakpuasan dengan apa yang mereka miliki sekarang; terlalu lama menahan kesedihan dan tidak pernah mendapat kesempatan atau tidak tahu bagaimana cara untuk mengungkapkan kesedihan; dan merasa tidak tahan dengan tekanan. Selaras dengan penelitian diatas penelitian yang dilakukan oleh Kelly & Emery (2003) juga menjelaskan, dimana perceraian orang tua terbukti diyakini

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Ratmilia Cahyani, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, Jalan Raya Tlogomas no. 246, Kota Malang, Indonesia 65141
Email: cahyaniratmilia@webmail.umm.ac.id

menjadi penyebab munculnya berbagai masalah perilaku dan emosional pada anak dan remaja. Ningrum (2013) menyatakan bahwa remaja yang tidak menerima kenyataan bahwa orang tuanya telah bercerai, maka mereka cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik karena rata-rata mereka memiliki regulasi emosi yang cenderung rendah, dan mereka merasa kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa, perceraian yang terjadi pada orang tua akan berdampak negatif pada kesehatan, kestabilan emosional dan perilaku remaja. Sehingga, remaja dengan latar belakang orangtua bercerai membutuhkan pelatihan tentang bagaimana cara memahami emosi, mengidentifikasi, mengelola emosi, dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan tepat, agar dapat menjadi bentuk pertahanan diri dalam menunjang keberlangsungan kehidupan mereka di masa yang akan datang. Dalam istilah psikologi sendiri kemampuan atau kondisi individu dapat secara tepat dalam mengidentifikasi, memahami, mengekspresikan, mengatur, dan memanfaatkan emosi yang mereka rasakan sendiri, maupun yang dirasakan orang lain disebut juga dengan Kompetensi Emosi (Brasseur *et al.*, 2013). Aouani *et al.* (2019) mendefinisikan kompetensi emosi sebagai kemampuan kognitif yang dapat diukur dengan menggunakan alat tes kecerdasan standard, dan hal tersebut berkaitan dengan penalaran, serta pemecahan masalah dalam domain emosional. Saarni (1999) berpendapat mengenai kompetensi emosi, yaitu sebuah keterampilan yang berkaitan dengan mengenali, memberi, mengelola dan merespon emosi atas dirinya sendiri juga emosi orang lain (Suatin, 2021). Saarni (1999) juga menjelaskan bahwasanya ketika individu atau seseorang yang mempunyai kompetensi emosional yang baik dapat dilihat ketika individu tersebut mempunyai kesadaran atas emosi yang terjadi pada dirinya. Individu tersebut akan lebih memahami akan emosi yang terjadi pada orang lain. Mereka juga akan lebih mampu untuk berempati, membedakan ekspresi emosi, dan mampu meregulasi emosi serta mengatasinya secara tepat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kompetensi emosi merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh individu termasuk remaja yang berada dalam keluarga dengan orangtua bercerai. Upaya dalam meningkatkan kompetensi emosi ini harus dilakukan sejak dini agar remaja tersebut mampu mengelola emosi terhadap keadaan yang mereka alami yaitu berada dalam keluarga dengan orangtua bercerai.

Berdasarkan penjelasan diatas, perceraian orang tua dapat menjadi salah satu sumber stres dan trauma pada remaja. Selain itu, perceraian orang tua juga dapat menyebabkan masalah emosi pada remaja seperti depresi, kecemasan, dll. Oleh karena itu, perlu dilakukannya intervensi yang dapat membantu remaja untuk mengatasi masalah emosi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan perceraian orang tua. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kompetensi emosi adalah dengan menggunakan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bantuan yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengembangkan pribadi, membangun kemampuan dalam berhubungan sosial dengan lebih baik, dll. Kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan

dengan berbagai teknik salah satunya yaitu psikodrama (Oktarina *et al.*, 2022). Teknik psikodrama merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kelompok didalam psikoterapi atau konseling (Prawitasari, 2011). Teknik psikodrama sendiri membantu seseorang berperan untuk lebih memahami dirinya sendiri, menemukan jati diri, lebih mampu dalam mengungkapkan serta menggambarkan reaksi yang dirasakan terhadap tekanan atau stress yang sedang dialami atau lebih sering disebut dengan katarsis. Dengan kata lain, psikodrama merupakan pendekatan psikologis di mana individu diminta untuk berperan dalam situasi yang menjadi bagian dan sebuah terapi, dengan tujuan membantu mereka dalam memahami diri sendiri dan mengatasi setiap tekanan dari permasalahan yang di alami Corey (Romlah, 2001).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Nurmaningsih (Nisa & Muhiid, 2022) psikodrama terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII SMP. Selaras dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang telah dilakukan oleh Oktarina *et al.* (2022) juga mendapatkan hasil bahwa psikodrama terbukti meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik di SMAN 1 Linatu Buo. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tarashoeva *et al.* (2017) mendapatkan hasil bahwa psikodrama terbukti menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup individu di lingkungan sosial. Kemudian menurut Geram & Dehghan (2016) menyatakan bahwa pendekatan psikodrama efektif untuk mengurangi frustrasi dan meningkatkan kecerdasan emosi anak jalanan. Dengan demikian berdasarkan uraian diatas, teknik intervensi psikodrama untuk meningkatkan kompetensi emosi remaja dengan orang tua bercerai sangat penting untuk dilakukan. Psikodrama merupakan salah satu pendekatan yang tepat untuk membantu remaja dalam mengatasi masalah emosi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan perpisahan orang tua. Oleh karena itu, program ini perlu diperluas dan dikembangkan untuk membantu remaja yang mengalami masalah emosi setelah perceraian orang tua.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti melakukan penelitian mengenai "Penerapan psikodrama untuk meningkatkan kompetensi emosi remaja dengan orangtua bercerai" hal tersebut dilakukan dalam upaya memaksimalkan kesejahteraan psikologis yang dirasakan remaja yang mengalami perceraian orangtua. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat membantu remaja dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka setelah mengalami perpisahan orang tua. Adapun pembaharuan yang peneliti lakukan yaitu adanya upaya pengembangan intervensi psikologi berupa Psikodrama yang belum pernah diberikan kepada remaja dengan keluarga orangtua bercerai khususnya dalam upaya meningkatkan kompetensi emosinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis penggunaan intervensi berupa psikodrama dalam upaya meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orangtua bercerai. Manfaat praktis bagi subjek dalam penelitian ini yaitu melalui penelitian ini peneliti berharap agar subjek mampu memahami dan meningkatkan mengenai kompetensi emosi sehingga dapat mengurangi efek dari perceraian yang terjadi di antara orangtua mereka dimasa yang akan datang. Bagi orang-orang terdekat subjek agar

mendapatkan wawasan mengenai dampak apa yang terjadi pada remaja dan dapat memberikan dukungan pada subjek. Serta manfaat teoritis yakni bagi ilmu psikologi diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dalam bidang ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan penggunaan psikodrama sebagai intervensi penanganan masalah di kalangan remaja.

Hipotesis penelitian: Psikodrama dapat meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen, dimana didalam pelaksanaan eksperimennya terdapat perlakuan (*treatment*). Akan tetapi, tidak terdapat randomisasi dalam menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Penelitian ini dirancang menggunakan metode *two pretest-posttest control group design*, dimana diawali dengan melakukan pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok *control* (Seniati *et al.*, 2015). Penelitian ini didesain untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana terapi psikodrama mampu meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orangtua bercerai.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek yang dipilih merupakan siswa-siswi sekolah menengah pertama di salah satu sekolah di Kota Batu. Pada penelitian ini, subjek yang mengikuti serangkaian intervensi psikodrama yakni siswa-siswi kelas 8 yang memiliki usia 13 tahun – 14 tahun dan memiliki latar belakang orangtua bercerai selama 5 tahun terakhir. Jumlah subjek yang dipilih yakni 10 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen sejumlah 5 siswa, dan kelompok kontrol sejumlah 5 siswa. Pengelompokan tersebut dilakukan dengan melihat hasil *pre-test* skala PEC atau skala Kompetensi Emosi, dimana siswa yang memiliki skor *pre-test* $\leq 116 - 121$ yang berarti termasuk dalam kategori rendah – sedang masuk ke dalam kelompok eksperimen, sedangkan siswa yang memiliki skor *pre-test* $136 - 175$ kategori sedang masuk ke dalam kelompok kontrol. Subjek diambil dengan teknik *Purposive Sampling* atau cara pengambilan sampel yang telah memiliki kriteria atau karakteristik khusus.

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Subjek

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	8	80
Laki-laki	2	20
Usia		
13 Tahun	2	20
14 Tahun	8	80
Skor Pre Test		
$\leq 116 - 121$	5	50
136 – 175	5	50

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel, yakni *independent variable* atau variabel bebas (X) dan *dependent variable* atau variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu *Psychodrama* dan variabel terikat (Y) yaitu Kompetensi Emosi. *Psychodrama* merupakan salah satu intervensi psikologis yang dalam prosesnya menggunakan permainan peranan yang dilaksanakan dengan spontanitas, dimana klien diminta untuk memerankan dan mendramatisasikan suatu situasi yang menjadi permasalahan klien. Teknik-teknik dalam psikodrama disesuaikan dengan keadaan dan cerita yang disampaikan oleh pemain. Psikodrama sendiri dilakukan untuk membantu memahami, mengidentifikasi, serta merespon perasaan yang sedang dialami diri sendiri maupun orang lain, seperti: kemarahan, kesedihan, kesenangan, dll. Sedangkan, kompetensi emosi merupakan kondisi dimana individu dapat secara tepat dalam mengidentifikasi, memahami, mengekspresikan, mengatur, dan memanfaatkan emosi yang mereka rasakan sendiri, maupun yang dirasakan oleh orang lain. Brasseur *et al.* (2013) menyebutkan terdapat 5 aspek dalam kompetensi emosi, diantaranya yaitu: Identifikasi, Ekspresi, Pemahaman, Regulasi, Penggunaan.

Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian dengan model pengukuran skala. Terdapat beberapa skala yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain: Skala PEC (*Profile Of Emotional Competence*) dimana skala PEC merupakan skala untuk mengukur kompetensi emosi milik Brasseur *et al.* (2013) yang telah diadaptasi menggunakan Bahasa Indonesia. Pada skala ini terdapat 50 Item (pernyataan) yang tersusun dari 5 bagian yang diukur, diantaranya yaitu mengukur kemampuan: Mengidentifikasi, Mengekspresikan, Memahami, Meregulasi, Penggunaan. Skala PEC menggunakan lima pilihan jawaban yang terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Dengan nilai reliabilitas pada skala PEC yaitu 0,869, dan nilai validitas 0,084-0,558.

Prosedur dan Analisis Data

Prosedur Eksperimen Penelitian ini dilaksanakan secara *offline*. Adapun alur kegiatan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut. Dimulai dengan Tahap Persiapan, Tahap persiapan merupakan tahap yang dilakukan sebelum pemberian intervensi, dimana peneliti mulai mengidentifikasi fenomena atau permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian, membaca literasi pada jurnal, buku, atau bahan bacaan lain yang terkait dengan topik penelitian yang akan dijabarkan, menyusun rancangan penelitian berdasarkan fenomena yang telah ditentukan, mengurus perizinan dan pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, persiapan alat dan bahan sebagai penunjang terlaksananya intervensi yang akan diterapkan, menentukan subjek berdasarkan karakteristik khusus yang telah ditentukan.

Selanjutnya tahap Pelaksanaan, tahap ini merupakan tahapan penelitian dimulai. Peneliti memberikan lembar *pre-test* dengan menggunakan PEC (*Profile Of Emotional Competence*) kepada subjek untuk mengetahui tingkat kompetensi emosi yang dimiliki oleh subjek, sebelum dilakukannya *treatment*, melakukan *building rapport* dengan

Tabel 2. Prosedur Pelaksanaan Psikodrama

Tahapan	Kegiatan
Pre-Test	Peneliti melakukan penyebaran lembar skala PEC kepada seluruh siswa yang sudah atas rekomendasi guru BK SMPN 1 BATU dan sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Setelah itu, dilanjutkan dengan pengisian lembar persetujuan guna untuk mengikuti rangkaian intervensi.
Warming Up	Tahap ini merupakan tahap awal pada proses psikodrama, dimana dalam tahap warming up peneliti melakukan perkenalan dan membangun rapport atau hubungan yang baik, antara peneliti dan subjek. Kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan, dan memberikan kesempatan kepada seluruh subjek untuk berbagi pengalaman. Setelah itu, peneliti membagikan lembar soal yang berisikan pertanyaan tentang prespektif subjek terhadap perceraian yang terjadi anatara orangtua mereka, pertanyaan mengenai perasaan subjek, dll. Lalu, ditutup dengan penjelasan dan persiapan pelaksanaan psikodrama.
Action	Tahapan ini merupakan tahapan inti atau tahap pelaksanaan psikodrama. Dalam hal ini seluruh subjek saling bekerjasama dalam memainkan dan memerankan adegan sesuai dengan skenario yang telah disepakati bersama. Pada tahap ini peneliti berperan sebagai observer, dan dibantu oleh fasilitator sebagai pemberi arahan guna terselesaikannya psikodrama dengan tepat.
Sharing & Evaluasi	Pada tahap ini peneliti memberikan kesempatan bagi seluruh subjek untuk saling berbagi pengalaman, perasaan serta pikiran mengenai proses yang telah dilakukan. Hal tersebut dilakukan agar kegiatan yang telah dilakukan membawa dampak baik, dan memiliki manfaat bagi seluruh subjek, dari permainan drama yang sudah diperankan. Peneliti juga memberikan evaluasi berdasarkan pengamatan dan observasinya.
Post-Test	Peneliti menyebarkan skala PEC guna melihat perubahan setelah diterapkannya intervensi psikodrama.
Follow-up & closing	Tahapan ini merupakan tahapan terakhir dalam proses psikodrama, dimana dalam tahapan ini peneliti kembali memberikan kesempatan bagi seluruh subjek untuk menyampaikan perubahan dan pengalaman yang dirasakannya setelah diberikan intervensi psikodrama.

menanyakan ketersediaan subjek mengikuti kegiatan ini, serta menjelaskan tujuan dari kegiatan, meminta subjek untuk mengisi formulir tentang persepsi subjek mengenai perceraian yang terjadi di antara orangtua mereka, mengetahui perasaan yang mereka rasakan, rentang waktu perceraian orangtua subjek, pemberian intervensi psikodrama, pelaksanaan psikodrama diterapkan berdasarkan modul yang telah melalui *expert judgement* oleh ahli. Dalam hal ini terdiri dari tahap pelaksanaan sesuai dengan proses pelaksanaan psikodrama yaitu, tahap persiapan, tahap aksi dan tahap diskusi. Pemberian lembar *post-test* dengan menggunakan skala PEC (*Profile Of Emotional Competence*) kepada subjek untuk mengetahui tingkat kompetensi emosi yang dimiliki oleh subjek setelah dilakukannya *treatment*, dan melakukan analisis data dan penarikan kesimpulan akan penelitian yang telah dilakukan.

Analisis Data Pada tahap ini, peneliti melakukan proses analisis data, dan penarikan kesimpulan terkait hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data uji Wilcoxon, yang digunakan untuk menguji data hasil, dan membandingkan data sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, atau *treatment*. Skoring hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sesudah diberikannya *treatment* untuk meningkatkan kompetensi emosi remaja dengan orang tua bercerai dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS (*Statistical Package For Social Sciences*) Versi 26.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut ini. Tabel 4 merupakan tabel yang mendeskripsikan karakteristik subjek yaitu siswa-siswi kelas

8 sekolah menengah pertama yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu mengenai penerapan metode psikodrama dalam meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Berdasarkan karakter subjek di tabel 4 dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 5 subjek dengan rentang usia 13-14 tahun. Keseluruhan kelompok, mulai dari kelompok kontrol sampai kelompok eksperimen masing-masing memiliki skor Kompetensi Emosi pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dari kelompok eksperimen terdapat 4 subjek memiliki skor sedang, dan 1 subjek memiliki skor tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, terdapat 5 subjek memiliki skor sedang.

Hasil Uji Analisa Kuantitatif

Adapun hasil uji analisis deskriptif yang digunakan untuk mengetahui skor rata-rata dan distribusi skor pada subjek penelitian dijabarkan pada tabel 3.

Berdasarkan *output* data uji Analisis Deskriptif diatas, dapat diketahui bahwa skor rata-rata dan distribusi skor pada variabel kompetensi emosi seluruh subjek baik eksperimen dan kontrol. Terdapat peningkatan pada skor rata-rata kelompok eksperimen yakni 116,40 menjadi 164,20, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor rata-rata yakni 157,80 menjadi 157,40. Sedangkan jika dilihat secara keseluruhan, skor rata-rata pada seluruh subjek mengalami peningkatan yakni menjadi 160,80.

Kemudian peneliti juga membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* skala Kompetensi Emosi pada masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut grafik perolehan skor *pre-test* dan *post-test* kompetensi emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Total Subjek		Eksperimen		Kontrol	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Mean	137,10	160,80	116,40	164,20	157,80	157,40
SD	24,187	18,329	3,130	22,152	15,336	15,372

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh pemberian treatment psikodrama terhadap peningkatan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai analisa data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Dalam hal ini uji Wilcoxon ini dilakukan untuk menguji dan melihat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun hasil yang didapat dijelaskan pada tabel 5.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 5, diperoleh hasil bahwa berpengaruh secara signifikan pada kelompok eksperimen. Kompetensi emosi yang dimiliki oleh subjek menunjukkan perubahan serta peningkatan antara *pre-test* dan *post-test*, dimana mendapatkan nilai Z sebesar -2,023 dengan nilai $p < 0,05$, yaitu 0,043. Dengan demikian dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh antara pemberian *treatment* psikodrama dalam meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Adapun nilai mean pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan yakni dari 116,40 menjadi 164,20.

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikannya *treatment* juga menunjukkan nilai Z sebesar -0,405 dan nilai $p > 0,05$ dengan nilai p mencapai 0,686, dengan demikian pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada remaja dengan orang tua bercerai ketika tidak diberikannya *treatment* berupa psikodrama. Adapun nilai mean pada kelompok kontrol mengalami penurunan, yakni dari 157,80 menjadi 157,40.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari diterapkannya teknik psikodrama sebagai metode intervensi untuk meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan latar belakang orang tua bercerai. Kompetensi emosi mengarah pada kemampuan seseorang untuk mengenali, mengekspresikan, memahami, meregulasi dan menggunakan emosi yang muncul pada dirinya sendiri maupun orang lain dengan tepat dan benar. Kompetensi emosi menjadi sangat penting untuk dimiliki setiap individu terutama remaja dengan orang tua bercerai, karena ketika kita memiliki kompetensi emosi yang baik maka terdapat pula manfaat positif yang kita dapatkan, seperti: kesejahteraan psikologis (Saarni, 1999). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Surya & Saputra (2018) dimana ketika seseorang memiliki kompetensi yang baik maka seseorang tersebut akan mengalami peningkatan dalam hal kesejahteraan psikologis. Disisi lain juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Denham (2006) bahwa ketika seseorang memiliki kompetensi emosi yang lebih baik, maka seseorang tersebut cenderung dapat mengelola emosinya secara efektif, mampu menghadapi tekanan dengan

Tabel 4. Karakteristik Subjek Penelitian Eksperimen dan Kontrol

	Kel. Eksperimen	Kel. Kontrol
Usia		
13 Tahun	-	3 Orang
14 Tahun	5 Orang	2 Orang
Kompetensi Emosi		
≤ 116 (Rendah)		-
117 – 183 (Sedang)	4 Orang	5 Orang
≥ 184 (Tinggi)	1 Orang	-

baik, dan mampu membangun hubungan sosial menjadi lebih positif (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Selain itu, jika seseorang tidak memiliki kompetensi emosi yang baik, maka mereka dapat mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan negatif, stress, dan hal tersebut dapat berdampak negatif pada hubungan sosial individu (Brackett *et al.*, 2006). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti, dimana sebelum diberikannya intervensi, keseluruhan subjek memiliki kompetensi emosi yang rendah. Keseluruhan subjek mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang muncul, stress, tertekan, lebih banyak diam, dan menyakiti diri sendiri. Sehingga subjek mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan kurang percaya diri saat berada dilingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting karena memiliki potensi dalam memberikan kontribusi dalam meningkatkan kompetensi emosi remaja yang mengalami perceraian orang tua dengan menggunakan teknik psikodrama. Dimana pelaksanaan psikodrama sendiri sesuai dengan prosedur yang telah disusun pada modul psikodrama dan telah di expert judgment oleh ahlinya untuk meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Corey berpendapat teknik psikodrama merupakan salah satu bentuk bermain peran untuk memperoleh pengertian yang lebih baik bagi individu yang bersangkutan, dapat menemukan konsep diri, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya atau disebut dengan katarsis (Romlah, 2001). Dengan demikian, setiap sesi di psikodrama yang dilakukan bertujuan untuk memberikan wadah dalam mencari solusi dari berbagai konflik yang terjadi, merencanakan tindakan yang positif dan mengembangkan keterampilan dalam pemecahan masalah. Berdasarkan hasil analisa data sebelumnya, peneliti menemukan bahwa di setiap sesi psikodrama yang telah dilakukan, secara signifikan memberikan perubahan positif dalam meningkatkan kompetensi emosi subjek, hal tersebut dapat dilihat dari beberapa temuan diantaranya yaitu: adanya perubahan skor rata-rata pada pengukuran kompetensi emosi menggunakan skala PEC, dimana sebelum diberikannya intervensi psikodrama (*pretest*) yaitu sebesar 116,40 yang termasuk pada kategori rendah, dan sesudah diberikannya

Tabel 5. Deskripsi Uji Wilcoxon Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pretest		Posttest		Z	P
	X	SD	X	SD		
Eksperimen	116.40	3.130	164.20	22.152	-2.023	0.043
Kontrol	157.80	15.336	157.40	15.372	-0.405	0.686

intervensi psikodrama (*posttest*) yaitu sebesar 164,20 yang termasuk pada kategori sedang. Selain itu, diperkuat pula dengan adanya hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dimana hal ini berarti keseluruhan subjek mengalami peningkatan pada kompetensi emosi ($p = 0,043$, $p < 0,05$).

Selanjutnya penjabaran hasil dalam kompetensi emosi, [Brasseur et al. \(2013\)](#) berpendapat bahwasanya pada kompetensi emosi terdapat 5 aspek antaranya yaitu, mengidentifikasi, mengekspresikan, memahami, meregulasi dan menggunakan. Dengan demikian, individu dapat dikatakan memiliki kompetensi emosi yang baik saat individu tersebut memiliki kesadaran atas emosi yang terjadi pada dirinya sendiri dan lebih mampu untuk memahami emosi yang dirasakan oleh orang lain ([Saarni, 1999](#)). Hal tersebut juga diperkuat dengan adanya pendapat yang dikemukakan oleh [Nelis et al. \(2011\)](#) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kompetensi emosi yang tinggi mampu memberikan dampak positif pada kesejahteraan orang tersebut secara psikologis. Berdasarkan pendapat diatas, selaras dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti, dimana keseluruhan subjek menunjukkan adanya perubahan pada aspek-aspek kompetensi emosi. Keseluruhan subjek juga menunjukkan perubahan positif setelah diterapkannya intervensi ini. Adapun rincian penjabarannya, sebagai berikut.

Pada aspek kompetensi emosi yang pertama yaitu mengidentifikasi, mengidentifikasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami perasaan emosi dirinya sendiri maupun orang lain ([Brasseur et al., 2013](#)). Pada aspek ini keseluruhan subjek menunjukkan perubahan dan mengalami peningkatan, dimana sebelum diberikannya intervensi psikodrama, subjek sudah cukup mampu dalam mengidentifikasi yang muncul pada diri sendiri. Namun, subjek kurang mampu dalam mengidentifikasi yang muncul pada diri sendiri dan cenderung tidak memikirkan perasaan orang lain. Sedangkan setelah diberikannya intervensi berupa psikodrama, subjek mulai mampu untuk mengidentifikasi emosi dan peka terhadap perasaan emosi yang muncul pada diri sendiri maupun orang lain.

Pada aspek kompetensi emosi yang kedua yaitu mengekspresikan, mengekspresikan merupakan kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan secara tepat dan benar ([Brasseur et al., 2013](#)). Pada aspek ini kemampuan yang dimiliki subjek dalam mengekspresikan emosi mengalami peningkatan setelah diberikannya intervensi. Dimana sebelumnya, empat diantara kelima subjek masih merasa ragu-ragu dan takut dalam mengekspresikan emosi mereka. Namun, setelah diberikannya intervensi keseluruhan subjek merasa lebih mampu dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara tepat dan lebih percaya diri.

Pada aspek kompetensi emosi yang ketiga yaitu pemahaman, pemahaman atau memahami merupakan kemampuan individu dengan tanggap dalam memahami

perasaan emosi yang sedang dirasakan secara tepat ([Brasseur et al., 2013](#)). Pada aspek ini kemampuan yang dimiliki keseluruhan subjek menunjukkan perubahan dan mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil yang telah ditemukan peneliti, yaitu sebelum diberikannya intervensi subjek seringkali mengalami kesulitan dalam memahami emosi yang muncul, kurang mampu memahami perubahan emosi, seringkali salah dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain dan juga subjek cenderung berpikiran negatif terhadap hal-hal yang sedang dirasakannya. Namun, setelah diterapkannya intervensi subjek mulai mampu dalam memahami perasaan emosi yang muncul pada dirinya sendiri dan orang lain.

Pada aspek kompetensi emosi yang keempat yaitu meregulasi, meregulasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur perasaan emosi yang sedang dirasakan diri sendiri maupun orang lain ([Brasseur et al., 2013](#)). Dalam aspek ini kemampuan subjek dalam meregulasi perasaan emosi yang muncul mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Dimana hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil yang telah didapatkan oleh peneliti, yaitu secara umum keseluruhan subjek telah cukup mampu dalam meregulasi atau mengendalikan diri saat perasaan emosi muncul, namun masih terdapat beberapa subjek sebelum diberikannya intervensi masih mengalami kesulitan dalam mengontrol dan merespon emosi yang muncul, cenderung memendam dan juga kurang mampu mengendalikan emosi negative yang ada. Namun, setelah diberikannya intervensi subjek menjadi lebih mampu dalam merespon, dan mengontrol perasaan yang muncul dan mulai mampu mengatasi emosi negative yang muncul secara tepat.

Dan pada aspek kompetensi emosi yang kelima atau aspek yang terakhir kompetensi emosi yaitu penggunaan, penggunaan atau menggunakan merupakan kemampuan individu dalam menerapkan perasaan emosinya dalam perilaku secara tepat dan benar ([Brasseur et al., 2013](#)). Dalam aspek yang terakhir ini, subjek juga menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikannya intervensi. Dimana hal tersebut dilihat berdasarkan hasil yang ditemukan oleh peneliti, yaitu secara umum subjek cukup mampu dalam menggunakan emosi yang muncul pada dirinya dengan baik, tetapi subjek masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan emosinya, dan masih mengalami kesulitan saat harus mengambil keputusan. Namun disisi lain, setelahdiberikannya intervensi ini subjek mengalami perubahan yang lebih baik, dimana subjek mulai mampu dalam menggunakan, serta mengarahkan emosi yang muncul secara tepat, mampu mengelola dan menggunakan emosi diri sendiri, dan juga mulai mampu dan percaya diri dalam hal mengambil keputusan.

Adapun beberapa keterbatasan yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan penelitian ini. Pertama, pelaksanaan kegiatan psikodrama tertunda akibat jadwal sekolah yang

bertepatan dengan jadwal ujian. Kedua, saat pelaksanaan kegiatan bersamaan dengan *classmeeting* di akhir semester, sehingga jam pelaksanaan kegiatan ditunda dikarenakan subjek harus mengikuti *classmeeting*. Selain itu, kegiatan dilakukan pada siang hari setelah subjek mengikuti lomba, sehingga subjek merasa kelelahan dan kurang antusias terhadap kegiatan yang akan dilakukan. Oleh karena itu, fasilitator perlu mempersiapkan kegiatan ice breaking yang dapat meningkatkan semangat dan antusiasme subjek selama proses psikodrama berlangsung.

Simpulan dan Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Penerapan psikodrama dapat memberikan pengaruh positif yang signifikan dalam meningkatkan kompetensi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Peningkatan signifikan terjadi pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat skor beberapa subjek yang mengalami penurunan dan terdapat pula subjek yang mengalami peningkatan dan tetap. Hasil penelitian ini dibuktikan dengan hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol serta melalui uji Wilcoxon.

Implikasi penelitian ini yaitu pentingnya mengintegrasikan psikodrama dalam layanan psikologis untuk remaja yang mengalami perceraian, membantu memberikan dukungan yang lebih baik kepada remaja dengan latar belakang orang tua bercerai, serta memberikan pendidikan kepada orang tua tentang cara mendukung anak-anak mereka melalui proses ini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih mendalam dan mengidentifikasi variabel yang lebih spesifik yang mempengaruhi hasilnya.

Referensi

- Aouani, H. Slimani, M. Bragazzi, N. L. Hamrouni, S & Elloumi, M. (2019). A preliminary validation of the Arabic version of the "Profile of Emotional Competence" questionnaire among Tunisian adolescent athletes and nonathletes: Insights and implications for sports psychology. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S188481>
- Afrilliani, & Yeni, P. (2021). Emotional condition of adolescents from divorced parents kondisi emosional pada remaja dari orang tua yang bercerai. *AGENDA : Analisis Gender dan Anak*, 5(2).
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780–795. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.780>
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PloS one*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- r62 Cooper, D. (2001). *Improving safety culture: A practical guide*. Hill: Applied Behavior Sciences
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?. *Early education and development*, 17(1), 57-89. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1701_4
- Firdausi, N. I. A., Hotifah, Y., & Simon, I. M. (2020). Psychological dynamics of young people on broken home families. *Acta counseling and humanities*, 1(1), 31-41.
- Geram, K., & Dehghan, A. (2016). Studying of the effectiveness of psychodrama approach on reducing frustration and increasing emotional regulation of street children. *International Academic Journal of Humanities*, 3(1), 6-15.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: risk and resilience perspectives. *Family relations*, 52(4), 352-362. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Nashukah, F. & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan kematangan emosi remaja ditinjau dari struktur keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 93-102.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion (Washington, D.C.)*, 11(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian orang tua dan penyesuaian diri remaja studi pada remaja sekolah menengah atas/kejuruan di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3278>
- Nisa, W., & Muhid, A. (2022). Peran layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan kecerdasan emosional: Literature review. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1-13.
- Oktarina, V., Mulyani, R. R., & Triyono, T. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama terhadap kecerdasan emosional peserta didik di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 6597-6605. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9359>
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi klinis pengantar mikro dan makro*. Jakarta: Erlangga.
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well-being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178-190. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Saarni, C. (1999). *The development Of emotional competence*. New York. Guilford. https://books.google.co.id/books/about/The_Development_of_Emotional_Competence.html?id=nHRqbmVgQK4C&redir_esc=y.
- Sari, D. S., Apriyanto, F., & Ulfa, M. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), 14-27.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent- Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2015). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.

- Suatin, W. (2021). *Mediasi peer relationship pada hubungan resiliensi dengan kompetensi emosi* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang].
- Surya, M., & Saputra, A.E. (2018). The role of emotional intelligence in enhancing interpersonal relationship. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 42-45.
- Tarashoeva, G., Marinova, D. P., & Kojuharov, H. (2017). Effectiveness of psychodrama therapy in patients with panic disorders: Final results. *International Journal of Psychotherapy*, 21(2), 55-66.