

PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWA AKSELERASI

Alysa Stivanie Kania Damanik

Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, Universitas Padjajaran Bandung
alysakania@gmail.com

Kejenuhan dan rasa tertekan atas tuntutan kurikulum akselerasi yang diterapkan merupakan salah satu penyebab stres yang mereka alami. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti mengajukan psikodrama sebagai salah satu bentuk terapi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *systematic case study*. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni *self report*, wawancara dan observasi. Subyek penelitian yang menjadi anggota kelompok berjumlah 4 orang dari siswa akselerasi MAN 1 Malang yang memiliki tingkat stres yang tinggi yakni diatas 5 berdasarkan *self report* (SUDS). Sedangkan analisa data meliputi 4 bagian yaitu bagaimana kondisi sebelum diberi perlakuan psikodrama, kondisi selama proses psikodrama berlangsung, kondisi setelah diberi perlakuan psikodrama, serta yang terakhir kondisi saat sesi *follow up*. Hasil yang didapatkan yakni psikodrama dapat menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi.

Kata kunci : Psikodrama, tingkat stres, siswa akselerasi

Burnout and distress over the demands of the curriculum applied acceleration is one of the causes of their stress. Under these conditions, the researchers propose psychodrama as a form of therapy to overcome these problems. This type of research used by the researchers is systematic case study. Data collection methods used that self-report, interview and observation. Research subjects who are members of groups of 4 people from MAN 1 Malang acceleration students who have high stress levels which is above 5 based on self-report (SUDS). While the data analysis covers four parts, namely how the condition before being treated psychodrama, psychodrama conditions during the process progresses, condition after being treated psychodrama, as well as the current state of the last follow-up session. The results obtained psychodrama that can reduce stress levels in student acceleration.

Keywords: Psychodrama , level of stress , student acceleration

Selain memiliki manfaat dan kelebihan, belakangan ini keberadaan kelas akselerasi banyak menjadi perbincangan karena beberapa hal lain. Ada yang mengatakan bahwa kelas akselerasi bisa menampung siswa yang memang punya kecerdasan jauh di atas rata-rata anak-anak seusianya, tapi tak sedikit pula yang berpendapat bahwa kelas akselerasi justru membuat siswanya tertekan karena kurikulum yang terlalu banyak dan tidak bisa mengembangkan kemampuan sosialisasi mereka. Selain itu, sebagian orang tua yang mendorong agar anaknya masuk ke kelas tersebut, padahal anak tersebut belum tentu berminat (Santoso dalam Susilowati, 2010). Hal ini selaras dengan pendapat Southern dan Jones (dalam Akbar & Hawadi, 2006) yang menyebutkan program akselerasi memiliki beberapa kelemahan. Dari segi akademik, penyesuaian sosial, berkurangnya kesempatan ekstrakurikuler, dan penyesuaian emosional.

Padatnya kurikulum, ruang bersosialisasi yang terbatas, dan seringkali juga tuntutan orang tua dapat menimbulkan masalah pada siswa akselerasi sehingga memunculkan tekanan. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di MAN 1 Malang pada bulan Februari 2011 dengan cara interview guru BK dan siswa akselerasi, didapatkan data bahwa siswa akselerasi mengalami tekanan diakibatkan tuntutan kurikulum yang terasa berat, keharusan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan merasa jenuh.

Kemudian penelitian yang dilakukan penelitian yang dilakukan oleh Sholichah (dalam Susilowati, 2010) menjelaskan bahwa siswa akselerasi mengalami perasaan takut gagal, kaget, jenuh, merasa terbebani, dan takut tidak bisa membahagiakan orang tua. Semua hal ini bisa menyebabkan stres pada diri siswa akselerasi. Stres sendiri merupakan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, Rathus, & Beverly, 2005). Diperjelas oleh Korchin (dalam Susilowati, 2010) yang menyatakan bahwa stres merupakan aspek alamiah dan tidak dapat dihindari dalam kehidupan seseorang. Stres dapat bersumber dari kondisi-kondisi fisiologis, psikologis dan sosial. Stres dapat mengancam jasmani, integritas kepribadian dan sistem sosial bila intensitasnya tinggi.

Menurut Lazarus (Greenberg, 2002) stres meliputi semua faktor seperti stimulus, respon, penilaian kognitif atas ancaman, bentuk-bentuk coping, mekanisme pertahanan diri, dan lingkungan pergaulan. Definisi-definisi ini menjelaskan bahwa stres dapat terjadi pada siapa saja dan dalam kondisi atau ruang lingkup yang beragam. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah termasuk sebagai stres yang terdapat dalam aktifitas belajar atau juga bisa disebut dengan stres belajar. Stres belajar adalah respon yang adaptif terhadap situasi eksternal sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya penyimpangan secara fisik dan psikologis (Susolowati, 2010).

Dijelaskan oleh Jewel dan Siegall bahwa stres belajar adalah suatu respon adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individual atau proses psikologis sebagai konsekuensi dari perilaku-perilaku atau kejadian di lingkungan sekolah yang menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap perilaku seseorang (Susilowati, 2010). Siswa akselerasi berbeda dengan siswa reguler yang masih dapat menikmati cukup banyak waktu luang tanpa harus terbebani oleh kegiatan sekolah yang cukup padat maupun program pemadatan kurikulum yang menuntut banyak waktu.

Munculnya stres belajar itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan menurut Ahmadi (dalam Susilowati, 2010) bahwa situasi yang menimbulkan stres belajar bisa diklasifikasi yang meliputi empat macam yaitu: a) Stres yang berhubungan dengan tugas-tugas sekolah; b) Stres yang disebabkan karena peran yaitu adanya pertentangan peran dan kekeburan peran; c) Stres yang timbul karena faktor sistem perilaku, hal ini sangat tergantung pada kemampuan individu untuk membaca situasi serta memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang ada; d) Stres yang timbul dari lingkungan fisik; e) Stres yang disebabkan karena lingkungan sosial, faktor ini meliputi hubungan interpersonal guru, guru dan siswa, siswa dan orang tua; f) Stres yang bersumber dari karakteristik individu, hal ini berhubungan dengan aspek kepribadian tertentu. Misalnya: adanya kecemasan yang terus menerus, ketakutan, dan lain-lain.

Dalam Atkinson, Kiecolt-Glaser, Marucha, dan Glaser (2001) faktor yang paling dominan dalam stres adalah faktor psikologis. Dimana faktor-faktor psikologis pembuat stres itu kerap kali berasal dari dalam diri individu sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapatnya bahwa suatu peristiwa bisa menjadi stres bagi orang lain, tapi tidak bagi sebagian lainnya.

Ada berbagai macam teknik yang bisa digunakan untuk mengatasi problem-problem psikologis penyebab stres pada diri seseorang seperti konseling kelompok, *self talk*, meditasi, yoga dan hipnoterapi, salah satunya adalah teknik psikodrama. Psikodrama adalah salah satu bentuk variasi terapi kelompok yang dikembangkan oleh J.L Moreno pada tahun 1946, dimana pasien didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa ia sendiri pernah dilatih sebelumnya. Tujuan dari psikodrama ini adalah membantu seorang pasien atau sekelompok pasien untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Lewat cara-cara ini pasien dibantu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan (Semium, 2006). Dalam penelitian ini, mekanisme psikodrama yang dilakukan adalah psikodrama dalam berkelompok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat stres siswa akselerasi melalui teknik psikodrama. Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran atau masukan yang positif bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai pemberian teknik psikodrama untuk menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi. Sedangkan manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan psikodrama dapat dijadikan alternatif intervensi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi. Selain itu diharapkan juga penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis yang terkait dengan stres pada siswa akselerasi jika penelitian ini terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi tersebut.

Psikodrama

Psikodrama adalah salah satu bentuk variasi terapi kelompok yang dikembangkan oleh J.L Moreno pada tahun 1946, dimana pasien didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa ia sendiri pernah dilatih sebelumnya. Tujuan dari psikodrama ini adalah membantu seorang pasien atau sekelompok pasien untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau

terapi tindakan. Lewat cara-cara ini pasien dibantu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan. Moreno (dalam Semium, 2006) melihat emosi-emosi yang terpendam dapat dibongkar (kompleks-kompleks emosional dihilangkan dengan membawanya ke kesadaran dan membuat energi emosional diungkapkan atau katarsis).

Definisi psikodrama adalah suatu cara mempraktekkan hidup tanpa dihakimi karena telah melakukan kesalahan-kesalahan. Peran-peran yang dimainkan dalam kelompok adalah cara untuk melihat kehidupan sebagaimana adanya. Psikodrama adalah cara untuk mengekspresikan apa yang sudah terjadi dan apa yang tidak terjadi dalam kenyataan hidup. Dan setiap orang dalam kelompok psikodrama tersebut merupakan agen-agen terapeutik bagi sesamanya (Karp, 1998). Dalam psikodrama dengan mendramatisasikan konflik-konflik batinnya, pasien atau subyek dapat merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman (*insight*) baru yang memberinya kesanggupan untuk mengubah perannya dalam kehidupan yang nyata.

Dengan demikian yang dimaksud dengan psikodrama adalah suatu kesempatan perlakuan yang diberikan pada subyek untuk mengekspresikan emosi-emosi pribadi yang sebelumnya terpendam dalam bentuk peran-peran tertentu, tanpa pernah dilatih sebelumnya, agar terjadi katarsis emosi sehingga subyek menjadi lebih sehat secara mental.

Ada 3 tahap penting dalam psikodrama yaitu pemanasan, pelaksanaan dan *sharing* (Karp, Holmes, & Bradshaw, 1998) yakni:

1. Pemanasan (*The Warm Up*): Pemanasan dilakukan untuk menciptakan atmosfer kreatifitas dalam kelompok. Pada tahap ini mencoba untuk menghilangkan lingkaran aman dari masing-masing anggota kelompok serta menumbuhkan kepercayaan pada sutradara dan metode-metode yang akan digunakan dalam psikodrama tersebut. Ada banyak cara untuk melakukan pemanasan pada kelompok. Salah satu yang direkomendasikan oleh Moreno adalah *group discussion*. *Group discussion* juga berfungsi untuk menentukan tokoh utama dalam psikodrama.
2. Pelaksanaan (*The Action*): Dalam pelaksanaan psikodrama ada 5 hal penting yang harus ada yakni *the stage* (panggung), *the protagonist* (tokoh utama), *the group* (kelompok), *the auxiliary ego* (ego penolong), dan *director* (sutradara).
3. *Sharing*: saat untuk kelompok psikodrama tersebut melakukan katarsis dan integrasi nilai-nilai. *Sharing* disini bukanlah sekedar *feedback*, akan tetapi lebih untuk menetralkan emosi-emosi negatif. Fungsi lain dari *sharing* adalah untuk menenangkan kembali keadaan personal, juga untuk mengembalikan kelompok ke realita.

Stres

Setiap orang pasti pernah mengalami stres karena stres adalah hal yang bisa terjadi pada siapapun dan dalam kondisi apapun. Penyebab stres juga berbeda-beda dari satu orang ke orang lainnya. Yang terasa berat bagi seseorang mungkin terasa menantang dan

menyenangkan bagi orang lainnya. Dalam pengertian umum, stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologisnya peristiwa tersebut biasa dinamakan stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres. Akan tetapi, salah satu ciri yang paling jelas tentang pengalaman stres adalah kuatnya pengaruh faktor psikologis. (Atkinson, *et.al.*, 2001).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Harvey dan Bowin (dalam Chasanah, 2010) stres adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang ditandai oleh ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik seseorang. Stres juga menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut stresor, menyangkut faktor-faktor psikologis seperti ujian sekolah, masalah hubungan sosial, dan perubahan hidup seperti kematian orang tua tercinta, perceraian, atau pemutusan hubungan kerja (PHK). (Nevid, *et.al.*, 2005).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan atau tuntutan yang dialami individu yang dapat terjadi dalam situasi dan atau kondisi apapun yang bersumber dari kondisi-kondisi fisiologis, psikologis, sosial atau lingkungan, dimana faktor psikologis merupakan cirinya yang paling jelas.

Hubungan antara psikodrama, stres dan siswa akselerasi

Psikodrama merupakan salah satu bentuk variasi terapi kelompok dimana pasien atau subyek didorong untuk memainkan suatu peran emosional didepan para penonton tanpa ia sendiri pernah dilatih sebelumnya. Psikodrama bertujuan untuk membantu seorang subyek atau sekelompok subyek untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan (Casey, 2001). Lewat cara-cara ini subyek dibantu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan. Dimana psikodrama menggabungkan antara *role play* dan dialog-dialog yang dramatis sebagai faktor utama dalam membentuk perubahan yang menetap.

Stres adalah tekanan atau tuntutan yang dialami individu yang dapat terjadi dalam situasi dan atau kondisi apapun yang bersumber dari kondisi-kondisi fisiologis, psikologis, sosial atau lingkungan, dimana faktor psikologis merupakan cirinya yang paling jelas.

Akselerasi adalah suatu program percepatan belajar yang merujuk pada pelayanan yang diberikan (*service delivery*), dan kurikulum yang disampaikan (*curriculum delivery*) dalam rangka menghindari hambatan pemenuhan permintaan dalam pengajaran dan juga mengusulkan proses-proses yang memungkinkan siswa melalui pemberian materi yang lebih cepat dibanding dengan kemajuan rata-rata siswa. Sehingga siswa akselerasi adalah siswa yang masuk di kelas akselerasi dengan terlebih dahulu melalui beberapa tahapan tes dan seleksi sesuai yang telah ditetapkan oleh sekolah.

Psikodrama sebagai salah satu bentuk terapi memiliki kelebihan dapat mengatasi permasalahan stres pada siswa akselerasi karena dapat berfungsi sebagai sarana katarsis

emosi untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang selama ini terpendam oleh siswa akselerasi akibat tuntutan kurikulum dan waktu bermain yang kurang. Stres tersebut bisa jadi disebabkan oleh tidak terpenuhinya kriteria-kriteria anak berbakat intelektual yang seharusnya menjadi patokan utama seorang siswa dimasukkan di kelas akselerasi. Hal ini dikarenakan psikodrama menggabungkan antara role play dan dialog-dialog yang dramatis sebagai faktor utama dalam membentuk perubahan yang menetap.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan sebuah hipotesis bahwa teknik psikodrama merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres pada siswa akselerasi.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode studi kasus (*case study*). Metode studi kasus sering menjadi basis untuk perkembangan teknik-teknik terapi khusus serta hipotesa tentang sifat gangguan klinis (Kazdin, 1998). Studi kasus adalah laporan atau narasi oleh terapis tentang penanganan terhadap seorang klien tunggal meskipun laporan itu bisa saja tentang keluarga atau kelompok. Dalam penelitian ini jenis studi kasus (*case study*) yang digunakan adalah *systematic case study*. Pada *systematic case study* ini, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu perubahan subyek, proses dari perlakuan yang diberikan, dan proses perubahan subyek (Barker, 2001).

Subjek Penelitian

Subyek penelitian yaitu siswa akselerasi SMA atau yang sederajat berjumlah 4 orang, yang memenuhi kriteria yakni: (1) Ditetapkan sebagai siswa akselerasi di sekolahnya; (2) Memiliki skor stres yang tinggi yang dinilai melalui skala stres yang diberikan pada siswa akselerasi; dan (3) Bersedia menjadi subyek penelitian. Pengambilan subyek menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki (Latipun, 2008). Penentuan subyek yang akan diambil dilakukan dengan melihat rata-rata hasil skala stres yang telah disebar sebelumnya. Sebanyak 4 subyek yang memiliki skor stres yang tinggi akan dijadikan subyek penelitian.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Psikodrama yang merupakan suatu bentuk terapi psikologi dimana subyek akan memerankan peran-peran tertentu yang menjadi kesepakatan dalam kelompok psikodramanya, serta memvisualisasikan permasalahan-permasalahannya yang terkait dengan kejenuhan dan stres. Ada penghayatan terhadap proses memerankan karakter-karakter tersebut sehingga dapat menjadi sarana katarsis emosi. Dari psikodrama yang dilakukan kemudian muncul *feedback* ataupun *sharing* dalam kelompok tersebut sehingga dapat memunculkan *insight*.

Variabel terikatnya adalah stres pada siswa akselerasi yang merupakan situasi dimana siswa akselerasi merasakan tekanan dalam proses belajar di sekolah yang berasal dari

beratnya kurikulum, sedikitnya waktu refreshing, ketatnya persaingan antar sesama teman, penyesuaian diri dari kelas reguler ke kelas akselerasi, dan tuntutan berlebih yang datang dari guru maupun orang tua, yang menyebabkan siswa akselerasi mengalami perasaan jenuh dan lelah di lingkungan sekolah.

Metode pengumpulan data yang digunakan yakni: (1) *Self report* dalam bentuk SUDS (*Subjective Units Distress Scale*). Dimana *self report* disebar pada 1 kelas siswa akselerasi kemudian diambil 4 orang yang memiliki skor stres paling tinggi; (2) Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide*. Penggunaan wawancara ini berfungsi sebagai metode untuk menggali lebih dalam mengenai permasalahan dari subyek penelitian. Serta untuk mengetahui perkembangan dari masing-masing subyek pada setiap sesi psikodrama. Wawancara pertama kali digunakan peneliti pada saat pertama kali bertemu dengan subyek, dimaksudkan untuk *intake interview*, agar peneliti lebih bisa dekat dengan subyek penelitiannya. Kemudian wawancara dilakukan kembali pada saat *posttest* dan *follow up* serta pada setiap akhir sesi psikodrama, yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan subyek setiap selesai melakukan psikodrama. Hal ini untuk memudahkan peneliti melihat hasil dari terapi yang telah diberikan; dan (3) Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati sebuah perilaku dan melalui observasi peneliti dapat belajar tentang makna dari perilaku tersebut. Observasi dilakukan pada saat sesi psikodrama sedang berlangsung. Observasi ini dilakukan untuk melihat perilaku-perilaku khusus yang ditampakan oleh subyek penelitian. Sehingga peneliti dapat menangkap perubahan perilaku subyek penelitian pada setiap sesi psikodrama.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Adapun prosedur dari intervensi adalah sebagai berikut:

1. Sesi I: *Pretest*: Subyek yang telah ditentukan diberikan *self report* stres. Pemberian *self report* tersebut bertujuan untuk mengetahui keadaan subyek sebelum diberikan perlakuan psikodrama. Pemberian *self report* dilakukan 1 hari sebelum perlakuan.
2. Sesi II: Pemanasan (*warming up*): Pemanasan (*warming up*) dimaksudkan agar subyek dan peneliti sebagai sutradara dapat menjalin kerjasama yang baik. Adapun dalam sesi ini semua masalah akan dialami, diungkapkan satu sama lain, agar subyek ikut berperan aktif dalam semua sesi, menyamakan persepsi tentang perlakuan ini, serta berlatih dasar-dasar psikodrama seperti olah vokal dan latihan pernapasan. Sesi ini sangat menentukan sesi selanjutnya karena pada sesi ini akan dilakukan penentuan tokoh utama berdasarkan kompleksitas stres yang dialami subyek.
3. Sesi III: Bertindak (*Action*): Pada sesi ini tokoh utama diberikan tema peran (tema di angkat dari permasalahan subyek yang paling kompleks). Dalam hal ini subyek yang menjadi tokoh utama diminta untuk memainkan peran tersebut, bagaimana cara subyek memainkannya merupakan gambaran dirinya atau proyeksi dan pertahanan diri. Untuk subyek-subyek lain yang tidak menjadi tokoh utama, bertugas menjadi peran pembantu atau ego penolong. Subyek yang tidak menjadi tokoh utama bisa mendapatkan *insight* dari melihat dan mendengar orang lain bermain drama tanpa dia sendiri harus memerankan sebagai tokoh. Ini adalah salah satu esensi dari

psikodrama. Setelah sesi ini subyek kembali diwawancarai untuk melihat perubahan subyek pada setiap akhir sesi yang diberikan.

4. Sesi IV: Berbagi (*Sharing*): Setelah tokoh protagonist memainkan perannya, selanjutnya akan diberikan *feedback* oleh sutradara dan penonton atau anggota kelompok lain yang disebut dengan sesi *sharing*. Hal tersebut dimaksudkan agar subyek mengerti tentang bagaimana ia memandang keadaan dirinya sendiri. Setelah adanya *feedback* diharapkan subyek mendapatkan *insight* agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah sesi ini subyek kembali diwawancarai untuk melihat perubahan subyek setelah adanya sesi *sharing* yang diberikan.
5. Sesi V: Post Test: Setelah *sharing* kemudian semua subyek yang berjumlah 4 orang kembali diwawancara dan mengerjakan skala yang sama dengan skala yang diberikan pada saat *pretest*. Tujuan dari pemberian skala dan wawancara ini adalah untuk mengetahui keadaan subyek sesudah mendapatkan perlakuan psikodrama. Dari hasil skala dan wawancara ini akan didapatkan apakah psikodrama atau perlakuan yang diberikan dapat menurunkan tingkat stres pada subyek.
6. Sesi VI: *Follow Up*: ini dilakukan 1 minggu setelah perlakuan psikodrama. Keempat orang subyek penelitian dikumpulkan kembali untuk mengerjakan skala dan dilakukan wawancara mengenai sejauh mana psikodrama dapat bertahan untuk menurunkan tingkat stres subyek.

Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan pada setiap sesi psikodrama dan akan dilihat keadaan subyek baik sebelum perlakuan, selama perlakuan, maupun perkembangan subyek sesudah perlakuan yang diberikan. Data-data yang akan dianalisa adalah data dari *self report* (*pretest*, *posttest* dan *follow up*), data dari hasil wawancara, dan data dari observasi selama penelitian.

HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilaksanakan maka diperoleh gambaran data tentang stres yang dialami oleh siswa akselerasi dan gambaran tentang berhasil atau tidaknya psikodrama dalam menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi tersebut. Data-data yang diperoleh melalui SUDS, pemberian perlakuan psikodrama, wawancara dan observasi diolah dalam analisis grafik serta bahasa tulisan agar mempermudah peneliti untuk mengklarifikasi data yang telah ada.

Tabel 1. Nama-nama subyek penelitian

No.	Inisial Subyek	Kelas	Jenis Kelamin
1.	N	XI akselerasi	Perempuan
2.	Q	XI akselerasi	Perempuan
3.	A	XI akselerasi	Perempuan
4.	D	XI akselerasi	Perempuan

Subyek N dikenal teman-teman sekelasnya di akselerasi sebagai anak yang keras kepala, gampang marah dan sering tidak mau mendengarkan perkataan atau nasehat dari orang lain. Hal ini sudah terjadi sejak subyek masih berada di bangku SD hingga SMA seperti saat ini, penilaian tersebut semakin bertambah kuat sejak subyek sekolah di MAN. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subyek menceritakan bahwa dia merasa

mengalami stres dan jenuh sejak masuk MAN. Ketika MTs subyek juga masuk di kelas akselerasi akan tetapi perasaan stres dan jenuhnya tidak seperti sekarang. Subyek mengatakan bahwa ia merasa semakin stres karena bertumpuknya persoalan yang ia hadapi. Mulai dari subyek yang masih belum mampu melupakan kejadian-kejadian menyakitkan dimasa lalu, selama sekolah di MAN harus tinggal di pondok pesantren dan jauh dari orang tua, perlakuan orang tua yang tidak lagi memanjakan subyek seperti anak-anak akan tetapi seperti remaja, teman-teman sekelas yang sering tidak suka dengan subyek karena sikapnya yang keras kepala dan jika marah sering diekspresikan dengan berlebihan, hingga tuntutan sekolah akselerasi yang membuat subyek merasa jenuh.

Permasalahan yang telah subyek bawa sejak dulu menjadi semakin kompleks ketika di MAN. Selama bersekolah di MAN subyek tinggal jauh dari orang tua (tinggal di pondok). Orang tua selalu menuntut subyek untuk dewasa, subyek merasa para guru pun menuntut subyek selaku siswa akselerasi, waktu istirahat yang terbatas dan ruang ekspresi yang terbatas juga membuat subyek merasa tertekan. Semua permasalahan tersebut bercampur dan tumpang tindih sehingga membuat subyek merasa sangat stres, terutama akhir-akhir ini. Subyek Q menceritakan bahwa sejak awal masuk kelas akselerasi subyek sudah merasa kesulitan dengan pelajaran-pelajaran yang diberikan. Dan semakin bertambah kesulitan akhir-akhir ini. Subyek sering merasa tidak mengerti dengan materi pelajaran yang diberikan, terutama pelajaran MIPA. Subyek mengatakan bahwa ia kesulitan memahami pelajaran hitung-hitungan dan lebih mudah memahami pelajaran yang bisa dibayangkan, seperti bahasa. Hal ini mengakibatkan subyek sering merasa stres dan tertekan. Subyek merasa bahwa ia adalah tipe pembelajar yang biasa membayangkan sehingga untuk pelajaran-pelajaran yang tidak bisa dibayangkan subyek mengalami kesulitan.

Pada sesi *warming up* subyek terlihat sangat antusias dalam menceritakan hal-hal yang membuatnya merasa stres dan tertekan, seperti pengalaman subyek saat sering diganggu oleh teman-temannya ketika SD, ketidaksukaan subyek pada sikap orang tuanya yang memperlakukannya seperti remaja (subyek ingin tetap dianggap anak kecil), pola asuh keluarga yang sering memarahi subyek sehingga subyek tumbuh menjadi orang yang gampang marah, dan lain-lain. Sejak sesi awal subyek memang telah terlihat menonjol dan antusias dalam menceritakan hal-hal yang membuatnya stres dan tertekan. Ketika sesi penggalan data subyek banyak bicara dan terbuka, akan tetapi hal ini belum sepenuhnya bisa mengatasi permasalahan stres yang subyek alami. Tetapi telah bisa membangun hubungan yang cukup baik antara subyek dengan peneliti dan teman-teman lain sesama anggota psikodrama. Disesi ini subyek mau terbuka menceritakan pengalamannya serta mau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh subyek-subyek lainnya. Subyek pun mau mendengarkan ketika ada subyek lainnya yang mengkritik kebiasaan buruk subyek di kelas, akan tetapi subyek beberapa kali masih “ngeyel” atau keras kepala dan membantah. Pada sesi *action* subyek yang terpilih sebagai protagonis atau tokoh utama. Dengan tema cerita yang dimainkan adalah pengalaman paling traumatis dan menyedihkan yang pernah subyek alami dimasa SD. Disesi ini subyek terlihat sangat antusias dalam memerankan dirinya sendiri. Bahkan pada satu adegan ketika subyek diganggu dan dimaki-maki oleh teman-teman SDnya dulu, subyek sampai menangis. Disesi ini terlihat subyek begitu menghayati perannya

dan mengeluarkan semua kemarahan-kemarahan yang dulu tidak bisa subyek keluarkan ketika masih kecil.

Pada sesi *sharing* subyek menceritakan bahwa ia merasa sedikit lega karena telah bisa mengatakan pada teman-teman SDnya dulu tentang hal-hal yang sebelumnya tidak pernah bisa ia katakan. Subyek juga merasa lega karena bisa mengekspresikan emosinya pada saat *action*. Subyek mengatakan bahwa dia sampai menangis pada satu adegan karena merasa adegan itu benar-benar seperti situasi ketika dulu ia diganggu oleh teman-temannya. Disesi *sharing* subyek mengatakan bahwa meskipun lega, ia masih sulit untuk sepenuhnya melupakan kejadian masa lalunya tersebut. Dia merasa stresnya memang berkurang akan tetapi belum sepenuhnya hilang. Kemudian oleh anggota psikodrama yang lain subyek mendapatkan banyak masukan dan pemahaman baru mengenai diri dan sikapnya selama ini. Subyek mendapat masukan dari anggota lain bahwa salah satu penyebab stresnya menjadi berkepanjangan karena subyek selalu terpaku pada masa lalu. Subyek pun menyadari bahwa keadaan dirinya yang stres pada saat ini merupakan dampak dari berbagai macam peristiwa hidupnya dimasa lalu. Salah satu contoh selama di kelas akselerasi subyek kurang disukai oleh teman-teman sekelasnya karena sikap subyek yang terlalu keras kepala, hal ini membuat subyek merasa stres. Teman-temannya sesama anggota psikodrama memberikan masukan pada subyek bahwa untuk mengurangi stresnya akibat dijauhi teman-teman, ia harus mau mendengarkan masukan dari orang lain dan jangan terlalu keras. Dan subyek merasa bahwa memang seperti itulah seharusnya.

Subyek pun sering menghabiskan waktu dengan melamun di kelas, karena sekalipun memperhatikan pelajaran tetapi sering tidak memahami. Subyek Q ternyata merupakan teman dekat subyek N semasa SD. Q dan N selalu bersama-sama kemanapun semasa mereka SD. Dan menurut cerita N, subyek Q adalah orang yang jarang membelanya ketika ia diganggu atau dikasari oleh teman-teman SDnya.

Pada sesi *warming up* awalnya subyek kurang terbuka. Saat sesi penggalan data subyek lebih banyak diam dan mendengarkan ketika anggota psikodrama yang lain bercerita tentang diri mereka sehingga untuk mengekspresikan stres dan tekanan yang dirasakan subyek masih belum terlihat, berbeda dengan subyek N. Baru ketika ditengah-tengah sesi subyek mulai menunjukkan antusiasme dalam bercerita tentang asal mula ia masuk di kelas akselerasi sehingga peneliti dapat menggali data lebih banyak tentang sumber-sumber stres subyek. Pada sesi *action* subyek berperan sebagai ego penolong. Dalam cerita subyek berperan sebagai teman dekat N, hal ini sesuai dengan kenyataan ketika dulu SD subyek Q memang bersahabat dengan N. Disesi ini karena berperan sebagai dirinya sendiri, subyek terlihat kurang dapat mengeksplor dirinya. Kurang banyak katarsis yang dapat subyek lakukan. Akan tetapi sekalipun tidak banyak katarsis yang bisa subyek lakukan, subyek tetap mendapatkan insight dari melihat bagaimana tokoh utama berperan dengan sangat baik terutama ketika tokoh utamanya sampai menangis.

Pada sesi *sharing* subyek mulai banyak bercerita dan terlihat antusias dalam memberikan masukan bagi tokoh utama. Subyek pun mengatakan bahwa ia mendapat insight dengan melihat tokoh utama yang mengekspresikan emosi untuk menghilangkan stresnya. Subyek juga memberi masukan pada tokoh utama untuk melupakan trauma masa lalu dan membuka lembaran baru untuk hidupnya. Subyek pun mendapatkan

insight tentang keadaan dirinya dengan mengatakan bahwa apa yang sudah terjadi biarlah terjadi, hal ini terkait dengan kondisi subyek yang sedikit dipaksa oleh orang tuanya masuk di kelas akselerasi MAN. Subyek harus melakukan yang terbaik dengan kondisinya di kelas yang sering kesulitan memahami pelajaran, karena dirinya sudah terlanjur masuk di kelas akselerasi dan jika keluar tentu tidak mungkin lagi.

Subyek A menceritakan bahwa pada dasarnya ia tidak begitu ingin masuk kelas akselerasi. Yang memintanya untuk masuk di akselerasi adalah kedua orang tuanya, sedangkan keinginan dari dalam diri subyek sendiri tidak terlalu besar. Akan tetapi karena sudah terlanjur masuk di kelas akselerasi, subyek akhirnya terus saja menjalani kelas tersebut sampai sekarang. Subyek mengatakan bahwa akhir-akhir ini ia merasa stres karena semakin hari semakin tidak mampu untuk mengikuti pelajaran yang ada di sekolah. Subyek merasa belum bisa memahami satu materi tapi sudah dijejali dengan materi-materi yang lain lagi. Subyek pun merasa sangat jenuh dengan situasi belajar yang hanya di dalam kelas saja. Berdasarkan hasil ujian semester kemarin, subyek mendapatkan peringkat terakhir untuk siswa perempuan di kelas akselerasinya, yakni peringkat 14 dari 14 siswa perempuan. Hal ini mengakibatkan subyek semakin bertambah stres. Subyek mengatakan bahwa ia malu jika terus menerus bertanya pada guru tentang materi yang belum ia pahami, sedangkan untuk bertanya pada teman lainpun ia juga merasa malu.

Pada sesi *warming up* subyek terlihat cukup antusias dalam menceritakan hal-hal yang membuatnya merasa stres dan tertekan. Subyek menganggap bahwa hal-hal seperti ini jarang terjadi sehingga ini menjadi sarana refreshing dan sarana katarsis yang subyek tunggu-tunggu selama ini. Sejak sesi awal subyek memang terlihat antusias untuk mengurangi kejenuhan, stres dan rasa tertekan yang dialaminya selama ini. Pada sesi *action* subyek berperan sebagai ego penolong. Dibanding dengan sesi *warming up*, pada sesi *action* ini subyek kurang mengekspresikan emosinya dan kurang bisa menyalurkan stresnya. Subyek lebih berekspresi justru pada sesi *warming up* karena mendapat kesempatan yang sama banyaknya dengan seluruh anggota psikodrama yang lain untuk menceritakan kisah-kisahannya dan mendengar tanggapan dari orang lain. Akan tetapi meskipun peran yang dimainkan subyek tidak terlalu banyak, subyek tetap memerankan perannya tersebut dengan baik dan cukup menghayati. Peran subyek yang baik tersebut sangat membantu tokoh protagonis dalam mendapatkan *insight*.

Pada sesi *sharing* subyek mengatakan bahwa ia mendapat insight dari psikodrama yang telah dilakukan. Subyek juga mengatakan ingin sekali dapat berperan dengan lebih banyak agar dapat mengekspresikan emosi dan rasa jenuhnya karena sejak awal niat subyek memang sudah tinggi untuk mengikuti psikodrama. Tetapi subyek berhasil mendapatkan insight dari psikodrama yang dimainkan olehnya dan subyek-subyek yang lain. Subyek mengatakan bahwa perasaan stres dan tertekan itu ada karena tokoh utama selalu terpaku pada masa lalu dan tidak mau membuka lembaran baru. Subyek pun menyadari bahwa kejenuhan yang ia rasakan selama ini salah satu penyebabnya karena ia jarang mau mengungkapkannya dan lebih sering dipendam sendiri. Hampir sama dengan subyek Q subyek pun merasa bahwa keberadaannya di kelas akselerasi memang harus ia terima karena tidak mungkin untuk keluar dipertengahan jalan. Oleh karena tidak mungkin mengubah keadaannya, maka subyeklah yang harus mengatasi rasa jenuhnya itu.

Subyek D dikenal teman-teman sekelasnya di akselerasi sebagai anak yang pendiam, kalem, tapi disatu sisi egois, ceroboh dan jarang mau mendengarkan perkataan orang lain. Karena rumahnya yang jauh dari sekolah, subyek selama bersekolah di MAN tinggal di pondok pesantren. Menurut teman satu pondoknya, subyek adalah orang yang ceroboh, sering merusakkan atau menghilangkan barang-barang dan biasanya jika diingatkan tidak mau mendengar. Hal ini mengakibatkan pada saat ini (saat terapi psikodrama) subyek sedang mengalami masalah dengan teman-teman di pondoknya akibat kecerobohan subyek. Ketika diingatkan tentang kesalahannya subyek tidak mau mendengar sehingga teman-teman pondoknya pun biasa menyindir-nyindir subyek. Hal ini membuat subyek merasa tertekan dan sering menangis. Menurut teman-teman kelasnya, subyek adalah orang yang cenderung pendiam. Jika ada permasalahan kurang bisa mengkomunikasikannya dengan baik. Hal ini mengakibatkan teman-temannya menganggap subyek adalah orang yang egois. Subyek pun terkadang merasa tertekan dengan pelajaran-pelajaran yang ada di sekolah, akan tetapi karena jarang mengungkapkannya orang-orang banyak yang tidak tahu apa yang subyek rasakan.

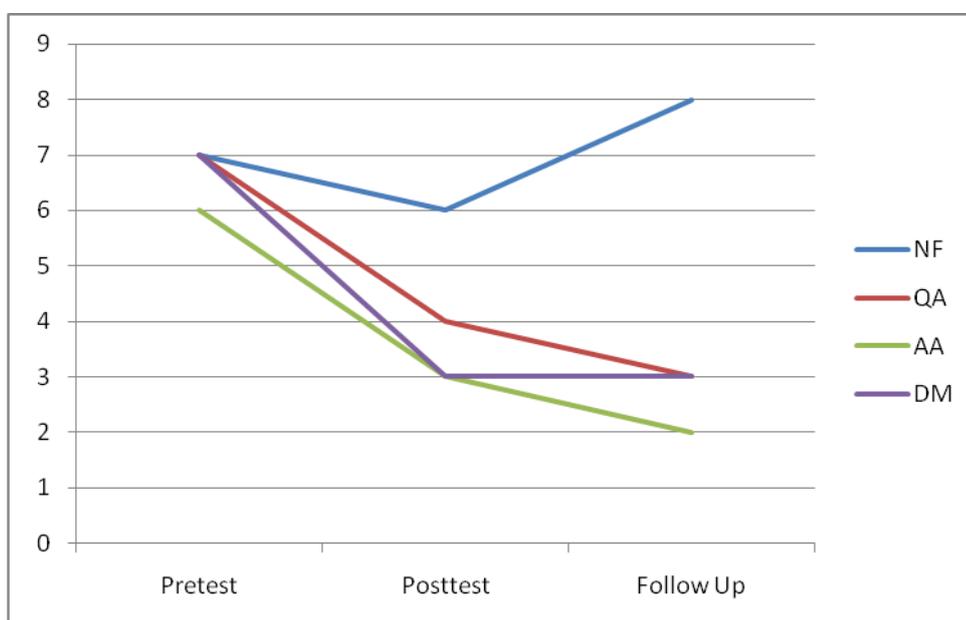
Pada sesi *warming up* subyek cenderung pendiam, tidak terbuka dan hanya berbicara ketika diminta saja. Itupun subyek berbicara hanya sedikit. Dibandingkan dengan anggota psikodrama yang lain subyeklah yang paling pendiam dan jarang merespon pertanyaan dengan ekspresif. Akan tetapi ketika diberi kesempatan untuk menceritakan hal yang paling membuatnya stres saat ini pada sesi penggalian data, subyek malah bercerita dengan panjang, bahkan mata subyek sampai berkaca-kaca. Pada sesi penggalian data terlihat subyek dapat mengekspresikan emosinya, akan tetapi subyek tetap sedikit keras kepala dan “ngeyel” dengan pendapatnya sendiri ketika ada temannya yang memberikan tanggapan tentang situasi yang membuatnya stres saat ini. Pada sesi *action* subyek berperan sebagai teman dari tokoh utama yang sering menghina, bersikap kasar, dan memaki-maki tokoh utama. Subyek memerankan perannya dengan sangat baik meskipun tanpa dilatih sebelumnya. Ketika tokoh utama mengatakan bahwa acting subyek tidak sama dengan teman masa SDnya, subyek pun sangat kooperatif dan meminta tokoh utama untuk menceritakan bagaimana persisnya yang harus ia lakukan agar bisa sama dengan teman masa SD tokoh utama tersebut. Kemudian subyek dapat berperan dengan sangat baik. Subyek yang ketika disesi *warming up* terlihat pendiam, pada sesi ini mampu mengekspresikan diri melalui peran pembantu yang ia perankan. Subyek bisa mengeluarkan kata-kata kasar, memaki-maki tokoh utama, bahkan mendorong tokoh utama hingga memancing emosi tokoh utama, padahal di sesi *warming up* subyek tergolong diam.

Pada sesi *sharing* subyek lebih terbuka dalam berbicara dibanding sesi *warming up*. Subyek bisa mendapatkan insight dari psikodrama yang telah dimainkan bersama-sama tersebut. Meskipun tetap tergolong pendiam dibanding teman-temannya yang lain akan tetapi subyek mengatakan bahwa jika ingin didengarkan oleh orang lain maka dirinya pun harus mau mendengarkan orang lain. Hal inilah yang menjadi permasalahan subyek yang membuatnya merasakan stres akhir-akhir ini. Hasil tingkat stres subyek mulai dari pre test, post test, dan follow up dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat stres subyek

No.	Subyek	Pretest	Posttest	Follow Up
1.	N	7	6	8
2.	A	6	3	2
3.	Q	7	4	3
4.	D	7	3	3

Dalam Tabel 2 dapat dilihat bahwa keseluruhan subyek memiliki skor stres yang tinggi, yakni diatas 5. Dimana tiga subyek memiliki skor 7 dan satu subyek memiliki skor 6. Pada saat pretest, keseluruhan subyek mengalami penurunan tingkat stres, akan tetapi pada saat follow up ada subyek yang tingkat stresnya naik dan ada yang tetap.



Gambar 1. Grafik perkembangan tingkat stres seluruh subyek per sesi

Dari hasil rangkuman data dapat dilihat bahwa 2 subyek yakni Q dan A mengalami penurunan tingkat stres dari *pretest* ke *posttest*, dan penurunannya cenderung menetap pada saat *follow up*. Kecuali subyek N yang berperan sebagai tokoh utama, tingkatnya stresnya naik dari 6 pada saat *posttest* menjadi 8 pada saat *follow up*, dan subyek D yang pada saat *pretest* ke *posttest* turun dari 7 menjadi 3 akan tetapi pada saat *posttest* dan *follow up* tingkat stresnya tetap yakni 3. Penurunan tingkat stres pada seluruh subyek terjadi pada saat *posttest*, akan tetapi pada saat *follow up* terjadi perubahan yang cukup signifikan dimana tidak semua subyek penurunan tingkat stresnya bertahan hingga 1 minggu.

Pada subyek A dan Q bisa dilihat terdapat pola penurunan tingkat stres yang sama, yakni grafik yang terbentuk pada kedua subyek tersebut adalah garis yang hampir sejajar. Subyek A dan Q memang merupakan subyek yang memenuhi kriteria subyek siswa akselerasi yang sesuai dengan yang diharapkan dalam penelitian ini, sehingga ada

kesesuaian antara latar belakang tingkat stres subyek, modul yang dipersiapkan, tema penelitian yang ada yakni psikodrama untuk siswa akselerasi, serta *self report* yang digunakan untuk mengukur tingkat stres. Hal ini berdampak pada hasil *self report* yang diberikan pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Pada kedua subyek tersebut terjadi penurunan tingkat stres yang cukup signifikan, dan penurunan tersebut terlihat konsisten pada saat *posttest* dan *follow up*. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa pada kedua subyek yang tepat tersebut, grafik menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang cukup konsisten.

Berbeda dengan subyek D. Pada grafik dapat dilihat bahwa subyek D menunjukkan grafik yang tetap atau datar pada saat *posttest* dan *follow up*, meskipun sebelumnya ada penurunan dari sesi *pretest* ke *posttest*. Hal ini bisa dijelaskan melalui analisis latar belakang permasalahan stres yang dialami subyek D. Latar belakang stres subyek D tidak sepenuhnya memenuhi kriteria stres siswa akselerasi yang diharapkan dalam penelitian ini, sehingga perlakuan psikodrama yang diberikan yang mana telah dituangkan dalam bentuk modul psikodrama untuk stres siswa akselerasi, tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada subyek D. Hal ini disebabkan adanya ketidaksinkronan antara pengambilan subyek dan modul psikodrama yang diterapkan. Pada subyek N, terjadi kenaikan tingkat stres. Hal ini dapat dilihat pada grafik dimana pada saat *pretest* skor SUDS subyek 7, kemudian setelah mendapat perlakuan psikodrama turun menjadi 6, akan tetapi pada saat *follow up* naik menjadi 8. Subyek N memang memiliki latar belakang permasalahan stres yang kompleks, bahkan termasuk yang yang paling kompleks dibanding subyek-subyek lainnya. Akan tetapi kekompleksan permasalahan subyek N tersebut ternyata tidak sepenuhnya sesuai dengan kriteria stres siswa akselerasi yang diharapkan dalam penelitian ini, sehingga hal tersebut mempengaruhi hasil pelaksanaan psikodrama. Dengan kata lain, kenaikan tingkat stres subyek N pada saat *follow up* bisa jadi disebabkan oleh ketidaksinkronan antara pengambilan subyek, latar belakang permasalahan stres, modul psikodrama serta teknik yang diterapkan, dan bukan disebabkan oleh faktor psikodramanya.

DISKUSI

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa dua dari seluruh subyek mengalami penurunan tingkat stres, dimana subyek yang tingkat stresnya turun mengalami perubahan tingkat stres yang ditandai oleh menurunnya kurva pada grafik setelah pemberian perlakuan psikodrama. Sedangkan satu subyek tingkat stresnya naik dan satu lagi tetap.

Psikodrama yang diberikan pada siswa akselerasi untuk menurunkan tingkat stres mereka salah satu bentuk media katarsis yang dapat membantu para siswa untuk mendapatkan pemahaman yang baru (*insight*) mengenai dirinya dan stres yang ia rasakan. Dimana di dalam psikodrama subyek belajar melakukan ekspresi emosi yang sangat membantu dalam menurunkan tingkat stresnya, belajar berempati pada pengalaman orang lain serta mendapatkan dukungan sosial dari kelompok.

Pada saat psikodrama diberikan, subyek dilatih untuk mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, perasaan tidak puas, kecewa, kesedihan serta rasa tertekan yang selama ini dirasakan. Sehingga subyek merasakan sebuah perasaan lega

dalam dirinya. Pada saat psikodrama berlangsung interaksi kelompok terjadi, dengan adanya interaksi kelompok ini subyek dapat merasakan suatu peran yang sebelumnya belum pernah dirasakan sehingga muncullah sebuah *insight* baru yang membuat subyek dapat mengubah perannya dalam kehidupan nyata. Kesemua hal ini membantu para subyek untuk menurunkan tingkat stresnya. Dari hasil analisis yang ada pada keempat subyek ditemukan bahwa keempatnya mengalami penurunan tingkat stres pada saat *posttest*, setelah berhasil mengeskpresikan emosinya dan mendapatkan *feedback* dari orang lain tentang sikapnya selama ini. Akan tetapi pada saat *follow up* terjadi perbedaan. Hal ini memiliki penjelasan tersendiri.

Hal ini senada dengan yang diucapkan oleh Moreno (1998) bahwa psikodrama merupakan suatu bentuk variasi terapi kelompok, dimana pasien di dorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa dia sendiri dilatih sebelumnya. Tujuan dari psikodrama ini adalah membantu seorang pasien atas sekelompok pasien untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan, sehingga individu tersebut dapat melakukan katarsis emosi dan kemudian emosi-emosi negatif yang sudah keluar dapat dinetralkan menjadi emosi yang lebih positif.

Dalam penelitian ini psikodrama yang diterapkan adalah psikodrama dalam konteks siswa akselerasi. Tingkat penurunan stres yang merupakan salah satu variabel dalam penelitian ini sangat dipengaruhi oleh ketiga sesi dalam psikodrama, yaitu sesi *warming up*, *action*, dan *sharing*. Ditemukan dari hasil penelitian ternyata perubahan tingkat stres sangat dirasakan pada saat sesi *sharing*, dimana keseluruhan subyek dapat berempati terhadap masalah orang lain, dapat memberikan tanggapan terhadap masalah yang dihadapi dirinya maupun orang lain dan juga mulai dapat memahami bahwa tekanan dapat terjadi pada siapa saja akan tetapi tergantung bagaimana cara menghadapinya. Keempat subyek pun mendapatkan *insight* bahwa mereka tidak bisa merubah masa lalu yang sudah terjadi, mereka pun tidak bisa menghindari dari keadaan mereka yang sekarang karena mereka telah 2 tahun berada di kelas akselerasi, akan tetapi yang bisa mereka lakukan adalah mengatasi permasalahan mereka tersebut dengan sebaik-baiknya. Hal ini senada dengan yang disampaikan Sarafino (dalam Chasanah, 2010) bahwa ketiadaan atau kurangnya hubungan interpersonal dapat menyebabkan stres. Sehingga sesi *sharing* yang merupakan bentuk dukungan sosial menjadi efektif diterapkan untuk mengatasi permasalahan stres.

Jika menggunakan teori dari Moreno (1998) seperti dijelaskan diatas sebenarnya psikodrama cukup efektif untuk menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi karena psikodrama memiliki perangkat-perangkat yang dapat membantu menurunkan tingkat stres tersebut seperti katarsis emosi dan sarana *refreshing*. Hal ini dapat terlihat dari perubahan yang terjadi pada dua subyek (A dan Q) yang sumber stres mereka memang adalah kelas akselerasi. Akan tetapi pada dua subyek lainnya yakni N dan D, setelah dianalisis tidak adanya penurunan yang signifikan pada kedua subyek tersebut bahkan pada subyek N malah terjadi kenaikan tingkat stres hal ini disebabkan karena adanya ketidaksinkronan latar belakang permasalahan stres subyek tersebut dengan teknik dan modul psikodrama yang disiapkan. Dimana permasalahan stres yang tengah dihadapi kedua subyek tersebut ternyata tidak memiliki relevansi yang cukup kuat dengan pendekatan psikodrama dan unsur-unsur yang digunakan untuk mengatasi permasalahan

mereka yakni pendekatan permasalahan akselerasi. Sehingga pada 2 subyek tersebut hasilnya menjadi tidak seperti hipotesa awal. Ini merupakan keterbatasan peneliti, dimana peneliti tidak melakukan mekanisme pengambilan subyek yang memungkinkan untuk mendapatkan subyek dengan latar belakang permasalahan stres yang homogen.

Hal ini menjadi penjelasan mengapa perlunya ada penyamaan latar belakang masalah dengan lebih spesifik. Harus ada *interview* yang lebih mendalam untuk mengungkap masalah apa yang sebenarnya menjadi latar belakang stres para subyek, karena apa yang nampak pada permukaan belum tentu seperti itulah kenyataannya.

Dari keempat subyek, tiga diantaranya (yakni N, A, dan Q) menunjukkan antusiasme yang cukup baik dalam mengikuti psikodrama. Subyek A dan Q merupakan subyek yang memenuhi kriteria stres siswa akselerasi seperti yang diharapkan dalam penelitian ini. Sehingga penggabungan antara antusiasme, latar belakang permasalahan stres yang sesuai dengan yang diharapkan, serta teknik psikodrama yang tepat, dapat menghasilkan menurunnya tingkat stres yang konsisten pada subyek. Untuk subyek N, meskipun memiliki antusiasme yang baik pula serta kompleksitas permasalahan stres, akan tetapi karena latar belakang stresnya yang tidak seperti yang diharapkan dalam penelitian ini menyebabkan stres subyek N tidak dapat didekati dengan teknik psikodrama yang ditentukan untuk siswa akselerasi. Sedangkan untuk subyek D, sejak awal memang menunjukkan antusiasme yang kurang dibanding subyek-subyek yang lain. ditambah dengan latar belakang permasalahan stres subyek yang juga tidak seperti yang diharapkan peneliti, menyebabkan tingkat stres subyek tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Oleh karena itu, pemilihan subyek yang tepat dan sesuai memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian ini. Keberhasilan terapi sangat ditentukan oleh jenis teknik yang dipakai, subyek atau latar belakang permasalahan subyek, serta kemampuan peneliti dalam bidang psikodrama.

Kemampuan peneliti, dalam hal ini sebagai sutradara, sangat penting sebagai salah satu variabel penentu keberhasilan psikodrama. Hal ini sesuai dengan pendapat Kaplan (1997) bahwa dari semua psikoterapi kelompok, psikodrama mengharuskan ahli terapi untuk berperan yang paling tinggi dan kemampuan untuk memimpin dari ahli terapi. Sehingga dalam melakukan terapi psikodrama, seorang peneliti yang sekaligus menjadi sutradara harus memiliki bekal skill psikodrama yang memadai. Dalam penelitian ini, hal ini menjadi salah satu faktor keterbatasan peneliti yang menyebabkan ada dua subyek yang tingkat stresnya tidak mengalami penurunan yang konsisten.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum, psikodrama dapat digunakan menurunkan tingkat stres pada subyek penelitian. Dalam penelitian ini psikodrama terbukti dapat mereduksi tingkat stres 2 dari 4 subyek yang ada. Adapun 2 subyek yang tingkat stresnya tidak turun secara konsisten hal ini disebabkan karena adanya ketidaksinkronan antara latar belakang permasalahan stres subyek dengan teknik dan modul psikodrama yang disiapkan. Selain itu peneliti, dalam hal ini sebagai sutradara, harus memiliki bekal skill psikodrama yang memadai. Karena dalam psikodrama, kemampuan peneliti sebagai sutradara adalah salah satu variabel yang menentukan keberhasilan psikodrama.

Implikasi penelitian ini bagi pihak sekolah yang menjadi bagian dari kelas akselerasi diperoleh saran untuk pihak sekolah dapat menggunakan beberapa teknik yang ada pada psikodrama seperti sering *sharing*, dan lain-lain, untuk mengatasi permasalahan stres siswa akselerasi serta memperhatikan sarana hiburan atau *refreshing* yang rutin bagi siswa-siswa yang telah masuk di kelas akselerasi. Bagi peneliti selanjutnya yang akan menggunakan metode psikodrama diharapkan memperhatikan faktor-faktor penentu psikodrama itu sendiri seperti latar belakang permasalahan subyek, kemauan subyek, kompleksitas permasalahan yang dialami subyek serta sebaiknya peneliti perlu menguji dan mengulang kembali penelitian yang sama dengan subyek dan tempat yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Dalam hal ini peneliti dapat melakukan uji ulang modul sebelum melanjutkan tahap penelitian yang sebenarnya.

REFERENSI

- Atkinson, C., Kiecolt-Glaser, J. K., Marucha, P. T., & Glaser, R. (2001). Hypnosis as a modulator of cellular immune dysregulation during acute stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69, (4), 674.
- Akbar, R., & Hawadi. (2006). *Akselerasi: A-Z informasi program percepatan belajar dan anak berbakat intelektual*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliot, R. (2001). *Research methods in clinical and counselling psychology*. England : Wiley.
- Casey, A. M. A. (2001). *Journal of heart-centered therapies, psychodrama: applied role theory in psychotherapeutic interventions*. Heart-centered therapies association.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling*. USA : Thompson learning.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management*. New York : McGraw-Hill.
- Karp, M., Holmes, P., & Bradshaw T. K. (1998). *The handbook of psychodrama*. New York : Routledge.
- Kazdin, A. E. (1998). *Research design in clinical psychology second edition*. United States of America : General psychology series.
- Latipun. (2008). *Psikologi eksperimen edisi kedua*. Malang: UMM Press.
- Munandar, U. S. C. (1982). *Pemanduan anak berbakat: suatu studi psikologi*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Baverly, G. (2005). *Psikologi abnormal edisi 5 Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Purwanto, M.N. (2007). *Psikologi pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

- Semiun, Y. (2010). *Kesehatan mental 3*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Somantri, T.S. (2007). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Susilowati, T. (2010). *Perbedaan penyesuaian diri dan stres belajar antara siswa kelas akselerasi dengan siswa kelas reguler di SMU Negeri 3 Surakarta*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wade, C. (2007). *Psikologi edisi ke 9 jilid 2*. Indonesia: Penerbit Erlangga.