

PENGARUH METODE PSIKODRAMA TERHADAP KORBAN BULLYING PADA ANAK DI SD “X” MEDAN

Zuraidah

Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama

Email : zuraidah@potensi-utama.ac.id

ABSTRAK

Menurut Olweus, Rigby & Slee (dalam Aluedse, 2006) mengatakan bahwa dampak korban bullying cenderung merasa takut, cemas, dan memiliki self esteem yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menjadi korban bullying, dengan melihat dampak yang dirasakan oleh korban bullying ini maka harus diberikan penanganan yang tepat. Salah satu cara dilakukan adalah metode psikodrama bagi korban bullying, dimana metode ini korban bullying di dorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan penonton tanpa ada latihan sebelumnya. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode psikodrama dalam mengatasi dampak psikologis terhadap korban bullying. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen non equivalent control group design, di kedua kelompok dilakukan pre test dan post test. Hasil uji pengaruh psikodrama secara keseluruhan terjadinya penurunan dampak psikologis pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen $41,0 \leq 60,5$ daripada kelompok kontrol.

Kata kunci : korban bullying, psikodrama, dampak psikologis

ABSTRACT

According to Olweus, Rigby & Slee (in Aluedse, 2006) said that the impact of bullying victims tends to feel afraid, anxious, and have lower self esteem than children who are not victims of bullying, by looking at the impact felt by victims of bullying, this must be given proper handling. One way to do this is the psychodrama method for victims of bullying, where the method is that victims of bullying are encouraged to play an emotional role in front of the audience without any prior training. The objectives to be achieved in this study are to determine the effect of the psychodrama method in overcoming the psychological impact on victims of bullying. This research uses a quantitative method using a non equivalent control group design, in both groups pre-test and post-test. Psychodrama effect test results as a whole decreased psychological impact in the experimental group lower than the control group, where the experimental group $41.0 \leq 60.5$ than the control group.

Keywords : victims of bullying, psychodrama, psychological impact

1. PENDAHULUAN

Menurut data statistik dari KPAI atau Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat adanya peningkatan kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* yang paling banyak terjadi. “Dari 161 kasus, 41 kasus di antaranya adalah kasus anak pelaku kekerasan

dan *bullying*. Menurut data KPAI, jumlah kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018, berjumlah 161 kasus, adapun rinciannya; anak korban tawuran sebanyak 23 kasus atau 14,3 persen, anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus atau 19,3 persen, anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus atau 22,4 persen, anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 kasus atau 25,5 persen. (Website Tempo,2019). Data lainnya, yaitu anak korban pengeroyokan sebanyak 3 kasus, anak korban kekerasan seksual sebanyak 3 kasus, anak korban kekerasan fisik sebanyak 8 kasus, anak korban kekerasan psikis dan *bullying* sebanyak 12 kasus, dan anak pelaku bully terhadap guru sebanyak 4 kasus. Berdasarkan jenjang pendidikan, mayoritas kasus terjadi dijenjang SD/ sederajat yaitu sebanyak 25 kasus atau mencapai 67 persen, Jenjang SMP/ sederajat sebanyak 5 kasus, jenjang SMA/ sederajat sebanyak 6 kasus dan Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 1 kasus. (Website Jawa Pos,2019). Berdasarkan data diatas maka kasus *bullying* harus menjadi perhatian semua pihak tidak hanya bagi kalangan pendidik dan orang tua saja tetapi pemerintah juga berperan dalam menurunkan terjadinya kasus *bullying* ini, karena tanpa adanya pengawasan dari orang tua anak akan bebas menonton acara televisi yang tidak mendidik ataupun bermain *gadget* yang artinya mendapatkan informasi tanpa ada dibimbing oleh orang tuanya, karena pada dasarnya anak akan meniru yang di lihatnya setiap hari, selain itu perilaku *bullying* akan muncul bila didukung dengan lingkungan sekolah yang kurang kondusif.

Menurut SEJIWA (2008), *Bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok. *Bullying* yang terjadi sangat beragam seperti *bullying* fisik yaitu dengan memukul, memalak, menyundut rokok, bahkan parahnya ada yang melakukan kekerasan seksual. *Bullying* verbal juga acap kali dilakukan dengan memaki, mengancam, memfitnah, dan lain sebagainya. Mempermalukan di depan umum, mengucilkan, memandang dengan sinis, merupakan tindakan *bullying* mental yang cukup membahayakan karena tidak tertangkap mata dan telinga. Ken Rigby mengemukakan dalam Astuti (2008; dalam Ariesto, 2009) bahwa perilaku *bullying* adalah “sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang”. Pelaku *bullying* yang biasa disebut *bully* bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga

mempersiapkan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh *bully*. (Jurnal Pengalaman Intervensi Dari Beberapa Kasus *Bullying*, Djuwita, 2005, dalam Ariesto 2009). Hal ini diperkuat menurut Olweus, Rigby & Slee (dalam Aluedse, 2006) dampak korban *bullying* cenderung merasa takut, cemas, dan memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menjadi korban *bullying*. Kasus *bullying* yang dilakukan pelaku banyak terjadi secara fisik dan verbal sehingga meninggalkan bekas yang begitu besar bagi korban, tidak hanya sampai disitu saja para korban *bullying* sulit dalam menjalin hubungan pertemanan dan lebih suka menyendiri, apalagi adanya perbedaan antara siswa kurang pintar, pintar, populer, tidak populer, siswa yang rajin dan tidak rajin, kemudian adanya kelompok bermain, memiliki perilaku menguasai kelas yang membuat terjadinya *bullying* dan membuat tidak bisa berbaur secara baik, dan menyebabkan takut bergaul dengan lingkungannya (Kusuma, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dari Wahyu (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *bullying* (korban *bullying*) dengan kemampuan interaksi sosial pada remaja di SMA Semarang. Selain itu Ela (2017) mengatakan bahwa anak yang menjadi korban *bullying* berbagai masalah mental akan muncul seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur bahkan bila terbawa hingga dewasa akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada fisiknya seperti ketegangan otot dan sakit kepala, dengan melihat dampak yang dirasakan oleh korban *bullying* ini maka harus diberikan penanganan yang tepat. Salah satu cara dilakukan adalah metode psikodrama bagi korban *bullying*, dimana metode ini korban *bullying* di dorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan penonton tanpa ada latihan sebelumnya. Adapun tujuannya adalah untuk membantu korban *bullying* atau sekelompok korban *bullying* untuk mengatasi masalah pribadinya dengan menggunakan permainan peran ataupun terapi tindakan. Diharapkan melalui cara ini korban *bullying* dapat membantu mengungkapkan perasaan, kemarahan ataupun kesedihan yang dialaminya.

Seperti yang diungkapkan oleh Gerald Corey (dalam Zuretti, 2007) bahwa psikodrama merupakan permainan peranan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Berdasarkan dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang adanya pengaruh psikodrama terhadap korban *bullying*.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikodrama dalam mengatasi dampak psikologis terhadap korban *bullying*.

Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Konselor : dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dalam melakukan metode psikodrama.
2. Manfaat Subjek Penelitian : lebih mampu menerima dirinya sehingga dapat menurunkan dampak psikologis yang dialami oleh korban *bullying*.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Subjek Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.(Sugiyono,2011) .Peneliti mengambil 20 siswa dimana akan dibagi kedalam 2 kelompok yakni, 10 orang pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan psikodrama dan 10 orang pada kelompok kontrol yang berikan perlakuan dengan metode ceramah namun tetap dikontrol perkembangannya.

2.2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini seperti :

1. Angket ; peneliti memberikan beberapa pertanyaan secara tertulis untuk di jawab oleh responden.
2. Observasi ; peneliti melakukan pengamatan perilaku pada subyek penelitian, dengan menggunakan observasi terstruktur yakni dirancang secara sistematis mengenai apa yang akan diamati , kapan dan dimana tempatnya.
3. Wawancara ; peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden dengan lebih mendalam.

2.3. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen *non equivalent control group design*, di kedua kelompok dilakukan *pre test* dan *post test*.

Diagram desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

	Pengukuran (<i>pre-test</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>post test</i>)
E	O1	X	O2
K	O3	X	O4

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

E : Kelompok eksperimen

K : Kelompok kontrol

O1 dan O3 : Perlakuan dengan menggunakan psikodrama yang diberikan pada saat *pre test*.

O2 : Pemberian *post test* untuk melihat perilaku korban *bullying*.

O4 : Pemberian *post test* pada kelompok kontrol.

X : Pemberian metode psikodrama pada korban *bullying*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian ini berbagai hal pengungkapan data dari instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti maka diperoleh hasilnya sebagai berikut :

3.1.1. Gambaran Umum Dampak Psikologis pada Korban Bullying

Korban *bullying* cenderung mengalami trauma dibandingkan kemampuan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Dilihat dari 20 responden ,15 orang mengatakan masih meninggalkan trauma dalam dirinya walaupun ybs masih mau berinteraksi dengan orang lain hanya saja membatasi diri, sedangkan yang 5 orang mengatakan bahwa tidak mau berinteraksi dikarenakan malu dan minder menganggap bahwa dirinya rendah dibandingkan orang lain.

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan 6 kali pertemuan terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi tindakan. Durasi disetiap pertemuan 1x45 menit, meliputi penafsiran, pembinaan , penilaian serta tindak lanjut. Penelitian ini menggunakan psikodrama dikarenakan peneliti memilih menggunakan kuasi eksperimen yang mana didalamnya terdapat kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Pengambilan sampel yang berdasarkan hasil angket diberikan kepada 30 responden terdiri dari 15 orang mengalami trauma, 10 orang mengalami kecemasan sedangkan 5 orang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Adapun hasil penyebaran angket dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Penyebaran Angket

Kategori	Rentang Skor	Responden	Persentase
Tinggi	75 – 100	15	15,35%
Sedang	50 – 74	10	60,31%
Rendah	20 – 49	5	24,34%
Jumlah Responden		30	100%

Berdasarkan dari tabel diatas maka peneliti lebih berfokus pada yang termasuk dalam kategori tinggi dan rendah dengan memberikan metode psikodrama untuk mengatasi dampak psikologis yang muncul pada korban *bullying*.

3.1.2. Deskripsi Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

Berikut ini dapat dilihat dari tabel dibawah :

Tabel 2. Hasil *Pretest*

No	Skor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	70 – 75	4	10	Sedang
2	76 – 81	6	45	Sedang
3	82 – 87	10	45	Tinggi
	Jumlah	20	100	

Hasil *pretest* dampak psikologis pada korban *bullying* diperoleh skor antara 70-75 berjumlah 4 orang dengan persentase 10 % termasuk kategori sedang, skor 76-81 berjumlah 6 orang dengan persentase 45% kategori sedang dan skor 82-87 berjumlah 10 orang kategori tinggi.

3.1.3. Deskripsi Hasil *Postest* Kelas Eksperimen

Tabel 3. Hasil *Postest*

No	Skor	Jumlah	Persentase	Kategori
-----------	-------------	---------------	-------------------	-----------------

1	83 – 88	4	20	Tinggi
2	89 – 94	6	40	Tinggi
3	95 – 99	10	40	Tinggi
	Jumlah	20	100	

Hasil *prostest* dampak psikologis pada korban *bullying* diperoleh skor antara 83-88 berjumlah 4 orang dengan persentase 20 % termasuk kategori tinggi, selain itu skor 89-94 sebanyak 6 orang dengan persentase 40% dan skor 95-99 berjumlah 10 orang dengan persentase 40% termasuk kedalam kategori tinggi.

3.1.4. Hasil Uji Pengaruh Psikodrama Untuk Mengatasi Dampak Psikologis Pada Korban *Bullying*

Pengujian ini dilakukan dengan teknik uji perbedaan *t-test*.

1. Hasil Uji Pengaruh Psikodrama Untuk Mengatasi Dampak Psikologis Pada Korban *Bullying* Secara Keseluruhan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_a = Adanya pengaruh psikodrama untuk mengatasi dampak psikologis pada korban *bullying*.

H_o = Tidak ada pengaruh psikodrama untuk mengatasi dampak psikologis pada korban *bullying*.

Berdasarkan hasil uji t independen sampel test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji t Indenden Dampak Psikologis Pada Korban *Bullying* Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan

Kelompok	Rata-rata	SD	Perbedaan Rerata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Ket
Eksperimen	41.0000	2.26798	-17.10000	-8.458	0,542	0.000	Signifikan
Kontrol	60.5000	2.69872					

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Sig (0,542) \geq α (0,04), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} -8,458 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,120, maka $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ (-8,458 \leq 2,120) atau nilai (sign.2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,000 \leq 0,005), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol (41,0 \leq 60,5). Jika dilihat dari nilai rata-rata, ada penurunan dampak psikologis pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol.

Dapat ditarik kesimpulan dari uji t ini adalah konseling kelompok psikodrama efektif untuk menurunkan dampak psikologis pada korban *bullying*, menunjukkan rata-rata meningkatkan penerimaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Hasil Uji Pengaruh Psikodrama Untuk Mengatasi Dampak Trauma Pada Korban Bullying

Hasil uji efektivitas psikodrama pada korban *bullying* sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji t Indenden Dampak Trauma Pada Korban *Bullying* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Rata-rata	SD	Perbedaan Rerata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Ket
Eksperimen	43.2000	1.66798	- 7.80000	-8.358	0,172	0.000	Signifikan
Kontrol	52.4000	2.43872					

Tabel diatas menunjukkan bahwa pada indikator trauma hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan nilai sign.2-tailed $<$ 0,05 (0,000 \leq 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan dampak trauma antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka penurunan dampak trauma pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol , hal ini menunjukkan bahwa psikodrama pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam menurunkan dampak trauma pada korban *bullying* daripada metode lain yang diterima pada kelompok kontrol.

3. Hasil Uji Pengaruh Psikodrama Untuk Mengatasi Dampak Kemampuan Interaksi Sosial Pada Korban Bullying

Hasil uji efektivitas psikodrama dalam menangani masalah kemampuan interaksi sosial pada korban *bullying* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji t Indenden Dampak Kemampuan Interaksi Sosial Pada Korban *Bullying* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Rata-rata	SD	Perbedaan Rerata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Ket
Eksperimen	38.7000	1.22746	-10.30000	-19.982	0,216	0.000	Signifikan
Kontrol	50.0000	1.04530					

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa kemampuan interaksi sosial hasil uji t *Independent-Sampel t tes* adalah signifikan karena memiliki nilai sig $\leq 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan *pre test* dan *post test*, serta mengalami peningkatan kemampuan interaksi sosial pada korban *bullying* setelah dilakukan psikodrama.

4. Perbandingan Nilai Pre-test, Post-test dan Gain Score

Setelah dilakukan psikodrama diperoleh sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Data Pretest, Posttest , Gain Score

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Score	Pretest	Posttest	Gain Score
1	82	43	39	70	60	10
2	81	44	37	71	69	2
3	80	44	36	69	57	12
4	78	45	33	68	62	7
5	77	47	30	67	62	5

6	79	42	37	65	60	5
7	80	42	38	64	61	3
8	81	40	41	66	65	1
9	79	41	38	67	64	3
10	76	49	27	63	66	3
Jml	791	394	356	670	626	51
Rata Rata	79,10	39,40	35,6	67,0	62,6	51

Hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest adalah penurunan dampak psikologis, di kelompok eksperimen nilai rata-rata pretest sebesar 79,10 sedangkan nilai posttest sebesar 39,40. Walaupun kedua kelompok ini sama-sama adanya penurunan tapi nilai kelompok eksperimen masih lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok kontrol, dapat dilihat dari hasil posttest kelompok eksperimen dari kelompok kontrol ($39,40 < 62,60$). Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa psikodrama bisa mengatasi dampak psikologis pada korban *bullying*.

Tabel diatas menunjukkan adanya penurunan dampak psikologis yang dialami oleh korban *bullying* pada setiap aspeknya rata-rata signifikan, maka dengan melakukan psikodrama efektif dalam mengatasi dampak psikologis pada korban *bullying*.

Bila ingin mengetahui kelompok mana yang lebih efektif menggunakan psikodrama dengan teknik yang lain dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Di tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata *gain score* di kelompok eksperimen lebih rendah bila dibandingkan dengan rata-rata *gain score* pada kelompok control ($35,60 \leq 51$). Dapat ditarik kesimpulan bahwa psikodrama lebih efektif digunakan dalam mengatasi dampak psikologis bagi korban *bullying*.

Evaluasi keberhasilan dalam mengatasi dampak psikologis bagi korban *bullying* setelah dilakukan program intervensi melalui pemberian *posttest*. Intervensi dapat dikatakan berhasil bila hasil *posttest* menunjukkan terjadinya penurunan skor dibandingkan dengan hasil *pretest*. Para korban *bullying* mampu mengubah konsep dirinya dari yang negatif menjadi positif dalam setiap sesi intervensi, dan bersumber dari analisis sikap serta perilaku yang dimunculkan, selain itu teknik digunakan untuk mengetahui dalam mengatasi intensitas dampak psikologis adalah melalui angket dan interview pada saat *posttest*.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peneliti mengawali dengan mengetahui profil dari korban bullying tersebut, seperti perlakuan *bullying* seperti apa yang dia terima kemudian dampak yang dia rasakan selama ini, kemudian peneliti menganalisis untuk membuat program yang tepat. Dari hasil wawancara awal peneliti lebih banyak menemukan kasus *bullying* psikis atau lebih dikenal dengan istilah *bullying* relasional, seperti yang diungkapkan oleh Coloroso (2007) bahwa yang dikatakan *bullying* relasional adalah pelemahan harga diri korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian atau penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Perilaku ini dapat mencakup sikap seperti, mencibir, tertawa, mengejek, lirik mata, ataupun bahasa tubuh yang kasar. Selanjutnya kasus *bullying* verbal yakni dimana dapat mematahkan semangat seorang anak bila menerimanya, bentuk perilakunya seperti memberikan julukan nama, penghinaan ataupun kritik yang kejam (Coloroso, 2007). Dapat dilihat dari 20 responden yang mengalami *bullying* psikis sebanyak 15 orang sedangkan yang 5 orang *bullying* verbal, dengan mengetahui hal tersebut itulah yang menyebabkan dampak psikologis yang mereka alami lebih kearah trauma daripada kemampuan interaksi sosialnya.

Oleh karena itu peneliti ingin membantu para korban bullying untuk mengatasi dampak psikologis yang mereka rasakan dengan menggunakan psikodrama, dimana psikodrama ini merupakan permainan peran agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik dirinya dan menemukan konsep pada dirinya serta menyatakan reaksi terhadap tekanan terhadap dirinya (Corney dalam Romlah, 2001). Seperti yang dikemukakan oleh Jacob Moreno (2004) dengan psikodrama dapat menciptakan kembali suasana fisik dan emosional yang dikehendaki, serta disini adalah keaktifan anak bukan monopoli konselor.

Pada teknik Psikodrama dimana individu dapat berpartisipasi aktif dan memiliki kesempatan untuk memajukan kemampuan yang dimiliki serta individu dapat berekspresi secara utuh. Disini drama yang akan diperankan adalah masalah psikis yang dialami individu tersebut, jadi orang yang mengalami trauma disuruh memerankan suatu peran, dimana dengan memerankan peran tersebut konflik atau ketegangan yang ada dapat dikurangi.

Dengan demikian psikodrama ini dapat digunakan dalam mengatasi dampak psikologis pada korban bullying, apalagi bila dikaitkan dengan menggali potensi diri seperti hasil penelitian dari Safitri (2017) yang menyatakan bahwa dengan psikodrama

memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan dalam perasaan, kemauan dan kemampuan memecahkan persoalan sebelum dan setelah kegiatan. Safitri (2017) juga menjelaskan bahwa dengan psikodrama membantu responden untuk membuka diri dan tidak malu melakukan hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu juga mampu melepaskan emosi dan mampu berekspresi sesuai keinginan diri sendiri sehingga responden mendapatkan keberanian untuk mau menceritakan hal-hal yang selama ini mungkin dipendam dan tak berani diungkapkan.

Sama halnya hasil penelitian dari Faisal (2016) yang mana dengan psikodrama dapat meningkatkan konsep diri yang negatif kearah yang positif, karena teknik ini dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara verbal dan non verbal serta mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, serta sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kelompok eksperimen yang menggunakan psikodrama dengan yang di kontrol menggunakan metode ceramah. Perbedaannya adalah hasil uji pengaruh psikodrama secara keseluruhan terjadinya penurunan dampak psikologis pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen $41,0 \leq 60,5$ daripada kelompok kontrol. Selain itu jika dilihat hasil *pretest* dan *posttest* terjadi penurunan dampak psikologis, di kelompok eksperimen sebesar 79,10 sedangkan *posttest* sebesar 39,40. Walaupun kedua kelompok ini sama-sama adanya penurunan tapi nilai kelompok eksperimen masih lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok kontrol, dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen dari kelompok kontrol ($39,40 < 62,60$). Akan tetapi masih ditemukannya kendala dalam melakukan perlakuan di kelompok eksperimen seperti yang diungkapkan oleh Evia (2012) bahwa bagi korban *bullying* yang pendiam, tertutup dan pemalu akan kesulitan dalam mengungkapkan dirinya sendiri di depan banyak orang, sehingga dibutuhkan seorang konselor yang mampu membuat responden untuk mau dan berani mengungkapkan dirinya di hadapan orang banyak agar tidak memakan waktu yang lama.

Selain itu hasil uji pengaruh psikodrama pada korban *bullying* secara umum diperoleh nilai $\text{Sig} (0,542) \geq \alpha (0,04)$, maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan hasil perhitungan pengujian diperoleh $t_{\text{hitung}} -8,458$ pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,120$, maka $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}} (-8,458 \leq 2,120)$ atau nilai (sign.2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dan didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen

lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($41,0 \leq 60,5$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, ada penurunan dampak psikologis pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dilihat dari uji analisis statistiknya maka psikodrama merupakan metode yang efektif digunakan pada korban *bullying*, dapat dilihat sebagai berikut ini :

1. Hasil perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan dampak psikologis, di kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 79,10 sedangkan nilai *posttest* sebesar 39,40. Walaupun kedua kelompok ini sama-sama adanya penurunan tapi nilai kelompok eksperimen masih lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok kontrol, dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen dari kelompok kontrol ($39,40 < 62,60$).
2. Hasil uji pengaruh psikodrama pada korban *bullying* yang mengalami trauma diperoleh nilai $\text{sign.2-tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$), artinya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan dampak trauma antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka penurunan dampak trauma pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3. Hasil uji pengaruh psikodrama pada korban *bullying* yang mengalami dalam hal kemampuan interaksi sosial diperoleh nilai $\text{sig} \leq 0,05$, yang artinya signifikan. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan *pre test* dan *post test*, serta mengalami peningkatan kemampuan interaksi sosial pada korban *bullying* setelah dilakukan psikodrama.
4. Penelitian ini masih terdapat beberapa hal kelemahan yakni aspek dampak psikologis yang diteliti hanya berfokus pada trauma dan interaksi sosial saja, padahal masih banyak aspek yang dapat dilihat nilai efektifitasnya dengan menggunakan metode psikodrama.
5. Penelitian masih terkendala berkaitan dengan tempat dilakukannya psikodrama yang ukuran ruangnya terbatas serta masih terdapat gangguan suara pada saat kegiatan ini berlangsung, artinya hal ini akan berpengaruh pada responden dalam memerankan peranannya.

6. Keterlibatan pada anggota kelompok yang masih kurang baik dalam bermain peran dikarenakan usia responden yang masih anak-anak sehingga dibutuhkan kesabaran dalam memberikan pengarahan.
7. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya perlakuan pada kelompok kontrol tidak hanya menggunakan metode konseling yang sifatnya ceramah saja tanpa adanya interaksi komunikasi dengan korban *bullying*.

5. SARAN

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Diharapkan agar korban *bullying* untuk tetap melakukan interaksi sosial di lingkungan sekitar dan menerima serta mencintainya dirinya agar tidak berfokus kepada kekurangan yang ada dalam dirinya.

2. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan perbandingan dari beberapa metode konseling yang ada, untuk mengetahui metode yang tepat dan lebih efektif bagi korban *bullying*.

3. Saran Kepada Konselor

Diharapkan agar konselor lebih meningkatkan keterampilan dalam melakukan psikodrama yang bertujuan dapat meningkatkan efisiensi waktu yang digunakan, serta tujuan dari psikodrama ini tepat ke sasaran artinya dapat mengubah perilaku mengembalikan struktur kepribadian pada korban *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aluedse, O. (2006). *Bullying in School: A Form of Child Abuse in School. Journal Educational Research Quarterly*. ProQuest Research Library. Ambrose Alli University.
- [2] Ariesto, A. (2009). *Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment*.

- [3] Coloroso, B. (2007). *The Bully, The Bullied, and The Bystander*. New York: *Harper Collins*.
- [4] Ela Zain Zakiyah. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Universitas Padjadjaran* Vol 4, No.2.
- [5] Evia Darmawani. (2012). Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik Dalam Suasana Kelompok. *Prosiding Internasional Seminar dan Workshop Post Traumatic Conseling STAIN Batusangkar*.
- [6] Faisal Abdurrachman Harits. (2016). Pengaruh Psikodrama Terhadap Peningkatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [7] Gershoni Jacob.(2004). *Psychodrama in the 21 St Century, Cinical and Educational Applications*; New York: Spriger Publishig Compay.
- [8] Hari Anak Nasional KPAI Catat Kasus Bullying Paling Banyak (23 Juli,2018). Diunduh dari <https://nasional.tempo.co/read/1109584/hari-anak-nasional-kpai-catat-kasus-bullying-paling-banyak/full&view=ok> tanggal 16 September 2019.
- [9] Hari Bebas Bullying Internasional, Melihat Potret Buram Kekerasan Anak Indonesia (4 Mei,2019). Diunduh dari <https://www.jawapos.com/features/humaniora/04/05/2019/hari-bebas-bullying-internasional-melihat-potret-buram-kekerasan-anak-indonesia/> tanggal 16 September 2019.
- [10] Monicka Putri Kusuma. (2014). Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Delengan 2, Dinginan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIP UNY.
- [11] Romlah, Tatiek. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*.Malang: Universitas Negri Malang.
- [12] Safitri,M. (2017). Model Konseling Psikodrama dan Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa. *Jurnal Universitas Esa Unggul*.
- [13] Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Cet.13* Bandung:Alfabeta.
- [14] Tim Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*.Jakarta: Grasindo.
- [15] Wahyu Endang Setyowati. (2018). Hubungan Antara Perilaku Bullying (Korban Bullying) Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja SMA.*Proceeding Unissula Nursing Conference*.
- [16] Zuretti, M. (2007). Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama* Vol. 2, Number 1.