

---

## Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa SMK

Linda Dwi Solikhah, Sri Wiyanti Hidayat, Mudaris Muslim

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
email: lindasholikhah@yahoo.com

---

**Abstract.** The research was guidance and counseling action research with two cycles. Each cycle consist of planning, action, observation, analysis and reflection. The subject were fifteen students. This study used quantitative analysis and clinical analysis. The results showed that pretest score of 61.60, in the first cycle increased to 75.26 (22.01%) and a significant increase, then in the second cycle increased to 94.47 (53.31%). Based on the results of testing the hypothesis, it is known that there is an increase in emotional stability before and after the treatment was given in the form of psychodrama. It shows that psychodrama is effective for improving participant's emotional stability.

---

**Keywords:** emotional stability, psychodrama, group counseling

---

### PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan masa peralihan yang pada umumnya timbul beberapa perubahan secara fisik, psikis dan sosial. Perubahan psikis dan fisik yang sangat pesat dialami pada usia awal remaja. Perkembangan psikis yang dialami pada masa remaja salah satunya adalah meningkatnya emosi sehingga sering tidak terkendali. Misalnya mudah menggerutu, tidak mau bicara, dengan suara yang lantang dan keras menentang orang yang membuat tidak nyaman. Perubahan fisik pada awal remaja ditandai dengan perubahan dan perkembangan ciri sex primer dan sekunder. Pada perempuan mengalami perkembangan ukuran tubuhnya dan mengalami haid. Anak laki-laki mengalami perubahan bentuk tubuh, bertambah tinggi, otot-otot semakin berkembang dan mimpi basah. Tugas perkembangan selanjutnya adalah mencapai perkembangan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baik dengan lawan jenisnya maupun dengan orang-orang dewasa.

Pada masa remaja awal, individu mengalami proses peningkatan fluktuasi emosi yang ditandai dengan keadaan emosi yang tidak stabil, yaitu pada satu saat merasa gembira tetapi satu saat kemudian kelihatan murung. Pada umumnya usia remaja mengalami kejolak emosi yang mengebu-gebu sehingga diperlukannya perhatian secara khusus. Santrock (2007) berpendapat: Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mewakili (mengekspresikan) kenyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang dialami ”.

Emosi diungkapkan dengan mengekspresikan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku. Hal tersebut menunjukkan bahwa emosi individu dipengaruhi oleh interaksi dan keadaan disekitar pada waktu tertentu dan cepat berubah-ubah. Interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar dapat menumbuhkan perasaan senang atau tidak senang yang akan diungkapkan melalui ekspresi wajah dan perilaku dalam waktu yang relatif cepat. Emosi yang stabil pada umumnya ditandai dengan emosi yang tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain. Ketidakstabilan emosi antara lain ditunjukkan dengan amarah yang meledak-ledak, mudah marah, mudah murung, bermuka masam, bersikap kasar dan muram. Suasana hati tersebut sering berubah-ubah dalam waktu yang relatif cepat. Ketidak stabilan emosi yang ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari dapat menimbulkan permasalahan dalam perkembangan pribadi dan sosial.

Didalam kehidupan sehari-hari individu mengalami perkembangan emosi yang berbeda-beda. Semion (2006) mengemukakan bahwa terdapat dua macam kualitas emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Lebih lanjut dijelaskan bahwa Emosi positif diekspresikan dalam perilaku yang dapat menumbuhkan rasa senang, misalnya cinta, harapan, bergairah, semangat dan kegembiraan. Emosi positif juga dapat ditunjukkan ketika individu bersemangat dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Emosi negatif adalah emosi-emosi yang tidak

---



menyenangkan bagi individu, misalnya takut, marah, cemas, putus asa, kecewa, berbicara kotor, memaki-maki, dan sedih. Emosi negatif dapat mengganggu konsentrasi belajar peserta didik, karena ketika individu merasa suasana hati tidak menyenangkan mengganggu konsentrasi belajar dan menurunnya motivasi untuk belajar.

Setiap peserta didik memiliki kemampuan dan gaya masing-masing dalam mengekspresikan emosinya. Santrock (2007) menjelaskan bahwa remaja pada umumnya mudah marah dan emosinya meledak-ledak. Hal tersebut dikarenakan peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola emosinya ada kalanya peserta didik mampu mengelola emosinya secara stabil dan ada pula peserta didik yang kurang atau bahkan tidak dapat mengelola emosinya secara tepat. Peserta didik yang mampu mengelola emosinya secara tepat ditunjukkan pada kemampuan mengontrol emosinya secara baik dan dapat menampilkan ekspresi yang tepat, sehingga dapat disebut dengan emosi yang stabil. Ketika dalam diskusi peserta didik merasa tersinggung, maka peserta didik tersebut tidak akan mengumpat, marah-marah ataupun teriak-teriak didalam kelas.

Peserta didik yang memiliki kestabilan emosi akan mengendalikan emosi kemarahannya dan berusaha untuk berekspresi secara wajar. Najati (2000) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kestabilan emosi tinggi tidak akan berlebih-lebihan dalam mengungkapkan emosi yang ada pada dirinya, hal tersebut dikarenakan jika emosi diungkapkan secara berlebihan maka dapat membahayakan kondisi kesehatan psikis dan fisik. Peserta didik kecewa ketika mendapatkan nilai paling rendah dikelas, maka peserta didik tersebut merasa kecewa dan tidak selera untuk makan. Keadaan demikian mempengaruhi konsentrasi belajar dan badan menjadi lemas.

Kestabilan emosi merupakan satu tahapan agar individu mampu menghadapi permasalahan yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal dengan tenang. Sarlito Wirawan (2013) memaparkan emosi yang tidak stabil merupakan perilaku lepas kendali, bertindak semaunya sendiri dan tidak memperhatikan orang lain. sikap seperti itu mengakibatkan individu meenjadi apatis terhadap lingkungan dan tidak peduli terhadap sesama. Individu yang tidak dapat menampilkan emosinya secara stabil cenderung menunjukkan perubahan emosi dalam waktu relatif cepat dan tidak menentu. Individu yang pada awalnya semangat mengikuti pelajaran, tiba-tiba menjadi malas mengikuti pelajaran, individu merasa bahagia tiba-tiba menjadi sedih dan menangis, individu yang pendiam tiba-tiba menjadi marah-marah. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosi pada individu tersebut tidak stabil, sehingga mudah dipengaruhi oleh hal-hal negatif dilingkungannya. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa emosi individu yang stabil antara lain ditunjukkan dengan tidak cepat berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati kesuasana hati yang lain, berfikir dahulu sebelum bertindak, tidak meledak kan emosinya dihadapan orang lain tetapi menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya.

Tingkat kematangan emosi peserta didik dapat ditunjukkan dengan reaksi dan kontrol emosi yang baik dan tepat. Peserta didik mereaksi suatu kejadian dengan tidak berlebihan dan mengatur emosi sehingga tidak terjadi cepat berubah-ubah. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara dengan guru BK, terdapat beberapa peserta didik yang mengalami ketidakstabilan emosi, yang ditunjukkan pada perilaku antara lain suka berbicara jorok, suka marah-marah kepada teman, suka menyendiri, kadang bersemangat mengerjakan tugas tetapi tiba-tiba menjadi malas mengerjakan tugas, kadang sangat gembira tiba-tiba menjadi sedih tidak mau diajak bicara, aktif dalam diskusi tiba-tiba menjadi diam dan apatis.

Rendahnya kestabilan emosi mengakibatkan antara lain: individu kurang konsentrasi dalam belajar, dikucilkan teman, mengarah perkelahian, membentuk grup-grup dengan teman. Berdasarkan kenyataan tersebut ketidak stabilan emosi perlu diatasi dengan kontrol emosi. Untuk mencapai kondisi emosi yang stabil perlu diberikan bimbingan dalam pengelolaan emosi. Apabila emosi dapat dikendalikan dengan cara yang tepat maka emosi akan menjadi stabil. Kontrol emosi bukan berarti emosi ditekan atau tidak boleh diungkapkan, melainkan melatih emosi dengan cara merubah ekspresi ke arah positif.

---

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kestabilan emosi adalah dengan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Nurihsan (2006) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dilakukan dengan membuat kelompok-kelompok didalam satu kelompok terdiri dari beberapa anggota. Melalui bimbingan kelompok terjadi interaksi antara anggota kelompok, didalam suasana kelompok akan tercipta dinamika kelompok yang diharapkan peserta didik mampu untuk menyelesaikan masalahnya. Kegiatan dalam Bimbingan kelompok dapat berupa pembahasan, penyampain informasi, masalah-masalah seputar pendidikan, masalah-masalah pribadi, sosial dan karir. Bimbingan kelompok dapat mengatasi beberapa permasalahan salah satunya adalah permasalahan pribadi. Kestabilan emosi merupakan permasalahan pribadi yang perlu diatasi.

Emosi yang dikelola dengan baik akan membuat individu mampu untuk mengendalikan emosi, seperti individu tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis, tidak mudah putus asa dan mampu menghadapi situasi frustrasi secara wajar. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ghani, dkk. Tahun 2010 pada peserta didik pelajar Pintar Cerdas Akademik pada 3 sekolah yaitu: Sekolah harian biasa, sekolah berasrama penuh, dan Maktab Rendah Sains Mara (MRSM) yang berjudul Perbedaan Personaliti Kestabilan Emosi Dalam Kalangan Pelajar Pintar Cerdas Akademik (PCA) Berdasarkan Jantina dan jenis sekolah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa, tidak ada perbedaan kepribadian stabilitas emosi yang signifikan dalam kalangan peserta didik pintar cerdas akademik berdasarkan gender, tetapi terdapat perbedaan kepribadian stabilitas emosi yang signifikan berdasarkan jenis sekolah. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa keadaan lingkungan dapat mempengaruhi kestabilan emosi.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah ketidak stabilan emosi menggunakan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Teknik psikodrama merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi permasalahan pribadi yang berkaitan dengan masalah psikologis. Psikodrama dilakukan untuk tujuan terapi dan penyembuhan. Semium (2006) mengemukakan bahwa psikodrama merupakan dramatisasi dari konflik-konflik yang ada didalam batin agar peserta didik dapat merasa nyaman dan dapat merubah perannya sesuai dengan yang diharapkan dalam kehidupan nyata. Didalam psikodrama individu memerankan situasi dramatis yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang danantisipasi waktu mendatang.

Teknik psikodrama dilakukan dengan permaianan peran sehingga membantu peserta didik untuk mengungkapkan perasaan-perasaan, kemarahan, agresi, kesedihan dan perasaan bersalah. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Moreno (dalam Semium, 2006) berpendapat “melalui bermain peran pasien dibantu untuk mengungkaskan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan”. Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa Emosi yang ada dalam diri peserta didik diungkapkan ketika peserta didik memainkan drama, dengan demikian peserta didik dapat melihat dan mengetahui keadaan dirinya melalui permainan peran yang diperankan sesuai dengan keadaan dirinya. Peserta didik leluasa mengungkapkan segala yang ada dalam dirinya. Setelah peran diberikan refleksi dan masukan dari peserta didik-peserta didik yang menyaksikan peran yang dimainkan, sehingga menjadi gambaran tentang keadaan dirinya.

Melalui bimbingan kelompok teknik psikodrama diharapkan individu mampu memahami dan mengetahui keadaan emsoi dirinya, selain itu psikodrama juga untuk melepaskan tekanan-tekanan yang dialami sebagai suatu katarsis. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Morstad (2003) yang mendukung konselor sekolah untuk membimbing dengan menggabungkan teknik dramatis yang berasal dari terapi drama di sekolah dengan bimbingan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa drama dapat memberikan banyak kesempatan untuk banyak mengeksplorasi tentang kebutuhan-kebutuhan dalam bimbingan dan konseling untuk membantu anak-anak dan remaja. Sebuah metode untuk konselor sekolah yang mengintegrasikan teknik-teknik dari psikodrama, drama terapi, dan Bibliodrama secara teoritis diusulkan untuk diterapkan.

---

### **METODE PENELITIAN**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data input, data proses dan data output. Teknik pengumpulan data adalah observasi dan angket. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan. Analisis yang digunakan untuk mengetahui peningkatan kestabilan emosi menggunakan analisis kuantitatif dan analisis klinis. Indikator keberhasilan merupakan ukuran keefektifan atau keberhasilan tindakan yang telah dilakukan kepada subjek penelitian. Godwin & Coates (1976) memaparkan bahwa tindakan dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku subjek sebesar 50%. Perilaku yang menjadi indikator keberhasilan tindakan untuk meningkatkan kestabilan emosi yaitu apabila subjek penelitian telah tidak mudah tersinggung, mau menerima kritik dan saran, tidak mudah terpengaruh ajakan teman, mudah tersenyum, tidak mudah murung, mantap dalam mengambil keputusan, mudah bergaul dengan teman-teman, percaya diri ketika menjawab pertanyaan, dapat menghargai orang lain, meminimalisir berbicara kotor, semangat dalam belajar.

### **HASIL**

Bimbingan kelompok teknik Psikodrama dinyatakan efektif untuk meningkatkan kestabilan emosi. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan kestabilan emosi. Pelaksanaan Siklus I Skor angket pada *pretest* dan skor angket siklus I mengalami peningkatan sebesar 22,01%. Rata-rata skor pada *pretest* angket yaitu 61,6 dan rata-rata skor pada siklus I yaitu 75,26. walaupun skor rata-rata angket pada siklus I meningkat dari rata-rata *Pretest* namun penelitian belum dikatakan berhasil, karena rata-rata yang pada perubahan prosentase sebesar 22,01%. Pelaksanaan siklus II subjek mulai percaya diri, aktif dan lebih kreatif ketika memerankan drama. Hasil pelaksanaan siklus II mengalami peningkatan dibandingkan siklus I. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan hasil perolehan rata-rata skor angket siklus I 75,26 dan siklus II yaitu 94,47, perubahan prosentase pada siklus II yaitu 53,31%. Pelaksanaan psikodrama pada siklus II dinyatakan berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan lebih dari 50%.

Berdasarkan hasil analisis klinis subjek mengalami perubahan tingkah laku yang ditunjukkan dengan: subjek tidak mudah tersinggung, mau menerima kritik dan saran, tidak mudah terpengaruh ajakan teman, mudah tersenyum, tidak mudah murung, mantap dalam mengambil keputusan, mudah bergaul dengan teman-teman, percaya diri ketika menjawab pertanyaan, dapat menghargai orang lain, meminimalisir berbicara kotor, semangat dalam belajar. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan subjek dapat mencapai kestabilan emosi.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dikemukakan beberapa simpulan. Bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa. Pelaksanaan penelitian tindakan dilaksanakan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pada pelaksanaan siklus I belum mengalami peningkatan yang signifikan sebesar 22,01%, Hasil tersebut belum memenuhi target indikator yang telah ditetapkan yaitu sebesar 50%, sehingga diperlukan pelaksanaan tindakan siklus II. Pelaksanaan tindakan pada siklus II mampu meningkat sebesar 53,31%. berdasarkan hasil tersebut, maka tindakan siklus II dinyatakan berhasil. Hipotesis yang berbunyi: “Bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan kestabilan emosi secara empirik dapat diterima kebenarannya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ghani, M.Z.,dkk. (2010). Perbezaan Personaliti Kestabilan Emosi Dalam Kalangan Pelajar Pintar Cerdas Akademik (Pca) Berdasarkan Jantina Dan Jenis Sekolah.*Asia Pacific Journal of Educator and Education*, 25, 153–167
- Godwin, D.L. & Coates, T.J . (1976). *Helping Students Help Themselves*. New Jersey: Prentice Hall
-

Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Morstad, M.D. (2003). *Drama's Role in School Counseling*. Thesis. Graduate School University of Wisconsin-Stout

Nurikhsan, A.J. (2006). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Reflika Aditama.

Najati. (2000). *Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi*. Jakarta Selatan: Mustaqiim.

Santrock, J W. (2003). *Adolesence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.

Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.