

PSIKODRAMA UNTUK MEREDUKSI PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI EMOTIONAL ABUSE DALAM PERNIKAHAN DINI TRADISI “ MERARIQ KODEQ” SUKU SASAK DI

Submission date: 25-Aug-2021 09:03AM (UTC+0700)

Submission ID: 1635546847

File name: Psikologi_1521800033_Lale_Agit_Diah_Arini_dua_kali.pdf (400.31K)

Word count: 5472

Character count: 34813

LOMBOK

by N N

PSIKODRAMA UNTUK MEREDUKSI PTSD (*POST TRAUMATIC STRESS DISORDER*) PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI *EMOTIONAL ABUSE* DALAM PERNIKAHAN DINI TRADISI “ MERARIQ KODEQ” SUKU SASAK DI LOMBOK

Lale Agit Diah Arini., S.Psi.

Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

Program Studi Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan mental pada seseorang setelah melawati rangkaian peristiwa yang mengancam, berbahaya atau tidak menyenangkan bagi dirinya. *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* dapat menimpa siapapun dengan segala kategori usia dengan permulaan waktu 1 tahun pasca lahir. Simptom mulai muncul ketika menginjak fase 3 bulan pertama setelah mengalami trauma, namun terdapat kemungkinan akan ada beberapa jeda waktu berbulan - bulan, atau mungkin tahunan, sebelum kriteria diagnosis PTSD terpenuhi. Metode yang digunakan untuk mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* adalah metode psikodrama dimana metode ini dapat merefleksikan individu untuk dapat melihat individu dimasa lampau dan masa yang akan datang . Tujuan diberlakukan penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana efektivitas psikodrama dalam mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* pada remaja perempuan yang mengalami *emotional abuse* dalam pernikahan dini dengan tradisi *merariq*. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental - dengan desain *one group pre test-post test design*. Hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T - test* menunjukkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan pada skor penurunan PTSD pada subjek yang dilihat dari hasil *pretest - posttest*. Hasil penelitian setelah memberikan *treatment* psikodrama memberikan kesimpulan bahwa pemberian *treatment* menggunakan metode psikodrama efektif dalam mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* pada remaja perempuan yang mengalami *emotional abuse* dalam pernikahan dini dengan tradisi *merariq*.

Kata kunci: Psychodrama, *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, *Emotional Abuse*, *Merariq Kodeq*

PENDAHULUAN

Setiap masa perkembangan pada manusia selalu melewati fase – fase kompleks dimana fase yang cukup kompleks adalah perkembangan masa remaja. Masa Remaja merupakan sebuah proses perkembangan peralihan yang dimulai dari usia masak kanak – kanak hingga menuju perkembangan fase dewasa, perkembangan tersebut diikuti dengan adanya perubahan – perubahan tertentu yang meliputi aspek fisik, aspek sosial dan aspek psikologis. Transisi masa remaja menjadi fase dewasa adalah proses untuk membentuk kematangan yang meliputi mental, kognitif, sosioemosional dan fisik agar tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa. Adanya perubahan pada aspek biologis, kognitif serta sosioemosional memiliki ruang lingkup pada perkembangan fungsi sosial, perkembangan seksual dan membentuk proses berpikir yang matang serta pola kemandirian. Permulaan masa remaja dimulai dari usia 10 hingga usia 13 tahun dan berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2003).

Salah satu fase yang dilewati dalam fase remaja adalah menjalin relasi, terhadap teman sebaya termasuk dengan lawan jenis. Namun dalam membentuk dan menemukan jati diri cukup banyak juga remaja yang mengambil langkah untuk menuju jenjang yang lebih serius yakni jenjang pernikahan. Janji pernikahan merupakan ikrar janji yang dilakukan oleh dua orang yang diresmikan melalui acara dan proses sakral. Adapun proses pernikahan tersebut berkaitan erat dengan norma – norma tertentu yakni agama, sosial dan hukum. Di Indonesia upacara pernikahan sangat beranekaragam dan memiliki tradisi yang berbeda baik secara budaya maupun agama.

Pernikahan dini yang dijalani oleh remaja termasuk menjadi butir penting dalam ⁴ Undang - Undang Republik Indonesia No. 1 tahun 1974 pasal 7 mengatur batas minimal usia untuk menikah di mana pernikahan hanya diizinkan jika pria sudah mencapai usia 19 tahun dan pihak wanita sudah mencapai usia 16 tahun. Berdasarkan ilmu kesehatan, umur ideal yang matang secara biologis dan psikologis adalah 20 sampai 25 tahun bagi wanita, kemudian umur 25 sampai 30 tahun bagi pria.

Digalakkannya Undang – Undang terkait pernikahan dini tidak menghalangi para remaja untuk melakukan pernikahan dini. Tercatat 139.955 pernikahan dini yang terjadi di Indonesia jika dihitung mulai dari Januari – Maret 2021 (Kemenag.go, 2021). Lonjakan Kasus pernikahan dini di Indonesia mulai terjadi pada bulan Januari - Juni 2020 terdapat 34.000 permohonan dispensasi pernikahan dini (di bawah 19 tahun) yang diajukan dan 97% permohonan pengajuan diantaranya dikabulkan. Salah satu Provisnsi di Indonesia dengan pernikahan tingkat regional diurutkan nomor 4 adalah Nusa Tenggara Barat. Dihimpun dari data Unicef menunjukkan bahwa Provinsi NTB memiliki prevalensi perkawinan usia anak tertinggi untuk wilayah Jawa Bali dan Nusa Tenggara sebesar 15,48 persen (Unicef, 2020). Sementara untuk kasus *merariq* di NTB tercatat 522 kasus *merariq* yang berlangsung selama periode tahun 2020 (dp3ap2kb 2020).

Banyaknya peristiwa pernikahan dini di Provinsi Nusa Tenggara Barat sebagian besar dilakukan dengan tradisi “*Merariq*” atau kawin lari. Faktor-faktor yang mendasari seseorang melakukan *merariq* sampai sekarang ini yaitu karena: faktor adat, faktor orang tua (keluarga), faktor agama, ekonomi (biaya) dan faktor kemauan dari perempuan (Mayasari, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh St. Jumhuriatul (2009) di daerah Sakra, Lombok Timur didapatkan hasil bahwa alasan yang melatarbelakangi masyarakat melakukan pernikahan dengan “*merariq*” adalah karena merupakan adat istiadat yang sudah membudaya, adanya pertentangan yang didapatkan dari orang tua mengenai hubungan yang dijalani sehingga memilih “*merariq*” sebagai jalan keluarnya, selain itu faktor

ketidaktahuan dari pihak perempuan bahwa dirinya dibawa lari oleh pasangannya (Jumhuriatul, 2009).

Mekanisme *merariq* sebagai proses penculikan terhadap perempuan sebagai salah satu bentuk prosesi pernikahan yang menimbulkan cukup banyak hal yang menjadi pemicu konflik dalam *merariq* mulai dari tidak setujunya salah satu pihak keluarga yang akan membuat benih permasalahan dalam prosesi *merariq*. Pemicu konflik akan terus berkembang dan memiliki dampak yang cukup kompleks yakni kekerasan dalam rumah tangga. Perempuan menjadi korban dalam kasus kekerasan dalam rumah tangga tersebut seperti menerima perlakuan atau lontaran perkataan baik dari keluarga pihak suami, orang sekitar dan suaminya. Perilaku menerima lontaran perkataan atau makian biasanya hanya disimpan oleh pengantin perempuan yang selalu membuatnya merasa gelisah, merasa tersiksa secara emosional.

Murray (Khrisma, 2011) memberi beberapa lapisan dalam kekerasan, adapun lapisan tersebut adalah kekerasan verbal dan emosional yang berperan sebagai lapisan kekerasan utama, kemudian pada lapisan kedua kekerasan seksual dan urutan terakhir kekerasan fisik, 3 lapisan kekerasan tersebut sesuai pandangan Murray kekerasan verbal dan kekerasan emosional merupakan kekerasan yang paling memiliki peran besar dalam memperburuk kondisi mental seseorang .

Sebagai lapisan utama kekerasan verbal dan emosional biasa dikenal dengan sebutan emotional abuse. Dalam kasus emotional abuse terjadinya kekerasan dalam hubungan yang dilakukan oleh pasangan dalam waktu yang cukup lama dengan tindakan yang menekan pasangan secara emosional adapun tindakan yang dilakukan adalah melempar kalimat – kalimat kasar, tidak menghargai pasangan ditempat umum, memberikan tuduhan, mencurigai pasangan, merusak barang – barang yang dimiliki pasangan dan melakukan tindakan intimidasi terhadap pasangan. Kekerasan verbal maupun emosional adalah salah satu jalan menuju kekerasan fisik dan kekerasan seksual. Engel (2003) memberikan pemaparan bahwa *Emotional abuse* merupakan memberikan perlakuan terhadap pasangan dengan tidak adil secara terus menerus selama waktu yang cukup lama, pelaku *emotional abuse* seringkali tidak bermaksud dan tidak menyadari akan tingkah lakunya yang menyakiti pasangannya. *Emotional abuse* sengaja dilakukan oleh orang lain untuk mengubah pandangan diri korban dengan tujuan mengontrol korban.

Contoh faktual dalam kasus pernikahan dini dengan tradisi “*merariq*” yang dihimpun peneliti melalui wawancara dengan salah satu subjek yang berinisial BK yang menjelaskan bahwa BK mendapat perlakuan tidak baik dari suami dan mertua karena pada proses awal pernikahan keluarga pihak perempuan tidak setuju anaknya menikah dengan laki – laki pilihan anak perempuannya namun karena norma adat ketika harus mengembalikan anak perempuan kembali kepada orangtuanya ketika sudah melakukan tradisi *merariq* maka akan menjadi AIB bagi keluarga pihak perempuan. Dari permasalahan proses “*merariq*” tersebut membuat pengantin perempuan mendapat perlakuan tidak baik dari suaminya seperti dipermalukan oleh pasangannya didepan umum dengan perlakuan dibentak secara berulang-ulang, tidak boleh berteman dengan lawan jenis dan lain sebagainya, selalu menuduh sang istri dengan hal – hal yang tidak wajar disertai rasa curiga yang *extrem* dari sang suami.

Realita yang dialami oleh banyak perempuan di Lombok merupakan tindakan yang mencerminkan *emotional abuse* yakni dengan memberikan tindakan berupa mendominasi pasangan, kecurigaan penuh serta pengawasan yang berlebihan yang dapat memberikan tekanan psikologis pada korban. Glaser dan Royse memaparkan *Emotional abuse* merupakan luka yang sulit untuk diidentifikasi karena tidak meninggalkan luka terlihat serta korban sering tidak mencari bantuan (Mckinnon, 2008). Penciptaan tekanan yang diberikan suami kepada istri akan memberikan dampak buruk terutama bagi istri yang masih berusia remaja. Hurlock (2003) memaparkan masa remaja merupakan masa yang

memiliki sebutan “ storm and stress” hal ini karena masa remaja merupakan masa yang diliputi oleh banyaknya perubahan yang bersifat kompleks dengan cakupan perubahan pada aspek fisik, aspek psikologis dan aspek sosial.

Suami istri dengan usia remaja pada kondisi *stromandstress* akan mudah memberikan peluang kemudahan bagi suami untuk melakukan kekerasan pada istri sehingga istri mendapatkan perlakuan tidak mengenakan dari suami atau orang – orang terdekat. Hal ini sangat disayangkan jika sebagian besar kaum remaja perempuan dengan status istri yang akan menjalani hari – harinya dengan perasaan tertekan yang berujung pada stres karena semestinya masa pernikahan merupakan masa untuk dinikmati dengan jalinan relasi yang bersifat bekerjasama dengan suami dalam segala hal.

Dari hasil wawancara dan observasi awal terhadap 10 orang remaja yang berstatus istri dan pernikahan prosesi “*merariq*” dengan usia 7 pernikahan menginjak usia 2 tahun dimana sudah mulai merasakan takut, gelisah dan tidak nyaman. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lewis & Fremouw, Ray & Gold (2001) hasil yang didapatkan adalah semakin lama suatu hubungan, maka kecenderungan *emotional abuse* dalam hubungan yang dijalani semakin bertambah. Pengakuan yang diberikan adalah mereka mengalami cukup banyak tekanan dan tuntutan dari hal kecil, seperti selalu memeriksa hp, menuduh selingkuh, tidak pernah dipercaya jika lama memberi atau memenuhi permintaan suami maka suami akan berteriak atau mengungkit masa lalu, tidak sebatas sampai suami saja mertua para korban juga ikut memberikan sindiran pedas. Perlakuan lain yang diterima adalah mendapat ancaman suami akan berbuat yang tidak – tidak yang akan berdampak buruk, memarahi korban didepan umum, membentak, menghina dengan kalimat tidak wajar, berkata kasar dan menghina orangtua korban. Dari perlakuan yang diterima mulai membuat subjek merasa enggan keluar rumah, enggan berinteraksi dengan orang lain, dihantui rasa takut jika bertemu mertua atau keluarga besar, merasa tertekan, susah tidur, enggan untuk berkegiatan, takut dan berusaha memenuhi keinginan suami meskipun tidak nyaman bagi subjek dan terkadang ingin memutuskan untuk bercerai agar terhindar dari kondisi yang membuatnya tidak nyaman.

Emotional abuse dalam sebuah hubungan memiliki bentuk yang beragam yakni tekanan, agresivitas, bahkan trauma (Worrel, 2002). Kemunculan sikap mengucilkan diri sendiri, menghukum diri, cemas, takut, bahkan susah tidur merupakan ciri – ciri PTSD. Timothy dalam *Healthline* (2019) menjelaskan bahwa *Emotional abuse* dapat menyebabkan PTSD ketika subjek mengalami peristiwa yang menakutkan atau mengejutkan, mengalami stres atau ketakutan tingkat tinggi dalam jangka waktu yang lama. Perasaan tersebut biasanya sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari - hari.

Sebagai salah satu bentuk dampak dari Emotional Abuse trauma dapat meneyrang segala lini usia dan lapisan yang biasanya dapat memiliki strategi tertentu untuk mereduksi trauma yang dimiliki agar tidak memberikan dampak negatif dalam waktu yang berkepanjangan. Namun tidak sayangnya tidak semua orang dapat mereduksi rasa trauma yang dimilikinya, trauma dibiarkan mengendap dalam dalam waktu yang lama sehingga memberikan dampak pada aspek fisik, psikis, perilaku dan lingkungan sekitar ketika trauma psikologis tidak direduksi dengan baik. Kondisi trauma psikologis yang tidak tertangani dengan baik akan sangat mudah mengalami stress pasca trauma yang biasa disebut dengan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD).

Beberapa point penting dalam PTSD merupakan hal yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini dimana pasangan suami istri remaja yang menjalankan bahtera rumah tangga dengan prosesi *merariq* mengalami konflik yang sangat kompleks yang dibentuk pada saat proses awal *merariq* hingga sampai pada fase berjalan hidup rumah tangga. Dari hasil wawancara dengan salah satu subjek menjelaskan bahwa beranekaragam masalah dalam prosesi *merariq* membuat istri selalu menjadi sasaran suami untuk

mengungkit masalah – masalah yang terjadi pada prosesi *merariq* dengan memberikan perlakuan *emotional abuse* pada istri secara terus menerus dan berlebihan yang mengakibatkan istri mengalami ketakutan yang *extrem*, menghindari lingkungan sekitar atau menghindari hal – hal yang akan membuat suami marah dan melemparkan kalimat – kalimat yang semakin membuat subjek merasa tegang berlebihan dan *stress*.

Munculnya beberapa dampak yang dialami oleh istri yang mengalami *emotional abuse* dengan proses *merariq* memunculkan beberapa perilaku. Perilaku yang muncul sesuai dengan ciri – ciri atau kriteria PTSD. Davison, Gerald C, John M. Neale & Ann M. Kring dalam psikologi abnormal (2012) menyebutkan bahwa orang yang mengalami PTSD diantaranya mengalami (1) Suatu kejadian traumatik menyebabkan ketakutan yang sangat *extrem*, (2) Kejadian yang dialami berulang – ulang, (3) menghindari stimuli yang diasosiasikan dengan trauma dan memiliki ketumpuhan responsivitas, (4) respon ketegangan, (5) Durasi simptom lebih dari satu bulan. Munculnya kembali rasa trauma jika memiliki stimulus tertentu karena adanya kesamaan peristiwa traumatis yang dilewati. Jika ditilik dari penyebab dan karakteristik trauma yang menimpa individu maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti sangat penting untuk dilakukan terutama pada pasangan suami istri dengan usia remaja, dimana yang menjadi korban adalah istri yang secara langsung mengalami, dan merasakan serangan emosional yang bertubi – tubi, mentalnya nampak tegar namun ciri PTSD semakin kuat dan semakin membuat diri tidak nyaman.

Peristiwa kekerasan dalam rumah tangga pasangan muda dengan menggunakan tradisi *merariq* menjadi sesuatu hal yang dianggap sesuatu yang lumrah, sehingga banyak kemungkinan yang bisa terjadi jika PTSD dibiarkan pada perempuan yang berstatus sebagai istri dengan usia remaja. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini merujuk pada tingkat keseriusan PTSD remaja perempuan yang mengalami PTSD dalam konflik rumah tangga. Penelitian ini sangat perlu dilakukan, mengingat remaja perempuan sebagai seorang istri adalah penerus serta nahkoda kedua dalam rumah tangganya, menjadi *role model* bagi putra – putrinya kelak serta perempuan berhak mendapatkan *treatment* yang baik dari suami dalam menjalani tugasnya sebagai ibu rumah tangga. Jika PTSD dibiarkan secara terus – menerus maka harapan ibu sebagai penyejuk dalam rumah akan menjadi sirna. Hal ini menjadi bahan pertimbangan untuk bisa mereduksi (mengurangi) PTSD yang dialami oleh remaja perempuan yang menjadi korban *emotional abuse* serta menjadi pengetahuan agar para pasangan diluar sana dapat menghindari tindakan *emotional abuse*, perempuan lebih dapat asertif menyampaikan keinginannya. Intervensi yang digunakan dalam mereduksi PTSD cukup banyak dengan berbagai macam pendekatan yakni konseling, *trauma healing*, pendekatan kelompok, intervensi dan pendekatan psikodrama. Banyaknya berbagai macam intervensi untuk mereduksi PTSD, maka peneliti memilih pendekatan psikodrama.

Psikodrama menurut Moreno dalam psikologi klinis (2011) adalah Pengungkapan - pengungkapan emosi melalui permainan drama dengan cara pengungkapan konflik dan eksplorasi jiwa. Permainan peran atau psikodrama dapat membantu mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan kecewa, rasa marah, perlakuan agresif, rasa bersalah dan kesedihan. Adapun manfaat dari psikodrama adalah membantu konseli untuk menemukan hubungan antara konseli dengan orang lain baik lawan main dalam sebuah peran maupun orang lain yang pernah meninggalkan luka bagi konseli. Bekerja dan berhubungan dengan orang lain di dalam kelompok memberi kesempatan bagi kelayan/konseli untuk belajar dan menemukan diri melalui hubungannya dengan kelayan lain.

Korban *emotional abuse* yang didominasi oleh kaum perempuan ketika mendapat perlakuan buruk dalam rumah tangganya maka psikodrama dapat bekerja sebagai alat untuk membantu mereduksi

rasa trauma dengan cara membantu korban untuk dapat mengungkapkan perasaan - perasaan tentang konflik yang dirasakan, kemarahan serta tekanan – tekanan psikologis yang menimbulkan PTSD . Pengungkapan konflik pada perempuan yang mengalami PTSD dapat diungkapkan ketika ia memainkan drama dengan cara pengungkapan emosi yang dirasakan korban dan eksplorasi jiwa untuk membantu melihat, mengetahui bagaimana keadaan dirinya ketika menerima perlakuan *emotional abuse* dengan berbagai macam tekanan psikologis serta perlakuan yang tidak nyaman.

Pengungkapan konflik dalam diri korban *emotional abuse* yang mengalami PTSD melalui berbagai prosedur psikodrama untuk mereduksi *symptomp* PTSD yang dapat membantu subjek merasakan kenyamanan dan mendapatkan kepercayaan dirinya kembali tanpa harus merasakan ketidakstabilan suasana hati, kekhawatiran, serta ketidaksadaran ketika melakukan gerakan – gerakan motorik halus yang merupakan efek dari rasa gugup dan tidak tenang. Subjek dapat melakukan hal – hal yang menurutnya baik baginya tanpa harus mendapat perlakuan pembatasan ruang gerak dan perlakuan *emotional abuse*.

Psikodrama telah banyak digunakan oleh berbagai peneliti sebagai metode intervensi seperti Penelitian yang sebelumnya dilakukan Scott dan Marquitt (2020), dengan judul “ *The Effectiveness of Trauma – Focused Psychodrama In The Treatment of PTSD in Inpatient Substance Abuse Treatmen* ”, yakni psikodrama dijadikan sebagai salah satu cara untuk memberikan pendekatan trauma dengan perawatan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi para pasien yakni “ psikodrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikodrama memberikan efek positif pada yakni para subjek menunjukkan penurunan yang signifikan secara gejala klinis pada PTSD yang jika dipresentasikan secara keseluruhan terdapat perubahan yang signifikan lebih dari 25% perubahan dan setiap kelompok gejala PTSD seperti mengalami kembali gangguan *extreem*, penghindaran, mati rasa dan terlalu bereaksi berlebihan.

Peran psikodrama dalam mereduksi PTSD yakni sebuah proses terapi yang untuk subjek sebagai langkah untuk menemukan konsep diri bagi subjek yang mengalami PTSD. Terapi psikodrama diharapkan dapat mengarahkan subjek agar dapat melakukan identifikasi diri, berdamai dengan masa lalu dan konsep diri. Psikodrama dilakukan anatar subjek dengan orang lain sebagai pemeran pembantu untuk dapat mengingat kembali peristiwa dimasa lalu untuk menumbuhkan kesadaran diri subjek kembali terbentuk dan mau untuk memaafkan setiap kesalahan yang terjadi serta membuat orang yang memiliki trauma merefleksikan pengalaman masa lalu sebagai proses dari bagian kehidupan yang harus dijalani dan diterima. Psikodrama membantu seorang subjek atau sekelompok orang yang mengalami masalah yang sama sebagai bentuk mekanisme untuk mengatasi masalah - masalah pribadi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Lewat cara-cara ini subjek 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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen (quasi eksperimental). Quasi Eksperimental merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006).

Adapun desain penelitian yang digunakan yakni *one group pre test - post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok menggunakan variabel bebas berupa perlakuan Psikodrama dan variabel terikat PTSD. Sebelum pemberian treatment psikodrama diberikan peneliti memberikan pre test berupa skala PCL – 5, setelah pengisian skala PCL – 5 subjek diberikan treatment psikodrama dengan mengikuti 7 sesi yakni sesi 1 Sesi *Warming UP*, Sesi 2 *The Action*, Sesi 3 *The Action*, Sesi 4 *Special Study*, Sesi 5 *Special Situation*, Sesi 6 *Creative Dramatic* dan Sesi 7 Sesi *Sharing*, masing – masing sesi dalam proses treatment psikodrama memberikan pengaruh pada penurunan PTSD pada subjek untuk membantu subjek mengelola serta mengekspresikan tekanan, perasaan serta emosi yang dimiliki subjek.

Rancangan eksperimen pada penelitian ini menggunakan *One Grup Pre Test – Post Test* dengan desain observasi dan dengan melakukan pengukuran melalui *follow up* skala pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen diberlakukan.

R (KE)	O ₁	X	O ₂
--------	----------------	---	----------------

Gambar 2. Design Penelitian Variabel X – Variabel Y

- O₁ : Tes awal (*Pre Test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan
X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada subjek dengan menggunakan Psikodrama.
O₂ : Tes akhir (*Post Test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan

Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan pendekatan Psikodrama dan *Follow up* dilakukan dua minggu setelah pemberian perlakuan atau pelatihan yang berupa pemberian skala PTSD dan wawancara pada kelompok eksperimen .

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tingkat PTSD Pretest – Post Test

Tabel 12. PTSD Pretest – Post Test

No.	NAMA	PRETEST	KATEGORI	POST TEST	KATEGORI
1	M	50	SEDANG	30	RINGAN
2	LMI	65	SEDANG	25	RINGAN
3	PT	80	TINGGI	35	SEDANG
4	NFT	65	SEDANG	30	RINGAN
5	OP	65	SEDANG	28	RINGAN
6	MA	78	SEDANG	30	RINGAN
7	IS	75	SEDANG	30	RINGAN

2. Uji Paired Sample T- test

Penelitian menggunakan pengujian hipotesisi statistic parametric yakni Paired Sample T – test. Pengujian tersebut memiliki hasil sebagai berikut pada tabel 13 :

Tabel 13. Hasil Uji Paired Sample T - test

Uji Paired Sample T - test

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	68.2857	7	10.355558	
Posttest	30.1429	7	3.23669	1.22336

Hasil deskriptif dari kedua sample yang diteliti yakni nilai pre test dan post test. Untuk nilai Paired Sample T Test diperoleh rata – rata pengukuran PTSD pada subjek adalah 68.2857. Sementara untuk nilai Post Test sendiri memiliki perolehan nilai rata – rata 30.1429. Penelitian ini menggunakan subjek dengan jumlah sebanyak 7 orang. Untuk nilai Std. Deviation (standart deviasi) pada pre tes sebesar 10.355558 dan post test sebesar 3.23669. Karena nilai rata – rata hasil pengukuran PTSD pada pre test dan post test 68, 288 < post test sebesar 30143 maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata – rata pengukuran PTSD antara pretest dan posttest.

Tabel 14. Hasil Paired Sample Correlation

Paired Sample Correlation

		N	Correlation	Sig
Pair 1	Pretest – Posttest	7	.506	.247

Hasil uji korelasi antara kedua data atau hubungan variabel pretest dengan variabel post

test. Berdasarkan output diatas diketahui nilai koefisien korelasi (Correlation) sebesar 0,506 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,247. Karena nilai Sig. 0,247 > Probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel Pre Test dengan variabel post tes.

Tabel 15. Hasil Paired Sample Test
Paired Sample Test

		Mean	Paired Differences		T	df	Sig.(2-tailed)		
			Std Deviation	Std Error Mean					
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Lower Upper							
Pair 1	Pre test – Post test	38.14286	9.15475	3.46017	29.67612	46.60959	11.023	6	.000

Hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada Pengaruh Psikodrama terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* Pada Perempuan yang mengalami emotional dalam tradisi merariq kodeq suku sasak di Lombok

H_a : Ada pengaruh Psikodrama terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* Pada Perempuan yang mengalami emotional dalam tradisi merariq kodeq suku sasak di Lombok.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel}

<p>Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima</p> <p>Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak</p>

Gambar 3. Dasar pengambilan keputusan

Berdasarkan tabel diatas tentang uji t (*paired sample t test*), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah di beri metode psikodrama. Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa ada perbedaan hasil kemampuan berbicara anak antara sebelum dan sesudah diberikan metode psikodrama. Berdasarkan analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat PTSD subjek antara sebelum dan sesudah diberi metode psikodrama. Dengan kata lain $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan. Ada pengaruh Psikodrama terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* Pada Perempuan yang mengalami emotional dalam tradisi merariq kodeq suku sasak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor skala PCL - 5 PTSD yang diberikan kepada para kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian treatment psikodrama. Hasil yang diperoleh peneliti sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Metz (2013) mengenai metode psikodrama untuk menurunkan Trauma pada remaja yang memiliki pengalaman traumatis. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan trauma yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan teknik psikodrama.

Terapi Psikodrama merupakan proses memainkan sebuah peran untuk mengembangkan sebuah tokoh, alur cerita yang dianalisa melalui latar belakang tokoh yang akan dimainkan dalam psikodrama dan memberikan hasil dari terapi yang diberikan untuk subjek (Jakovina & Jakovina, 2017). Pada penelitian ini digunakan metode psikodrama untuk menurunkan trauma pada remaja yang mengalami emotional abuse dalam pernikahan dini dengan tradisi merariq. Terapi menggunakan psikodrama merupakan metode yang sudah cukup banyak dikenal sebagai salah satu treatment penyembuhan atau terapi psikologis (Tarashoeva, 2017). Terapi psikodrama tidak memberikan bukti efektif bahwa psikodrama efektif menurunkan psikodrama, namun banyak dilakukan penelitian yang bersifat eksperimental untuk mereduksi gangguan panik. Banyak hasil yang menunjukkan hasil yang signifikan selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bilge & Keskin (2017) juga menunjukkan bahwasanya psikodrama efektif untuk menurunkan tingkat emosi pada seorang pasien.

Subjek penelitian ini adalah remaja perempuan dengan kategori PTSD sedang dan tinggi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawani (2012) memiliki hasil bahwa psikodrama dapat memberikan dampak positif bagi para klien guna menumbuhkan kembali dan mengembangkan pola pribadi remaja dengan keluhan simptom PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) untuk memainkan peran yang memiliki kaitan permasalahan para subjek yang menjadi penyebab munculnya rasa trauma bagi subjek dengan keluhan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Simptom yang muncul pada *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) akan dimunculkan pada proses bermain peran dimana permainan peran akan dilakukan oleh masing – masing subjek dalam proses psikodrama yang akan dipandu oleh sutradara atau konselor tentunya dengan kaidah – kaidah psikodrama agar subjek dapat mengembalikan percaya diri dan lebih asertif dalam menyampaikan perasaan yang dipendam ketika mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

Pemberian psikodrama yang dilakukan oleh peneliti dibentuk dalam 7 sesi, setiap sesi memiliki makna tersendiri agar dapat dinikmati dan bermakna terhadap setiap subjek. Peneliti meminta para subjek untuk dapat memberikan makna pada kejadian – kejadian yang berkaitan dengan hal yang para subjek lewati ketika mejalani atau sudah menjalani peran sebagai seorang istri dengan usia remaja dan menerima perlakuan kekerasan emosional yang memberikan dampak *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Pemberian makna pada setiap hal atau kejadian yang dilewati subjek memberikan pemahaman bagi peneliti untuk membuat skenario bagi peneliti sebagai bentuk acuan naskah psikodrama yang akan dimainkan sesuai peran para subjek berdasarkan pembagian peran yang dibagikan oleh konselor atau peneliti. Skenario yang diperankan oleh masing – masing subjek nantinya diharapkan dapat membuat subjek mampu mengekspresikan emosi – emosi negatif dengan memerankan sebuah tokoh yang sangat berkaitan erat dengan setiap kejadian yang dialami para subjek ketika mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam rumah tangga para subjek. Selain itu munculnya psikodrama dalam proses penelitian ini diharapkan dapat membantu para subjek ketika nantinya menemukan kejadian yang sama

sehingga para subjek memiliki gambaran untuk menemukan solusi atas masalah yang berkaitan dengan masa lalu atau *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Pada proses akhir akhir sesi psikodrama selalu dilakukan evaluasi sebagai bentuk feedback untuk membentuk dan memberikan gambaran kepada subjek dalam membentuk kepribadian yang percaya diri, optimis, bertanggung jawab serta realistis, tentunya dengan menyesuaikan tahap perkembangan aspek kognitif dan cara memproses informasi pada masing – masing subjek. Proses psikodrama yang dilakukan peneliti memberikan point – point penting pada masing – masing sesi dengan menitikberatkan pada aspek PTSD yakni Gejala intrusif yang berhubungan dengan peristiwa traumatik, menghindari hal – hal yang mengingatkan pada peristiwa traumatik, perubahan pada kognisi dan mood serta meningkatnya arousal pada individu.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa psikodrama memberikan pemahaman kepada setiap subjek bahwasanya dengan adanya terapi bermain peran dapat memberikan dampak positif bagi subjek.. Psikodrama secara menyeluruh dari setiap rangkaian prosesnya merupakan teknik penyembuhan yang sangat memberikan dampak positif. Terapi psikodrama dipergunakan oleh konselor atau terapis sebagai bentuk proses untuk membantu pasien dalam memberikan solusi permasalahan psikologis tentunya dengan prosedur psikodrama yang sudah ditentukan. Teknik psikodrama memiliki keberfungsian yang tepat dalam membantu klien yang memiliki permasalahan psikologis karena dengan bermain peran secara langsung klien dapat melakukan eksplorasi dan identifikasi diri melalui permasalahan yang dimiliki. Namun bermain peran dalam psikodrama akan cukup sulit jika subjek memiliki kecenderungan tidak percaya diri, tidak tertarik untuk bercerita atau pendiam karena hal ini akan membuat subjek susah untuk melakukan dialog secara langsung didepan banyak orang atau subjek lainnya. Lain halnya dengan subjek yang komunikatif dan banyak bicara akan cukup dapat membantu subjek memerankan perannya dengan baik sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

Pelaksanaan penelitian dengan pemberian treatment psikodrama dilakukan dengan proses yang menarik dan tentunya didukung oleh antusiasme subjek. Masing – masing subjek sangat menikmati perannya dan berusaha melakukan improve skenario yang diberikan oleh konselor atau sutradara, improvement yang dilakukan subjek berdasarkan pengalamannya sebagai remaja yang sudah menjalani kehidupan sebagai seorang istri yang mengalami PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat kekerasan emosional yang dialami dalam kehidupan berutangga. Baltner (1996) menyatakan bahwa dalam sebuah kelompok ketika terjadi dinamika antar satu anggota dengan anggota lainnya karena para anggota tersebut belajar menemukan pengalaman dari adanya kesempatan untuk mempelajari permasalahan masing – masing anggota. Permasalahan atau kendala yang ditemukan peneliti dalam penelitian adalah menjaga mood setiap subjek agar tetap antusias dan stabil mengikuti poses psikodrama yang dilakukan, selain itu keterbatasan waktu karena waktu yang dilakukan untuk melakukan terapo adalah waktu sore dan malam hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

¹ Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum, psikodrama dapat digunakan menurunkan tingkat PTSD pada subyek penelitian. Dalam penelitian ini psikodrama terbukti dapat mereduksi tingkat PTSD pada 6 subjek dari 7 subjek yang ada. Subjek M dengan skor pre tes 50 mengalami penurunan skor yakni pada angka 30, subjek LMI skor pre test 65 mengalami penurunan skor post test pada angka 25, subjek NFT skor pre test 65 mengalami penurunan skor post test pada angka 30, subjek OP skor pre test 65 mengalami penurunan skor post test pada angka 30, Subjek MA skor pre test 78 mengalami penurunan skor post test pada angka 30 sementara subejk IS skor pre test 75 mengalami penurunan skor post test pada angka 30 6 subjek tersebut mengalami penurunan skor dari kategori Tinggi menjadi kategori ringan dan kategori sedang menjadi ringan, sementara 1 subjek yakni PT memiliki skor pre test 80 mengalami penurunan skor post test pada angka 35 namun tetap dalam kategori sedang. Penurunan skor yang terjadi pada masing masing subjek tentunya dipengaruhi oleh treatment psikodrama yang diberikan pada masing – masing subjek,

Setiap sesi dalam psikodrama¹ terbagi menjadi beberapa proses, proses yang pertama adalah sesi pemanasan (*warming up*) dalam sesi ini semua masalah akan didalami, 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 PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) yang dialami subyek. Sesi kedua dan ketiga adalah *roleplay* serta bertindak (*Action*) pada sesi ini tokoh utama diberikan tema peran (tema di angkat dari permasalahan subyek yang paling kompleks). Setelah sesi kedua dan ketiga masing – masing subjek kembali diwawancarai oleh peneliti untuk melihat perubahan subyek pada setiap akhir sesi yang diberikan. Sesi keempat, berbagi (*Sharing*), setelah tokoh 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.

Proses intervensi yang diberikan memiliki konsep yang sesuai dengan kebutuhan subjek yakni kesesuaian isi naskah hal dialami subjek yang merujuk pada 4 poin PTSD dalam PCL – 5 yakni gejala instrusif yang berhubungan dengan peristiwa traumatik, menghindari hal – hal yang mengingatkan pada peristiwa traumatik, perubahan pada kognisi dan mood serta meningkatnya arousal pada individu.

A. Follow UP

Hasil Follow Up Pasca 2 minggu treatment psikodrama dilakukan adalah banyak perubahan positif bagi setiap subjek. Subjek tetap melakukan tehnik – tehnik *treatment* psikodrama dan lebih aktif mengelola emosi atau perlakuan yang diterima dalam menjalankan peran sebagai istri , setiap subjek punya cara tersendiri seperti mengekspresikan kalimat dengan tegas dan tidak memendam perasaan tertekan yang dimilikinya sebagai pemicu PTSD bagi subjek. Masing – masing subjek juga

memiliki tindakan seperti *controlling dan monitoring* antara satu subjek dengan subjek lainnya. Pihak tokoh masyarakat juga menyiapkan parameter kondisi setiap remaja perempuan yang menjalani merariq kodeq seperti mengisi kuisioner untuk mengetahui kondisi remaja perempuan yang akan menjalani pernikahan. Peneliti diminta untuk membuat jadwal edukasi tentang pentingnya mengetahui nilai – nilai kesehatan mental bagi remaja agar mengetahui bagaimana cara mengelola kesehatan mental.

B. Saran

Sesuai dengan beberapa hasil dari penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya , peneliti memberikan pengajuan beberapa saran antara lain:

1. Bagi subjek penelitian :

Subjek dapat menggunakan psikodrama yang merupakan salah satu bagian dari *art therapy* yang digunakan untuk mengungkapkan perasaan atau emosi negatif yang dimiliki. Adapun *art therapy* yakni psikodrama yang sudah dilakukan oleh para subjek dan pemberian *treatment* pada setiap sesi psikodrama. Psikodrama yang dipraktekkan dalam proses intervensi diharapkan agar subjek dapat mengaplikasikan teknik - teknik yang ada seperti berdialog, membaca atau *reading* naskah bahkan meditasi atau olah sukma yang merupakan salah satu proses yang berjalan dalam psikodrama, hal tersebut diharapkan dilakukan subjek panik, takut karena PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Ketika subjek sudah bisa melewati proses psikodrama dan memahami teknik - teknik psikodrama dengan tiga tahap yakni Pemanasan (*The Warm*), Pelaksanaan (*Action*) dan terakhir yakni teknik (*Sharing*) dimana teknik ini mampu membuat subjek untuk dapat terbuka dengan masalah yang dihadapi yakni PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan dapat lebih ibjetif menyikapi masalah tersebut dan juga subjek diharapkan dapat berbagi dengan rekan – rekan lainnya agar menjadi salah satu langkah oreventif bagi remaja perempuan yang memilih lang merariq kodeq nantinya.

2. Saran Bagi Keluarga

Pihak keluarga diharapkan dapat memberikan perlakuan yang baik kepada subjek agar tidak menimbulkan pemicu PTSD bagi subjek, suami dan pihak keluarga diharapkan lebih banyak mengajak diskusi atau *sharing* jika subjek melakukan kesalahan atau hal yag tidak sesuai dengan keinginan keluarga dari suami ataupun keluarga subjek sendiri. Dalam proses diskusi diharapkan dilakukan dengan pola yang tidak membuat subjek tersinggung. Suami ataupun pihak keluarga harus lebih banyak mengetahui tentang bentuk dan dampak dari emotional abuse dimana salah satunya adalah dapat menyebabkan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dalam tradisi *merariq kodeq* agar dapat memberikan perlakuan yang baik bagi remaja perempuan yang menjalani *merariq kodeq*.

3. Saran Bagi Pihak Desa

Perangkat atau tokoh desa setempat menggalakkan tentang bagaiman bentuk – bentuk kekerasan dalam rumah tangga sehingga setiap remaja perempuan yang menjalani merariq kodeq dapat mengetahui, mengidentifikasi dan mengatasi hal – hal yang tidak diinginkan ketika mendapat perlakuan tidak baik dari suami ataupun pihak keluarga suami. Adanya edukasi dan program bulanan terkait pemaparan merariq kodeq, kekerasan dan PTSD akan sangat membantu para remaja

perempuan untuk dapat mengelola solusi, emosi dan tekanan yang dimilikinya dalam menajalani perannya sehari – hari sebagai seorang istri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Terapi psikodrama membutuhkan skill psikodrama mulai dari penokohan sampai eksekusi roleplay drama, setiap proses psikodrama harus dipelajari secara detail dan jelas sesuai dengan kebutuhan subjek. Peneliti yang akan menggunakan psikodrama disarankan untuk dapat memiliki keterampilan dengan cakupan manajemen waktu agar pelaksanaan berjalan sesuai jadwal, proses monitoring baik dari sisi proses, subjek dan progress berjalannya terapi psikodrama. Psikodrama tidak hanya terfokus pada proses akan tetapi memiliki property tersendiri sebagai pendukung roleplay psikodrama. Dalam proses terapi psikodrama membutuhkan banyak cara kreatif agar subjek tidak bosan dalam mengikuti proses psikodrama.

PSIKODRAMA UNTUK MEREDUKSI PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI EMOTIONAL ABUSE DALAM PERNIKAHAN DINI TRADISI “ MERARIQ KODEQ” SUKU SASAK DI LOMBOK

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ejournal.umm.ac.id

Internet Source

4%

2

repo.iain-tulungagung.ac.id

Internet Source

1%

3

www.spssindonesia.com

Internet Source

1%

4

download.garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

1%

5

eprints.umm.ac.id

Internet Source

1%

6

repository.upi.edu

Internet Source

1%

7

repositori.usu.ac.id

Internet Source

1%

8

news.unika.ac.id

Internet Source

1%



Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%