



PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI ANAK

Kiara Amala Shabela¹, Nur Samsyah², Rini Lestari³

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: kiara.amalas@gmail.com, syamsiyahn53@gmail.com, rl237@ums.ac.id

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan salah satu masalah yang dialami oleh kebanyakan anak yang baru tinggal di Pesantren Yatim Balita Adhsa. Ketidakmampuan anak dalam menyesuaikan diri akan menghambat interaksi dengan lingkungan yang kemudian dapat berdampak pada proses tumbuh kembangnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membuat anak dapat menyesuaikan diri adalah dengan bermain psikodrama. Dengan begitu mereka akan mulai mengenal siapa dan bagaimana lingkungan sekitar mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan mengenai penyesuaian diri pada anak serta memberikan intervensi yang sesuai yaitu bermain psikodrama. Bermain psikodrama dalam penelitian ini dilakukan melalui lima tahap yaitu persiapan, asesmen awal, penyusunan intervensi, penentuan subjek dan pelaksanaan. Peserta psikodrama terdiri dari 11 orang dengan rentang usia mulai dari 8-10 tahun. Metode pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan wawancara serta menggunakan analisis data deskriptif kualitatif. Sebelum bermain psikodrama anak-anak cenderung diam dan malu, akan tetapi setelah bermain psikodrama mereka lebih sering mengajak ngobrol dan bermain. Dengan demikian bermain psikodrama dapat membantu mengatasi permasalahan penyesuaian diri pada anak di Pesantren Yatim Balita Adhsa.

Kata Kunci: penyesuaian diri, psikodrama, anak panti asuhan

1. PENDAHULUAN

Setiap periode perkembangan pada dasarnya selalu berkaitan erat dengan periode perkembangan yang mendahuluinya

sehingga hal ini membuktikan bahwa manusia merupakan kesatuan yang bulat (Sobur, 2016). Menurut Hurlock (Papalia & Feldman, 2015) masa kanak-kanak dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal yang dimulai

dari anak usia 2 hingga 6 tahun dan masa kanak-kanak akhir yang dimulai dari anak usia 6 tahun hingga 12 tahun. Perkembangan setiap anak pada dasarnya tidak selalu berjalan beriringan atau sama melainkan setiap anak mempunyai tempo kecepatan dalam perkembangan sendiri-sendiri dengan kata lain ada anak yang perkembangannya cepat, ada yang sedang berkembang bahkan ada juga yang lambat dalam berkembang. Usia 2-6 tahun merupakan usia dimana anak-anak memasuki Taman Kanak-Kanak. Pada masa ini biasanya disebut dengan masa prasekolah atau periode eksplorasi. Hal ini karena perkembangan yang utama pada periode ini ialah menguasai dan mengontrol lingkungannya (Jannah, 2015). Ketika anak berusia 6 tahun merupakan masa penting untuk anak melakukan proses sosialisasi. Sosialisasi merupakan tema pokok agar anak mampu belajar untuk menyesuaikan diri dengan teman sepermainannya. Bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Pesantren Yatim Balita Adhsa merupakan salah satu panti asuhan anak dari sekian banyaknya panti asuhan yang ada di Sukoharjo. Terdapat kurang lebih 30 anak yang tinggal disana mulai dari bayi hingga anak usia 10 tahun dengan latar belakang dan karakter anak yang berbeda-beda. Pokok pembelajarannya yakni dasar-dasar mengenai keislaman dengan program pokok seperti tahfidz, sholat berjamaah dan praktek ibadah praktis. Kegiatan rutin yang dilakukan di panti diantaranya mengaji, menghafal surat pendek dan doa sehari-hari serta kegiatan lain. Kegiatan lain yang dimaksudkan disini adalah kegiatan diluar fokus dari panti asuhan seperti bermain, membuat keterampilan, kerja bakti dan sebagainya. Ada beberapa keluhan yang dirasakan oleh pihak panti dari mulai berdirinya panti hingga saat ini yakni berkaitan dengan kesehatan, biaya, kepengasuhan, legalitas dan lain sebagainya. Selain beberapa permasalahan inti yang dirasakan oleh pihak panti ada beberapa permasalahan yang secara

langsung bersangkutan dengan anak-anak seperti kesulitan beradaptasi, keterlambatan perkembangan, permasalahan kesehatan, kurangnya rasa percaya diri, hiperaktif hingga masalah sosial-emosional. Dari beberapa permasalahan yang ada, kesulitan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru merupakan permasalahan yang sering dijumpai. Tidak mudah bagi anak untuk menerima serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru setelah sebelumnya mereka telah terbiasa dengan lingkungan lamanya.

Dalam menghadapi lingkungan baru, anak membutuhkan kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga dengan modal tersebut seorang anak dapat beraktivitas dalam menjalankan tugas-tugas keseharian dengan baik. Penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi segala tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu sehingga terdapat keseimbangan antara kebutuhan dengan tuntutan yang ada (Risnawita & Ghufron 2012). Setiap anak memiliki cara yang berbeda-beda dalam proses penyesuaian diri. Ada anak yang cepat dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru namun ada juga anak yang lambat dalam menyesuaikan diri. Kurang mampunya individu dalam penyesuaian diri akan berdampak pada perkembangan individu dalam aspek kehidupannya (Marpaung & Wati, 2020). Selain itu Alkayyis dkk. (2021) juga mengatakan jika penyesuaian diri anak tidak sesuai dapat berdampak terhadap tumbuh kembang anak berikutnya.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengatakan bahwa penyesuaian diri anak-anak di Indonesia masih sangat kurang. Penelitian Marpaung dan Wati (2020) terhadap siswa kelas VII, berdasarkan hasil pengolahan DCM diketahui bahwa 26% siswa kelas VII mampu menyesuaikan dirinya dengan sekolah sementara 74% lainnya mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri. Selain itu hasil penelitian Kusdiyati dan Halimah (dalam Mataputun & Saud, 2020) 52,5 % siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan

baik. Selanjutnya kajian Rahmah, dkk (2016) menggambarkan tentang masih banyak siswa yang belum mampu menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan seperti dalam menjalin relasi yang sehat dengan teman sebaya dan di lingkungan, kurang simpati, dan ketidakmampuan dalam mengikuti proses pembelajaran (Mataputun & Saud, 2020).

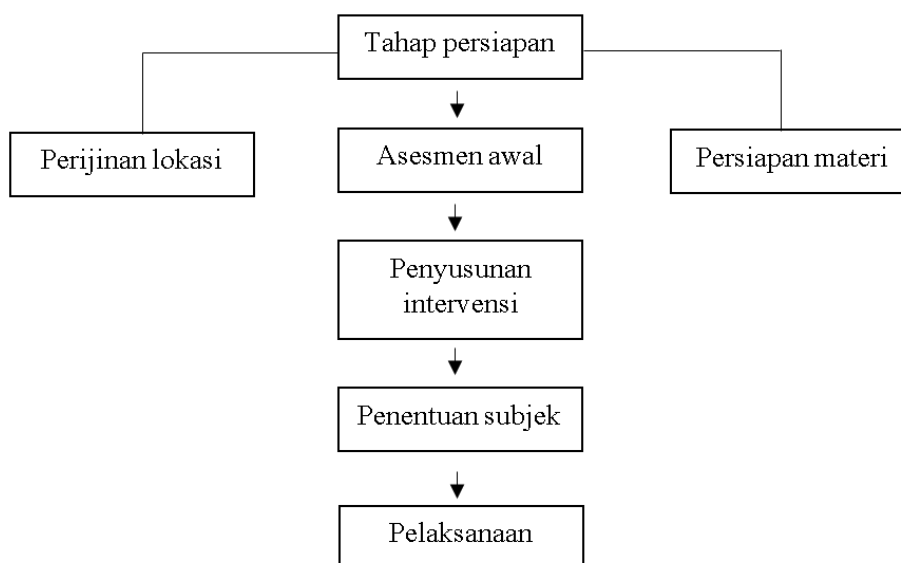
Dari penjelasan di atas sangat jelas disebutkan apabila seorang anak tidak mampu menyesuaikan diri maka hal tersebut akan berdampak terhadap tumbuh kembang anak. Selain itu jika dihubungkan dengan data mengatakan bahwa ada masalah tumbuh kembang anak di panti asuhan tersebut maka hal ini dapat ditelusuri dan ditindak lanjuti pula terkait bagaimana cara anak-anak menyesuaikan diri. Untuk itulah keluhan mengenai penyesuaian diri anak di Pesantren Yatim Balita Adhsa memang

sangat penting untuk segera diatasi agar tidak semakin mengganggu tumbuh kembang anak. Psikodrama merupakan salah satu cara yang dapat digunakan anak untuk belajar dan meningkatkan menyesuaikan diri. Hal ini dikarenakan dengan bermain psikodrama mereka akan lebih intens untuk berlatih sehingga mereka akan lebih mengenal siapa teman mereka dan bagaimana sifat mereka serta bagaimana keadaan lingkungan mereka.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana penyesuaian diri anak di Pesantren Yatim Balita Adhsa ? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan mengenai penyesuaian diri pada anak serta memberikan intervensi psikodrama.

2. METODE

Tahapan pelaksanaan kegiatan disajikan pada bagan 1



Bagan.1 tahapan pelaksanaan kegiatan

Tahap pertama yang dilakukan adalah tahap persiapan yang terdiri dari perijinan lokasi, asesmen awal, dan persiapan materi. Pada tahap perijinan lokasi, penulis meminta ijin kepada pemilik Panti Yatim Balita Adha dengan menyertakan surat izin dari universitas serta proposal dari kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti selama kurang lebih satu bulan. Setelah adanya ijin, berlanjut

pada tahap asesmen awal yang dilakukan dengan wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan kepada pemilik panti mengenai keorganisasian, setting fisik dan social budaya dari panti tersebut. Observasi dilakukan kepada anak-anak panti. Hasil asesmen ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa anak yang memiliki keluhan penyesuaian diri. Setelah itu masuk pada tahap persiapan materi

dengan melakukan tinjauan teori terhadap penyesuaian diri anak dan intervensi yang sesuai yaitu pemberian psikodrama.

Tahap kedua adalah penyusunan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi penyesuaian diri anak yang rendah. Intervensi ini ditentukan dari hasil diskusi dengan pemilik panti yaitu dengan melakukan psikodrama. Psikodrama merupakan permainan peran yang mengajak individu untuk mengenal dirinya dari peran yang dimainkan. Psikodrama yang dimainkan bertema "Kisah Nabi Musa Dan Kesombongan Fir'un" yang mengangkat tema religi. Program psikodrama ini diawali pembuatan naskah dari peneliti yang berperan sebagai sutradara, fasilitator, dan pengamat.

Tahap ketiga adalah penentuan subyek sasaran psikodrama. Pihak panti merekomendasikan ana-anak yang menunjukkan gejala penyesuaian diri yang rendah. Selain menunjukkan gejala penyesuaian diri yang rendah juga diperlukan kesediaan anak-anak untuk mengikuti kegiatan psikodrama. Kesediaan ini sangat penting karena akan mempengaruhi keberhasilan proses psikodrama. Berdasarkan kondisi tersebut maka peserta yang bersedia mengikuti psikodrama adalah 11 anak dengan 8 laki-laki dan 3 anak perempuan yang berusia $\pm 8 - 10$ tahun. Peserta psikodrama ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Peserta Psikodrama

No.	Subjek	Jenis kelamin	Peran
1.	K	Laki-laki	Fir'aun
2.	F	Laki-laki	Nabi Musa
3.	F	Perempuan	Asiyah
4.	E	Perempuan	Ibu musa
5.	B	Laki-laki	Pengawal
6.	A	Laki-laki	Prajurit
7.	A	Laki-laki	Prajurit
8.	H	Laki-laki	Penyihir
9.	H	Perempuan	Dayang
10.	F	Laki-laki	Pengikut Nabi Musa
11.	R	Laki-laki	Pengikt Fir'aun

Tahap keempat adalah pelaksanaan yang diawali dengan menonton video Nabi Musa yang akan menjadi gambaran bagi anak-anak untuk memainkan perannya. Kemudian melatih anak-anak untuk memerankan perannya masing-masing mulai dari menghafal dialog, intonasi suara, gerakan, mimik wajah, dan urutan permainan drama. Kemudian anak-anak memainkan perannya di hadapan teman-temannya di panti. Pelaksanaan intervensi ini berjalan selama duabelas hari dengan waktu satu jam perharinya, dimana hari terakhir digunakan untuk anak-anak pentas di hadapan teman yang lainnya dengan durasi 13 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tidak mudah bagi seorang anak yang sebelumnya sudah memiliki dan terbiasa dengan lingkungan tempat tinggal mereka kemudian hidup kembali dalam lingkungan baru untuk menyesuaikan diri. Begitu pula halnya dengan seorang anak asuh panti yang baru mengenal lingkungan panti, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik serta aturan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Latar belakang anak yang berada di panti asuhan beragam, diantaranya ada anak yang kehilangan orangtua, anak yang terlantar karena keluarga yang orangtua bercerai, anak yang dititipkan karena orangtua mereka belum bisa berperan sebagai orangtua yang baik, anak dari keluarga terpidana dan masih banyak lagi. Dari hasil wawancara yang sebelumnya telah dilakukan mendapatkan hasil bahwasanya ketika ada anak baru yang datang ke panti asuhan mereka merengkek, menangis, tidak mau berbicara dengan siapapun, menyendiri hingga ada yang pergi meninggalkan panti. Hal tersebut menyulitkan untuk dapat berkomunikasi karena interaksi dapat berjalan dengan baik apabila individu dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya (Syafriani & Hartati, 2021).

Anak-anak yang baru saja dibawa ke panti umumnya hanya menangis, tidak mau diajak berbicara dengan siapa-siapa bahkan

cenderung menyendiri dan ada juga yang pergi melarikan diri. Memang tidak semua anak demikian hal ini karena cara menyesuaikan diri antara anak yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Ketika ada beberapa anak baru yang datang ke panti rewel, anak-anak yang lain datang untuk menghibur, membujuk dan mengajak bermain memang diawal mereka menolak namun sedikit demi sedikit mereka mau untuk membuka diri. Tidak mudah bagi mereka apalagi jika ada beberapa orang tua salah satu anak yang datang ke panti untuk mengajak sang anak pulang ke rumah. Walaupun hanya sebentar akan tetapi hal tersebut dapat menurunkan mental sang anak sehingga ketika datang lagi ke panti mereka terlihat sedih.

Dalam menghadapi lingkungan baru anak membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Berhubungan dengan cara menyesuaikan diri, setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda ada yang cara menyesuaikan dirinya cepat namun ada juga yang lambat bahkan ada yang tidak mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu (Alkayyis et al., 2021). Hasil wawancara lain menunjukkan bahwa bagi anak baru yang akan tinggal di panti asuhan memanglah tidak mudah. Mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan tempat tinggal yang baru, orang-orang yang baru serta kebiasaan yang baru. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seorang anak kurang bisa menyesuaikan diri diantaranya adalah lingkungan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara dengan pemilik panti asuhan lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap anak-anak di sana. Ada yang memiliki keluarga yang kurang harmonis dan sering bertengkar. Yang sering terjadi adalah terkadang keluarga mereka datang lalu mengajak sang anak pulang. Hal ini membuat anak-anak kemudian rewel dan tidak mau tinggal di panti lagi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang adalah keadaan lingkungan. Penyesuaian

diri yang baik dipengaruhi oleh keadaan lingkungan yang baik, penuh penerimaan, pengertian, dan perlindungan (Marpaung & Wati, 2020). Lingkungan yang dimaksudkan disini adalah lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Untuk membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri pada anak maka intervensi yang diberikan berupa psikodrama. Sunarty (dalam Febrianti & Irmayanti, 2019) mengemukakan psikodrama merupakan permainan peran yang bertujuan agar subjek memperoleh pemahaman baik tentang dirinya, menemukan konsep dirinya, mengekspresikan kebutuhan dan menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada dalam dirinya. Psikodrama dapat diberikan kepada anak yang kesulitan beradaptasi karena kesulitan dalam mengekspresikan kebutuhan dan menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada dalam dirinya. Dengan adanya psikodrama akan membantu anak untuk mampu beradaptasi dengan lingkungannya saat ini. Alasan lain intervensi yang diberikan berupa psikodrama agar anak-anak dapat berbaur satu sama lain selama proses latihan berlangsung.

Psikodrama ini mengangkat kisah Nabi Musa. Pelaksanaan psikodrama dimulai dengan menonton video Nabi Musa bersama kemudian dilanjutkan dengan membuat naskahnya dengan membagi siapa saja yang akan memerankan drama. Kemudian dilanjutkan dengan berlatih bersama dengan waktu selama duabelas hari dimana latihan dilaksanakan satu jam per harinya. Waktu pementasan psikodrama sendiri kurang lebih 13 menit dan untuk menghidupkan suasana anak-anak diberikan kostum yang sesuai. Walaupun hanya sederhana tetapi mereka sangat senang dan memiliki antusias tinggi. Bagi anak-anak bermain psikodrama memang tidak mudah karena harus menghafal dialog, harus mampu berekspresi dan sebagainya. Selain itu ada tantangan tersendiri untuk melatih anak-anak dalam bermain drama. Namun demikian anak-anak tetap semangat dan tidak pantang menyerah. Selama proses

latihan berlangsung terlihat bagaimana sebenarnya mereka satu sama lain saling menyemangati dan mendukung. Selama proses latihan berlangsung anak-anak menjadi lebih dekat satu sama lain, mereka bermain bersama, belajar bersama dan berlatih bersama, hal ini sangat membantu mereka untuk saling menyesuaikan diri.

Sebelum bermain psikodrama anak-anak tidak terlalu akrab dengan peneliti. Mereka hanya datang untuk meminta sesuatu seperti kertas, bolpen dan makanan. Selebihnya mereka tidak mendekat dan mengajak berbicara. Mereka juga tidak mengajak berbicara jika tidak diajak berbicara sehingga memang cenderung diam. Namun selama proses latihan berlangsung ada perubahan yang sangat terlihat, mereka yang sebelumnya tidak akrab menjadi akrab, yang sebelumnya tidak mau bercerita kemudian sering sekali mengajak bercerita. Antusias anak-anak untuk bermain drama memang besar namun terkadang mereka juga sulit untuk diarahkan, sehingga perubahan memang sudah terjadi ketika proses latihan berlangsung.



4. KESIMPULAN

Anak-anak di Pesantren Yatim Balita Adsha menunjukkan kecenderungan kurang mampu menyesuaikan diri dengan indicator perilaku seperti menangis, tidak mau diajak berbicara dengan siapa-siapa bahkan cenderung menyendiri dan ada juga yang pergi melarikan diri. Penyesuaian diri yang kurang ini dipengaruhi oleh faktor pola asuh anak sebelum di panti, usia, karakter, sosialisasi dan komunikasi anak. Berdasarkan kondisi tersebut intervensi yang dilakukan berupa psikodrama dan hasilnya menunjukkan bahwa psikodrama membawa perubahan yang positif pada anak. Hal ini dapat dilihat selama proses berlangsung ada perubahan yang sangat terlihat, mereka yang sebelumnya tidak akrab menjadi akrab, yang sebelumnya tidak mau bercerita kemudian sering sekali mengajak bercerita. Antusias anak-anak untuk bermain drama memang besar namun terkadang mereka juga sulit untuk diarahkan. Proses perubahan sudah terjadi sejak proses latihan berlangsung.

Lingkungan keluarga merupakan

lingkungan yang paling dekat dengan anak oleh karena itu peran orang tua sangat penting dalam tumbuh kembang anak karena dukungan orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan prestasi anak. Untuk itu sebaiknya pihak panti dapat lebih memperhatikan perkembangan anak-anak

panti dan memberikan perhatian serta kasih sayang yang cukup untuk mereka.

Rekomendasi untuk pengasuh panti untuk lebih memperhatikan dan peduli lagi kepada anak-anak serta lebih sigap lagi apabila anak-anak mengalami masalah seperti menangis, berteriak dan sebagainya.

5. REFERENSI

- Alkayyis, M. Y., Yuliani, D., & Windriyati, W. (2021). Penyesuaian Diri Anak Asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 20(1), 1–17. <https://doi.org/10.31595/peksos.v20i1.355>
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku merokok siswa SMA. *Fokus*, 2, 105-113.
- Hidayati, L. (2017). Fungsi Kompetensi Kepribadian Pendidik Anak Usia Dini dalam Proses Penyesuaian Diri Siswa Baru. *Al-Hikmah : Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 1(1), 37–50. <https://doi.org/10.35896/ijecie.v1i1.5>
- Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 89–91.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. 1(1).
- Marpaung, I. M. N., & Wati, C. L. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri, Efikasi Diri Akademik, Dan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Para Siswa Kelas Vii Di Smp St. Kristoforus 1. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 18(1), 18–31.
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis Komunikasi Interpersonal dan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.29210/140800>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12th ed.).
- Risnawita, R., & Ghufro, M. N. (2012). Teori-teori psikologi. *Yogyakarta: ArRuzz*.
- Sobur, A. (2016). *Psikologi Umum* (6th ed.). CV Pustaka Setia.
- Syafriani, D., & Hartati, S. (2021). Pengaruh Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri Anak Asuh di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Padang. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, XII, 15–25.