
THERAPEUTIC FACTORS IN PSYCHODRAMA THERAPY APPROACH

Dony Darma Sagita^{1*}, Neviyarni², Yeni Karneli³, Netrawati⁴

¹Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta, ^{2,3,4}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: donyds@uhamka.ac.id

Abstract

Psychodrama is a form of human development by exploring, through dramatic action, problems, issues, ideas, dreams and the highest ideals of people, groups, systems and organizations. This approach is often used as a group model approach in guidance and counseling, where everyone in the group can be an agent in alleviation (therapeutic agent) between each other in the group. Psychodrama groups and self-help groups are designed with structure and dynamics. Various general factors in the implementation of the drama are the model factors or techniques used in the psychodrama counseling process, the client's expectations and expectations, the therapeutic relationship factor, and the client's extra therapy factor. A calm understanding of these factors will be a means of information for counselors in developing counseling skills, especially in building relationships with counseling using the psychodrama model

Keywords: Group Counseling, Therapeutic, Psychodrama



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Konseling merupakan aktivitas yang di lakukan konselor yang sifatnya membantu klien untuk mengentaskan permasalahannya (*helping profession*). Sebagai *helping profession*, konseling dilakukan dengan berbagai prosedur baik secara perorangan maupun secara kelompok, salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Prosedur kelompok dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling dapat dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode yang lebih efektif dan bijaksana dalam membantu klien (Kurnanto & Putriani, 2020). Berbagai penelitian telah dilakukan dan di dapatkan hasil bahwa penggunaan kelompok dalam berbagai fungsi pendidikan dan konseling telah memberikan manfaat yang sangat signifikan. Layanan konseling kelompok ini dilaksanakan pada sejumlah individu sebagai anggota kelompok berjumlah 8-10 orang yang dipimpin oleh konselor sebagai pemimpin kelompok dengan memanfaatkan dinamika interaksi sosial yang berkembang di dalam kelompok (E. Prayitno, 2010).

Dalam pelaksanaan Konseling kelompok membutuhkan intervensi psikologis antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Namun, sebagai pekerjaan terapeutik dengan klien, berbagai permasalahan dalam proses konseling dapat terjadi dimana konselor mengalami kesulitan dalam mencari otonomi klien dalam pengentasan masalah tersebut, karena defense mekanisme klien yang tinggi dan menghambat dan mengurangi keterlibatan terapeutik (Bennett et al., 2017). Selain itu, klien juga sering mengalami kondisi yang bermasalah dimana klien tidak mampu mengartikan, memahami dan mengekspresikan hasil pikiran, perilaku, dan perasaan dirinya sendiri, sehingga kondisi ini membuat kemampuan komunikasi konseling klien dan konselor menjadi menurun

(Leggett, 2009). Dalam menghadapi kondisi ini, konselor akan mengarahkan mencari cara untuk penyelesaian masalahnya, maka penggunaan intervensi terapeutik yang kreatif dan inovatif di duga akan mampu mengarahkan klien untuk mampu terbuka dan mampu mengkomunikasikan dengan baik masalahnya dalam proses konseling (Bennett et al., 2017).

Pendekatan yang kreatif dari konselor ini dapat membantu klien untuk merasakan jarak aman simbolis dari konselor mereka yang melakuakn terapi, kemudian klien akan mampu memperdalam penyesuaian diri mereka dengan pengalaman batin mereka (ide dan emosi) serta memfasilitasi ekspresi diri mereka dalam konseling (Bennett et al., 2017). Hal ini juga dapat dilakukan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan psikodrama.

Pendekatan Psikodrama merupakan aplikasi terapi model kelompok yang di lakukan berdasarkan teknik aktivitas tindakan (bermain peran, patung, penggandaan, dan sosiometri), dengan mengembangkan spontanitas dan kreativitas dari klien yang di arahkan oleh konselor (Cruz et al., 2018). Dalam psikodrama ini klien diharapkan mampu mengeksplorasi dan mengekspresikan pengalaman internal yang dirasakan oleh klien yaitu berupa pikiran dan tingkahlaku yang terjadi baik masa lalu, sekarang atau masa depan, mengeksteriorisasi masalah mereka dan mensimulasikan realitas kehidupan, mencari solusi yang mungkin untuk tantangan yang ada dalam hidup mereka (Orkibi & Feniger-Schaal, 2019). Pada pelaksanaan Psikodrama, klien sebagai anggota kelompok dapat mempraktikkan peran yang diberikan kepadanya dengan cara yang berbeda, mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri atau orang lain, dan mengembangkan keterampilan hidup (Yaniv, 2018). Hasil dari kegiatan ini maka anggota kelompok akan mampu mencapai perspektif dan cara bertindak baru dalam mengentaskan maslaahnya. Psikodrama adalah model terapi yang ideal dan tepat untuk anak dan remaja, karena pada masa perkembangan ini terjadi permaslaahn konstruksi identitas, seperti sosialisasi, perasaan memiliki kelompok teman sebaya dan perkembangan psikososial (Orkibi et al., 2017).

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan model psikodrama deagn tujuan membantu klien meningkatkan tanggung jawab diri, meningkatkan kesiapan untuk berubah dan membangun dukungan otentik untuk pengentasan masalah klien. beberapa faktor terapeutik yang berkontribusi pada pengentasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien yaitu pada pelaksanaan bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan sebagian pada konseling individual. Beberapa faktor yang dikemukakan oleh Yalom adalah:

1. Membangkitkan harapan (*Instillation of hope*)
2. Kebersamaan dalam menghadapi permasalahan (*Universality*)
3. Saling memperoleh dan memberikan informasi (*Imparting information*)
4. Kepedulian kepada permasalahan orang lain (*Altruism*)
5. Perbaikan terhadap dasar permasalahan dalam keluarga (*The corrective recapitulation of the primary family group*)
6. Pengembangan cara bersosialisasi (*Development of socializing techniques*)
7. Meniru perilaku orang lain yang positif (*Imitative behavior*)

Faktor terapeutik ini di harapkan mampu menjadi model dalam pengentasan masalah yang dihadapi klien selama kegiatan konseling berlangsung. Dengan memahami berbagai macam faktor terapeutik yang dikemukakan Yalom di atas , secara tidak langsung akan mengarahkan konselor dalam memberikan intervensi seperti memberikan penguatan pada beberapa faktor terapeutik yang dinilai kurang selama proses kegiatan konseling berlangsung agar masalah yang dihadapi protagonis dapat terentaskan dan memiliki tempat tujuan dan tidak ada kemungkinan untuk hasil yang lebih baik

Discussion

A. Membangkitkan Harapan (*Instillation of Hope*)

Ketika menghadapi klien yang memiliki permasalahan yang kompleks, maka dalam psikodrama, konselor akan memberikan proses membangkitkan harapan kepada klien dengan menjadikan kondisi kekinian yang menjadi kunci dalam pelaksanaan layanan Konseling. Aktivitas dalam psikodrama ini diharapkan mampu mengubah perspektif dan pandangan klien untuk berubah menjadi lebih baik lagi. Membangkitkan harapan dapat baik melalui penggunaan kelompok dalam psikodrama (Yalom & Leszcz, 2020).

Model psikodrama memprediksikan asumsi tentang manusia dalam masyarakat terus menerus berkembang dan menyadari kejadian yang menyentuh kehidupan mereka pada suatu pentas atau tahapan perkembangan. Jantung psikodrama adalah pertemuan dan peran, suatu konsep eksistensial yang melibatkan kontak psikologis dan fisik yang menyeluruh antara orang-orang atas dasar kesempurnaan, konkret dan intens dalam "*now and here*". Penanaman dan pemeliharaan harapan sangat penting dalam setiap konseling. Harapan tidak hanya diperlukan untuk mempertahankan protagonis untuk dapat memenuhi asas kesukarelaan untuk mengikuti kegiatan konseling, namun juga berperan terhadap beberapa faktor terapeutik konseling kelompok pendekatan Psikodrama. Keyakinan protagonis kepada Director akan menjadi sesuatu yang sangat penting untuk mengentaskan masalah yang dihadapinya, sehingga protagonis menjadi terbuka terhadap Director.

Director perlu mengarahkan klien untuk meningkatkan kepercayaan dan harapan protagonis terhadap dampak yang diterima selama proses kegiatan drama berlangsung. Peran director harus melakukan segala macam cara untuk meningkatkan kepercayaan protagonis bahwa mengikuti kegiatan konseling sangat penting. Director dalam pelaksanaan konseling kelompok pendekatan Psikodrama dapat memulainya dari tahap awal dan pemilihan protagonis menjadi anggota kelompok dengan menanamkan harapan. Dengan konseling kelompok, protagonis juga memiliki kesempatan luar biasa untuk menyaksikan perubahan dalam diri anggota lain dalam kelompok sehingga menumbuhkan dan meningkatkan optimisme protagonis untuk berjuang terhadap masalah yang dihadapinya (Kivlighan & Holmes, 2004).

B. Kebersamaan dalam Menghadiri Permasalahan (*Universality*)

Dalam Pendekatan Psikodrama spontanitas merupakan respon seseorang yang berisi tingkat ketepatan pada situasi baru atau tingkat kejujuran pada situasi lama. Tujuan spontanitas adalah untuk membebaskan diri seseorang dari skrip-skrip dan *stereotype*, serta mencapai perspektif baru tentang kehidupan. Situasi dititik beratkan pada sekarang yang memunculkan hambatan waktu yang di alami, ruang, dan tempat-tempat keberadaan yang dihapuskan. *Tele* adalah komunikasi perasaan-perasaan yang menyeluruh di antara orang-orang sebagai perekat yang membangun kelompok secara bersama, misalnya: empati. Katarsis dan wawasan merupakan produk akhir dari spontanitas dan *tele*. Katarsis melibatkan peluapan emosional; sedangkan wawasan dalam kata lain berarti pemahaman dan persepsi-persepsi baru tentang permasalahan seseorang yang berlangsung selama atau setelah pengalaman katarsis. Katarsis dan wawasan dapat dialami melalui psikodrama, baik oleh para peserta maupun penonton atau hadirin.

Faktor ini berkaitan dengan membantu protagonis menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam penderitaan dan masalah yang dihadapi (anggota kelompok lain) karena adanya *Actor* dan *Audience*. Sering kali protagonis sebelum mengikuti kegiatan

konseling merasa tidak berdaya dan merasa tidak punya tempat tujuan dan tidak ada kemungkinan untuk hasil yang lebih baik dalam hidup. Ketika individu dengan pandangan hidup ini bergabung dengan sekelompok orang yang berjuang dengan masalah serupa dan mendapat dukungan dari anggota kelompok maka akan menumbuhkan perasaan bahwa dirinya tidak hanya sendirian (Gladding, 2012a; Kivlighan & Holmes, 2004; Yalom & Leszcz, 2005).

Faktor ini juga akan sangat terasa oleh protagonis dengan anggota konseling kelompok yang masalahnya homogen. Pembentukan kelompok yang homogen disebabkan karena anggota kelompok mengalami pengalaman traumatis karena perasaan malu dan perasaan tidak berharga seperti korban pemerkosaan, komunikasi yang buruk dan lain-lain. Dengan empati yang diberikan dan diterima oleh seluruh anggota kelompok dan hadirnya perasaan yang sama, akan membantu membangkitkan dan menguatkan harapan protagonis. Selain itu, asas kerahasiaan selama proses konseling pada kelompok dengan masalah yang homogen juga akan lebih terjaga karena menyadari tidak hanya dirinya saja yang mengalami masalah tersebut.

C. Saling Memperoleh dan Memberikan Informasi (*Imparting Information*)

Pelaksanaan psikodrama sangatlah multidimensi. Pertama, adanya factor fisik dan faktor manusia yang harus diperhatikan seperti, panggung, tokoh protagonis, aktor-aktor, sutradara, dan seorang penonton (Blatner, 1988a, 1989; Haskell, 1973). Kedua, ada beberapa teknik yang harus digunakan dengan sebuah cara yang metodologi (Monero, 1959). Saling memperoleh dan memberikan informasi tidak dapat dihindarkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok, terutama pada pelayanan bimbingan kelompok. Pada pelayanan konseling kelompok, pemberian informasi ditunjukkan melalui eksplorasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh seluruh anggota kelompok. Selain itu, pemberian masukan dan saran oleh seluruh/sebagian anggota kelompok kepada masalah anggota kelompok, sehingga mendengarkan dari berbagai macam pendapat terhadap masalah yang dihadapi merupakan manifestasi dari saling memperoleh dan memberikan informasi (Macnair-Semands & Lese, 2000).

D. Kepedulian Kepada Permasalahan Orang Lain (*Altruisme*)

Aktor adalah tokoh yang memainkan bagian penting lainnya dalam pertunjukan. Mereka disebut “Auxilliaris” atau pemeran pembantu yang menyebabkan adanya tokoh protagonis. Mereka dapat berperan ganda sebagai tokoh protagonis, tokoh antagonis, atau bahkan sebagai bagian-bagian dari perabotan rumahan. Dalam psikodrama yang sama, seorang pemeran pembantu dapat berperan lebih dari satu peran, seperti menjadi teman baik tokoh protagonis dan musuh yang jahat. Protagonis sebelum mengikuti kegiatan konseling merasa bahwa dirinya tidak berdaya dan menganggap diri mereka sebagai beban bagi orang lain khususnya bagi protagonis yang mengalami pengalaman traumatis. Melalui pelayanan konseling kelompok, protagonis berkesempatan untuk bermanfaat bagi orang lain dengan memberikan dukungan, saran, dan informasi terhadap masalah satu sama lainnya selama kegiatan berlangsung. Umpan balik informasi yang diberikan juga membantu anggota kelompok merasa dibutuhkan bagi pemberi informasi serta berharga bagi pemberi dan penerima informasi (Yalom & Leszcz, 2005)(Gladding, 2012b) .

E. Perbaikan Terhadap Dasar Permasalahan dalam Keluarga (*The Corrective Recapitulation of The Primary Family Group*)

pemimpin psikodrama mempunyai tiga peranan, yaitu sebagai produser, fasilitator dan pengamat atau penganalisis. Pemimpin membantu pemilihan pemegang peran

utama, dan kemudian menentukan teknik psikodrama mana yang paling tepat untuk mengeksplorasi masalah individu tersebut, merencanakan pelaksanaannya, menyiapkan situasi yang tepat, dan memperhatikan dengan cermat perilaku pemain utama selama psikodrama berlangsung. Sebagai fasilitator pemimpin membantu pemain utama (klien) dalam mengembangkan adegan, membantu pemain utama (klien) dalam mengembangkan adegan, membantu agar ia dapat mengungkapkan perasaannya, serta agar ia dapat memperoleh pemahaman baru mengenai masalahnya. Kegiatan kelompok yang berhasil, menuntut setiap anggota seharusnya terbuka untuk menceritakan pengalaman dan masalah yang dialaminya sehingga berkontribusi pada kepribadian dan perilakunya pada saat sekarang. Selama kegiatan kelompok berlangsung, tentunya akan ada berbagai macam bentuk perilaku yang ditampilkan oleh anggota kelompok seperti kecemburuan pada anggota kelompok lain, merasa kurang dihargai oleh yang lainnya, pemimpin kelompok/konselor dianggap sebagai orang tua, anggota kelompok lainnya dianggap seperti saudara, dan lain-lain. Kondisi demikian menjadikan protagonis merasa dan beranggapan bahwa secara sadar maupun tidak telah berhubungan dengan anggota kelompok lain seolah-olah orang tersebut adalah anggota keluarganya (Yalom & Leszcz, 2005). Pada akhirnya, konseling kelompok sebagai miniatur keluarga secara tidak langsung akan membantu memberikan koreksi dan mengembangkan kemampuan interaksi protagonis dalam berhubungan dengan keluarga primernya.

F. Pengembangan Cara Bersosialisasi

Kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan dan mengoptimalisasikan potensi individu. Proses dan pemberian bantuan demikian juga mencakup pengembangan cara bersosialisasi dan pengembangan kompetensi sosial siswa namun bukan hanya satu-satunya fokus pelayanan BK, namun juga mencakup aspek lainnya yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Jenis pelayanan yang dilakukan dapat menggunakan pelayanan layanan informasi, konseling individual, konseling kelompok dan berbagai jenis layanan lainnya (E. A. Prayitno & Amti, 2004).

Pada pelayanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok, anggota kelompok mau tidak mau dan secara tidak langsung akan memperoleh belajar kemampuan sosialisasi dan meningkatkan kompetensi sosial terutama pada beberapa tekniknya seperti sosio-drama. Selain itu selama proses konseling kelompok berlangsung, akan membentuk protagonis menjadi tanggap membantu orang lain; memperoleh metode untuk resolusi konflik; cenderung tidak menghakimi masalah anggota kelompok lainnya dan lebih mampu mengalami dan mengekspresikan empati yang akurat. Keterampilan sosial yang berkembang selama kegiatan konseling kelompok diharapkan dapat bermanfaat bagi protagonis dan membentuk perilaku yang menetap (Gladding, 2003).

G. Implikasi Faktor Terapeutik pada Konseling Kelompok Pendekatan Psikodrama

Teknik dalam bimbingan kelompok merupakan ilmu yang dapat diterapkan atau digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok. Menurut Irmayanti terdapat teknik latihan dalam bimbingan kelompok yang mencakup berbagai teknik lain dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi, dan sosiodrama/beberapa ahli memiliki pendapat yang berbeda mengenai penggunaan latihan dalam situasi kelompok (Irmayanti, 2018). Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu psikodrama. Psikodrama adalah permainan peran yang dimaksudkan agar konseli dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan

menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya (Lara, 2021). Sedangkan menurut Damayanti (dalam (Ambarwati, 2017)) berpendapat bahwa psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Menurut Kipper & Roosevelt (Sari, 2017) teknik psikodrama adalah satu cara yang unik dengan berbicara melalui gerakan tubuh, memberlakukan fisik kepada pengalaman masa lalu yang dibawa ke masa sekarang, yang memungkinkan protagonis untuk memproses kenangan dengan bimbingan pemimpin dan partisipas anggota kelompok. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama merupakan suatu cara yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok sebagai upaya menyelesaikan masalah melalui drama. Pada permasalahan siswa yang berperilaku merokok karena kontrol diri yang rendah peserta didik akan memerankan situasi dramatis mengenai dampak merokok yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang danantisipasi waktu mendatang. Dengan perannya dalam drama tersebut.

Conclusion

Psikodrama merupakan model yang menggunakan aksi dan kegiatan sebagai dasarnya, maka dengan demikian psikodrama memberikan kesempatan kepada klien untuk memerankan dan menyadari kesulitan mereka, di samping menyediakan alat komunikasi dengan anggota kelompok lainnya. Psikodrama sangat membantu klien dalam menggali lebih dalam pengalaman batin mereka, mencapai perspektif baru tentang diri mereka sendiri atau orang lain. Klien juga dapat menekankan pengembangan pemahaman yang lebih jelas tentang diri mereka sendiri dan realitas, dan peningkatan keterampilan pribadi untuk menghadapi situasi bermasalah. Dengan demikian sebagai konselor dalam psikodrama terapi, konselor harus mampu: (a) Membangun hubungan yang spontan, kreatif dalam proses konseling, (b) Melatih diri meningkatkan kualitas hubungan antara konselor dan klien yang lebih bermakna, (c) Menguasai strategi membangun hubungan dalam proses konseling/permainan peran, (d) Memperhatikan faktor-faktor umum yang ikut mempengaruhi keberhasilan konseling yaitu faktor model atau teknik yang digunakan dalam proses konseling, faktor harapan konseli, faktor hubungan teraupetik, dan faktor ekstra-terapeutik.

References

- Ambarwati, I. D. (2017). *PENINGKATAN PEMAHAMAN SISWA TENTANG BAHAYA MEROKOK MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Bennett, E. D., Le, K., Lindahl, K., Wharton, S., & Weng Mak, T. (2017). Five out of the box techniques for encouraging teenagers to engage in counselling. *Retrieved from VISTAS Online American Counselling Association Knowledge Center Website: <https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/encouraging-teenagers.pdf>*.
- Cruz, A., Sales, C., Alves, P., & Moita, G. (2018). The core techniques of morenian psychodrama: a systematic review of literature. *Frontiers in Psychology, 9*, 1263.
- Gladding, S. T. (2003). *Group work: A counseling specialty*. Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (2012a). *Konseling: Profesi Menyeluruh*. PT. Indeks.
- Gladding, S. T. (2012b). *Konseling profesi yang menyeluruh*. Jakarta: Indeks.

-
- Irmayanti, R. (2018). BIMBINGAN DAN KONSELING SEBAGAI PROFESI KHUSUS. *QUANTA*, 2(1), 21–30.
- Kivlighan, D. M., & Holmes, S. E. (2004). The importance of therapeutic factors. *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*, 23–36.
- Kurnanto, M. E., & Putriani, P. (2020). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF-BEHAVIORAL. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(2), 119–136.
- Lara, L. (2021). *TEKNIK DRAMA OR PSYCHODRAMA DALAM PROSES KONSELING*.
- Leggett, E. S. (2009). A creative application of solution-focused counseling: An integration with children's literature and visual arts. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 191–200.
- Macnair-Semands, R. R., & Lese, K. P. (2000). Interpersonal problems and the perception of therapeutic factors in group therapy. *Small Group Research*, 31(2), 158–174.
- Orkibi, H., Azoulay, B., Snir, S., & Regev, D. (2017). In-session behaviours and adolescents' self-concept and loneliness: A psychodrama process–outcome study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), O1455–O1463.
- Orkibi, H., & Feniger-Schaal, R. (2019). Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS One*, 14(2), e0212575.
- Prayitno, E. (2010). *Konseling Kelompok. Padang: FIP UNP*.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta*.
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. C. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*.
- Yaniv, D. (2018). Trust the process: a new scientific outlook on psychodramatic spontaneity training. *Frontiers in Psychology*, 9, 2083.