

## **MODEL KONSELING MELALUI PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN POTENSI MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN**

Safitri

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510  
safitri@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Counseling is needed for new students who are experiencing changes in the learning process. Individual counseling has not been a requirement for new students, on the other hand the results of the first year will determine the success of next year. There are many students who can not open the problem in individual counseling. So group counseling will be required, which is psychodrama as the technique. Healing Theatre is part of the psychodrama that expected to be the entrance to the implementation of group counseling. Results of this study showed that the Healing Theatre can be used as a guidance group. which 100 % regular students and 73% of executives stated that for Healing Theatre suitable for a group counselin. The results showed that students can feel the change in both the expression and feelings with color, and statement of whether there is a problem that can not be expressed and differ significantly. To levels no statement / its not a problem that can not be told also differ significantly.*

**Keywords:** *group counseling, psychodrama, healing theatre*

### **Pendahuluan**

Tingkat mahasiswa aktif, kelulusan dan kemampuan belajar mahasiswa Esa Unggul belum mencapai hasil yang diharapkan. Hampir setiap tahun banyak mahasiswa yang tidak mendaftar ulang, mahasiswa yang lulus tepat waktu kurang dari 20 % dan IPK rata-rata kelulusan yang > 3,00 belum mencapai 50 %.

Data mahasiswa aktif untuk angkatan 2012 hanya mencapai 80 % di semester 2, dan IPK rata-rata untuk semester pertamanya adalah 2.84 (< 3.0). Data ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa sudah mengalami masalah di tahun pertama kuliahnya. Setiap siswa lulusan SMU yang memasuki dunia Perguruan Tinggi, harus melakukan proses perubahan/adaptasi dalam cara belajar maupun dalam melakukan interaksi sosial. Banyak yang berhasil melalui adaptasi/perubahan tersebut, namun tidak sedikit jumlahnya yang gagal melalui tahapan. Menurut Syamsu Yusuf LN (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal yang meliputi fisik dan psikologis, dan faktor eksternal yang meliputi faktor non sosial dan faktor sosial.

Hasil analisis kebutuhan layanan bimbingan mahasiswa, kebijakan, program dan implementasinya menyimpulkan profil mahasiswa UEU sangat heterogen, dimana sikap belajar memperlihatkan

motivasi yang cenderung rendah, sikap sosial kurang mampu menampilkan yang positif, dan cenderung bersikap pesimis terhadap perkembangan dirinya (Safitri dkk, 2009). Juga di dapatkan hasil bahwa harapan mahasiswa terhadap fungsi Penasehat Akademik (PA) dan pelaksanaan tugas oleh para PA cenderung rendah. Ada kebutuhan mahasiswa akan bimbingan tidak hanya masalah akademik, melainkan juga masalah pribadi. Sehingga dibutuhkan bimbingan dan konseling yang terstruktur dimulai dari bimbingan akademik dengan PA di program studi, dan konseling di Biro Konseling.

Pelaksanaan konseling di UEU diatur melalui Biro Konseling, yang memberikan pelayanan bagi mahasiswa yang datang langsung atau berdasarkan rujukan dari Penasehat Akademik. Program mentoring melalui PA diharapkan bisa mendeteksi awal bagi mahasiswa bimbingannya, dimana *early detector* mahasiswa yang memerlukan PA (Safitri, 2011) meliputi 1) kehadiran rata-rata di kelas kurang dari 70 % sebelum UTS dan UAS, 2) IPK kurang dari 2,5, 3) bila terlihat perilaku tidak sesuai dengan kriteria universitas, misalnya kurang tertib, kurang santun. Data mahasiswa yang datang konseling untuk masalah non akademik pertahun rata-rata hanya 8 orang, sedangkan yang melakukan konseling untuk aktif kembali mencapai rata-rata 150 mahasiswa.

Bimbingan tahap awal dengan para Penasehat Akademik yang telah dibuat terstruktur tidak mudah mengenali permasalahan pribadi yang terkait dalam proses pembelajaran. Para PA belum sepenuhnya menjalani peran sebagai mentor yang harus dapat memahami psikososial bimbingannya sekaligus mengetahui fungsinya sebagai transfer ilmu dengan memberikan pendidikan vokasional terhadap mereka. Dari hasil survey didapatkan hasil bahwa dari dua fungsi program mentoring yaitu fungsi vokasional dan fungsi psikososial, para siswa minoritas lebih memilih fungsi psikososial yang berfungsi sebagai model peran, memotivasi, konseling dan hubungan pertemanan (Dubois, David L, 2006)

Terdapat dua model dalam melakukan program konseling yaitu grooming yang menekankan pembelajaran one-on-one dengan benefit/manfaat hanya ditujukan semata-mata pada mahasiswa, serta model networking yang memungkinkan pembelajaran dilakukan oleh seorang konselor dengan sebuah group mahasiswa untuk terjadinya proses belajar yang timbal balik. Solusi untuk menggunakan dua model diatas dengan membuat desain program yang menggabungkan keduanya (Policastro, Ellen F, 2005). Hal ini ditemukan dalam praktek konseling individual bahwa dalam suasana perasaan tertentu, seorang mahasiswa yang menjadi klien dan biasanya dapat mengemukakan persoalannya, kadang-kadang tidak dapat mengemukakan kesulitannya. Dalam hal ini, mahasiswa akan lebih mudah mengungkapkan kesulitannya dalam suasana kelompok bersama teman sebayanya. Untuk itu dibutuhkan model konseling yang bisa menarik minat mahasiswa baik dalam bentuk konseling kelompok maupun konseling individual.

Seringkali ditemui dalam suasana perasaan tertentu, seorang mahasiswa yang sudah mau menjalani konseling (klien), yang biasanya dapat mengemukakan persoalannya, tidak dapat mengemukakan kesulitannya saat dilakukan konseling individual. Dalam hal ini, mahasiswa akan lebih mudah mengungkapkan kesulitannya dalam suasana kelompok bersama teman sebayanya. Dari profil awal mahasiswa psikologi juga diperoleh mayoritas mahasiswa bertipe ekstrovert, yang lebih suka melakukan kegiatan bersama dalam kelompok. Untuk itu dibutuhkan model konseling yang bisa menarik minat mahasiswa dalam bentuk konseling kelompok yang bisa dikembangkan menjadi terapi kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu layanan untuk membantu individu yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, terutama membantu individu dalam menangani permasalahan sosial, yaitu

permasalahan hubungan antara individu dengan individu lainnya. Suasana kelompok diharapkan dapat memberi kesempatan kepada konseli untuk bertindak lebih spontan dan lebih terbuka.

Berpijak dari perlunya bimbingan mahasiswa sejak tahun pertama, dan belum banyaknya mahasiswa yang mau mengikuti bimbingan individual, maka perlu diupayakan untuk mencari model yang tepat untuk bimbingan dalam bentuk kelompok, yaitu dengan teknik analisis transaksional melalui psikodrama.

Telah dilakukan model konseling kelompok dengan metoda Analisis Transaksional dalam bentuk psikodrama yang dikemas dalam kegiatan Theatre Healing. Dalam kegiatan diukur beberapa parameter yang dapat memperlihatkan bahwa metoda ini layak digunakan sebagai model konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa klien yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi.

Konseling kelompok bersifat penyembuhan bagi klien yang terperangkap dalam perilaku yang cenderung menyalahkan diri sendiri, akan tetapi persoalan dan kesalahan tindakannya itu tidak terlalu parah.

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan, dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, berarti memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. Dalam hal ini, individu-individu tersebut didorong untuk melakukan tindakan selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.

Analisis Transaksional (AT) adalah psikoterapi yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok untuk digunakan dalam suatu terapi kelompok. AT melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi. AT juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat klien dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. AT menekankan aspek-aspek kognitif rasional-behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga

klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya.

Pendekatan AT dikembangkan oleh Eric Bene, berdasarkan suatu teori kepribadian yang berkenaan dengan analisis structural dan transaksional. Teori ini menyajikan suatu kerangka bagi analisis terhadap tiga kedudukan ego yang terpisah, yaitu orang tua, orang dewasa dan anak.

Sifat kontraktual proses terapeutik AT cenderung mempersamakan kekuasaan terapis dan klien. Adalah menjadi tanggung jawab klien untuk menentukan apa yang akan diubahnya. Agar perubahan menjadi kenyataan, klien mengubah tingkah lakunya secara aktif. Tujuan dasar Analisis Transaksional adalah membantu klien dalam membuat putusan-putusan baru yang menyangkut tingkah lakunya senyakang dan arah hidupnya. Sasarannya adalah mendorong klien agar menyadari bahwa kebebasan dirinya dalam memilih telah dibatasi oleh putusan-putusan diri mengenai posisi hidupnya dan oleh pilihan terhadap cara-cara hidup yang mandul dan deterministic. Berne (dalam Gerard Corey, 2005) menyatakan bahwa tujuan utama AT adalah pencapaian otonomi yang diwujudkan oleh penemuan kembali tiga karakteristik, yaitu kesadaran, spontanitas dan keakraban

Analisis Transaksional dapat diterapkan untuk situasi-situasi kelompok. Dalam setting, kelompok orang-orang bisa mengamati perubahan orang lain yang memberikan kepada mereka model-model bagi peningkatan kebebasan memilih. Mereka menjadi paham atas struktur dan fungsi kepribadian mereka sendiri serta belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain. Mereka dengan cepat bisa mengenali permainan-permainan yang mereka mainkan dan skenario-skenario yang mereka perankan. Mereka mampu memusatkan perhatian pada putusan-putusan dirinya yang boleh jadi belum pernah ditelaahnya secara cermat. Interaksi dengan anggota-anggota kelompok lain memberikan kepada mereka kesempatan-kesempatan yang luas untuk melaksanakan tugas-tugas dan memenuhi kontrak. Transaksi-transaksi dalam kelompok memungkinkan para anggota mampu meningkatkan keadaan, baik tentang dirinya sendiri maupun tentang orang lain

Analisis Transaksional pada dasarnya adalah suatu penjabaran atas analisis yang dilakukan dan dikatakan oleh orang-orang terhadap satu sama lain. Apapun yang terjadi, orang dalam kelompok melibatkan suatu transaksi diantara perwakilan-perwakilan ego mereka. Ketika pesan-pesan disampaikan, diharapkan ada respons. Ada tiga tipe transaksi, yaitu komplementer, menyilang dan

terselubung. Transaksi-transaksi komplementer terjadi apabila suatu pesan yang disampaikan oleh suatu perwakilan ego seseorang memperoleh respons yang diperkirakan dari perwakilan ego seseorang yang lainnya. Transaksi menyilang terjadi apabila respons yang tidak diharapkan diberikan kepada suatu pesan yang disampaikan oleh seseorang. Transaksi terselubung yang merupakan suatu transaksi yang kompleks, terjadi apabila lebih satu perwakilan ego terlibat serta seseorang pesan terselubung kepada seseorang yang lainnya

Prosedur-prosedur AT bisa digabungkan dengan teknik-teknik psikodrama dan permainan peran. Dalam terapi kelompok, situasi-situasi permainan peran dalam drama bisa melibatkan para anggota lain. Seorang anggota kelompok memainkan peran sebagai perwakilan ego yang menjadi sumber masalah bagi seorang anggota lainnya, dan ia berbicara kepada anggota tersebut. Para anggota lain pun bisa menjalankan permainan peran serupa dalam pementasan drama lain dan boleh mencobanya diluar pertemuan terapi. Bentuk permainan drama lainnya adalah permainan yang menonjolkan gaya-gaya khas dari ego orang tua yang konstan, ego orang dewasa yang konstan, dan ego anak yang konstan, atau permainan-permainan tertentu agar memungkinkan klien memperoleh umpan balik tentang tingkah laku sekarang dalam kelompok

## **Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metoda Quasi Eksperimen yaitu mahasiswa diberikan perlakuan khusus dengan melakukan pelatihan teater healing dan diukur dengan pre dan post test hasil pelatihan.

Penelitian ini diawali dengan pengumpulan data-data sekunder berupa biodata mahasiswa dalam gaya belajar dan tipe kepribadian untuk mendapatkan profil awal dan permasalahan yang dihadapi. Mahasiswa akan diajak untuk pelatihan teater healing untuk mau membuka dirinya dan bisa menemukan kelebihan dan kekurangannya.

Mahasiswa psikologi angkatan 2012 akan menjadi kelompok uji untuk mendapatkan model psikodrama yang tepat. Untuk kelanjutannya model ini akan diterapkan pada mahasiswa baru angkatan 2013. Dengan model ini diharapkan mahasiswa Esa Unggul bisa menghasilkan lulusan dengan prestasi akademik yang baik dan tepat waktu.

## **Tindakan / Eksperimen yang Dilakukan**

Responden pada penelitian ini adalah yang mahasiswa psikologi regular dan non regular

angkatan 2012 yang sebelum penelitian ini telah diberikan kuesioner untuk melihat tipe kepribadian dan gaya belajar yang dimilikinya.. Pelatihan Teater Healing dilakukan di R 811 Gedung utama Universitas Esa Unggul pada hari yang berbeda (15 maret dan 7 juli 2013)

Pelatihan *Theatre Healing* dilakukan oleh tim dari Teater Bukan Main yang dipimpin oleh Bp E

beserta fasilitator yang mayoritas adalah mahasiswa/i Psikologi, serta tim musik perkusi dari Universitas UHAMKA. Pelatihan berlangsung satu hari dari jam 09.00 – 17.00

Rincian acara kegiatan pelatihan adalah sebagai berikut :

Tabel 1  
Rincian Kegiatan Pelatihan Teater Healing

No	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	Pembukaan dan Pre Tes	Fakultas dan Pelatih
2	Perkenalan sebagai Pencair Suasana	Tim Teater Bukan Main
3	Kegiatan Membuka Diri : Bertepuk tangan, Berjalan Mengelilingi Ruangan , Memperagakan gerakan	Pelatih dan fasilitator
4	Latihan Mengungkapkan Diri :Bercerita, Gerakan kecak , Mental Imaginary, berebut topeng, , berkaca, belajar peran	Pelatih
5	Diskusi Kelompok	Fasilitator dan Kelompok
6	Pementasan :	Kelompok
7	Penutup dan Post tes	Fakultas dan Pelatih

Hasil diskusi kelompok yang merupakan inti utama konseling mendapatkan bahwa semua peserta berpartisipasi, dan di dapat jenis masalah sebagai berikut :

1. Bermasalah dalam diri sendiri, dengan teman kampus, kakak sahabat, teman kerja, mantan pacar
2. Menggunakan minum-minuman keras, mengkonsumsi obat-obatan terlarang
3. Orang tua yang mengalami masalah bisnis dan berhutang, bercerai
4. Tidak mendapatkan perlakuan yang baik dari ibu, papa, keluarga yang sibuk
5. Mengetahui bahwa dirinya bukan anak kandung dari orangtua yang selama ini mengasuhnya
6. Kuliah tidak sesuai keinginan
7. Ortu tidak menerima pacar yang dipilih
8. Ingin pindah agama
9. Trauma tak mau pacaran, karean saat punya pacar kecelakaan dan pacarnya caat
10. Phobia takut bawang merah, kecoa
11. Sulit berbicara didepan umum
12. Hasrat ingin membunuh orang
13. Terpaksa menikah dengan sese orang yang dikenal melalui dunia mya, punya anak dan merasa tidak mencintai
14. Pengalaman cinta pertama yang unik dan kini telah menjadi istrinya

## Hasil dan Pembahasan

Jumlah peserta pelatihan Theatr Healing mahasiswa regular sebanyak 36 dan 39 mahasiswa non regular, tetapi umlah mahasiswa yang mengisi lengkap kuesioner tipe kepribadian, gaya belajar, mengikuti pelatihan dan mengisi pre dan post tes hanya 31 mahasiswa regular dan 30 mahasiswa non regular yang menjadi rersponden dengan gambaran sebagai berikut:

- a. Tipe kepribadian mahasiswa psikologi regular dan non regular dominan pada SJ diikuti NF, NT dan paling sedikit SP. Gaya belajar auditori paling banyak diikuti visual dan kinestetik. Dengan tipe SJ yang dominan pada mahasiswa regular dan non regular, berarti mahasiswa regular menekankan pada ketentuan dan kegunaan data atau informasi, apa dan bagaimana kegunaannya dalam pembelajaran. Yang menghambat belajar adalah perasaan khawatir, dan tidak ada pengaturan dalam belajar, sedangkan yang mendukung proses belajar adalah perasaan tenang, nyaman dan ada pengaturan dalam belajar. Dengan tipe belajar auditori yang dominan pada mahasiswa regular dan non regular maka mahasiswa sangat membutuhkan pertemuan dengan pengajar.
- b. Mayoritas mahasiswa regular mempunyai IPK 2,5 – 2.99, masih ada yang IPK nya

kurang dari 2,0,. Kelompok visual mempunyai IPK dominan pada 3,0 – 3.49, kelompok auditori dan kinestetik dominan pada kelompok IPK 2.5 – 2.99. Untuk mahasiswa non regular mayoritas mempunyai IPK 3.0 – 3.49, diikuti pada kelompok >3.5 dan kelompok 2.5 – 2.99. Gaya belajar visual dominan mempunyai IPK >3.5, sedangkan tipe auditori dan kinestetik dominan di kelompok IPK 3.0 – 3.49.

Pengukuran pelatihan diawali dengan pre tes dan diakhiri dengan post tes yang mengukur perasaan, pengungkapan warna, masalah yang bisa dieksplorasi dan yang tidak bisa beserta tingkatannya, sebelum dan setelah pelatihan.

### **Perasaan Mahasiswa**

Untuk mengukur perasaan mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Theatre Healing, peserta diminta untuk menyatakan perasaannya dengan takut, biasa saja, senang dan semangat. Hasil gambaran perasaan mahasiswa regular dapat dilihat pada tabel 2 dan mahasiswa non regular pada tabel 3.

Dari tabel 2 terlihat bahwa sebelum pelaksanaan Theatre Healing, mayoritas mahasiswa regular (23) merasa biasa (74%) dan ada yang takut 3 (10%). Sedangkan setelah pelaksanaan Theatre Healing mayoritas mahasiswa regular (25) merasakan senang (81%), dan masih ada 5 mahasiswa (16 %) dengan perasaan biasa saja.

Hasil uji beda dengan Chi – Square 0.036 memperkuat bahwa ada perbedaan signifikan perasaan sebelum dan setelah pelatihan.

Pada tabel 3 terlihat bahwa sebelum pelaksanaan Theatre Healing mahasiswa non regular mayoritas (15 atau 50 %) perasaan biasa saja dan masih ada 1 (3 %) yang takut. Setelah pelaksanaan

Theatre healing mayoritas 24 mahasiswa non regular ( 80 % ) merasa senang dan tidak ada yang biasa saja

Keseluruhan kegiatan Theatre Healing ternyata telah meningkatkan perasaan mahasiswa regular dan non regular, yang memperlihatkan bahwa ada kesenangan yang dirasakan dalam mengikuti acara yang memang dibuat sedemikian rupa, walaupun dilakukan hampir sehari-hari tetap memberikan semangat untuk dilaksanakan. Seperti yang diungkapkan satu peserta “*Melalui Theatre Healing kita dapat mengenali siapa diri kita melalui tahap demi tahap acara yang dilakukan. Setiap sesi memwa kita untuk lebih mengenal siapa kita sesungguhnya. Selain itu, melalui theatre healing pula dapat dijadikan tempat kita mampu melepaskan semua beban dan pulang dengan hati dan perasaan yang lebih baik. Theatre Healing mampu menjadika hal yang negative menjadi positif dengan berbagai macam sesi acara yang dilakukan*”.

Jawaban pertanyaan apakah Healing bisa dijadikan konseling kelompok atau tidak diperoleh 100 % mahasiswa regular menyatakan bisa, dan 73 % mahasiswa non regular menyatakan bisa. 17 % mahasiswa non regular yang menyatakan tidak bisa mengharapkan pelaksanaan konseling kelompok membutuhkan waktu yang lebih banyak dalam diskusi kelompok

Walaupun mahasiswa mempunyai gaya belajar dan tipe kepribadian yang berbeda, ternyata dapat mengikuti semua aktifitas dalam *Theatre Healing* dengan menyenangkan

### **Tingkat Perasaan Mahasiswa**

Tingkat perasaan peserta diukur dari angka 1 – 10 sebelum dan setelah pelatihan, maka gambaran hasil pengujian perbedaan tingkat perasaan regular dan non regular dapat dilihat pada tabel 4 dan 5.

Tabel 2  
Gambaran Perasaan mahasiswa reuler Sebelum dan Setelah TH

		Perasaan Stlh TH			Total
		Biasa Saja	Senang	Semangat	
Perasaan Seb TH	Biasa Saja	3	20	0	23
	Senang	1	2	1	4
	Takut	0	3	0	3
	Semangat	1	0	0	1
Total		5	25	1	31

Tabel 3  
Perasaan mahasiswa non reguler Sebelum dan setelah TH

		Perasaan Stlh TH		Total
		Senang	Semangat	
Perasaan Seb TH	Takut	0	1	1
	Biasa Saja	14	1	15
	Senang	7	1	8
	Semangat	3	3	6
Total		24	6	30

Tabel 4  
Hasil Uji Beda Tingkat Perasaan Mahasiswa Reguler

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TP Sebelum TH	6,29	31	1,442	,259
	TP Setelah TH	7,97	31	1,110	,199

Tabel 5  
Hasil Uji Beda Tingkat Perasaan Mahasiswa Non Reguler

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tingkat Perasaan Seb TH	7,25	30	1,601	,292
	Tingkat Perasaan Stlh TH	8,96	30	,726	,132

Tabel 6  
Penilaian Perasaan Mahasiswa Reguler dengan Warna

		Warna Stlh TH								Total
		Pink	Abu-abu	Merah	Jingga	Kuning	Hijau	Biru	Ungu	
Warna	Hitam	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	Putih	0	0	0	2	0	0	0	1	3
	coklat	1	0	1	0	0	0	0	0	2
	Abu- Abu	0	2	0	0	0	0	4	2	8
	Merah	0	0	0	0	1	0	0	1	2
	Jingga	0	0	1	1	0	1	0	0	3
	Kuning	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	Biru	0	1	0	0	0	3	7	0	11
Total		1	3	2	3	1	6	11	4	31

Tabel 7  
Penilaian Perasaan Mahasiswa Non Regular dengan Warna

Warna	Warna Stlh TH	Warna Stlh TH							Total	
		Hitam	Putih	Coklat	Merah	Kuning	Hijau	Biru		Pink
Warna Seb TH	Putih	1	3	0	3	1	0	1	0	9
	Abu-abu	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	Merah	0	0	0	2	0	1	0	0	3
	Jingga	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	Kuning	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	Hijau	0	0	0	1	0	3	1	0	5
	Biru	0	0	0	0	0	2	4	0	6
	Ungu	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	Pink	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Total	1	4	1	7	1	6	9	1	30	

Nilai rata-rata tingkat perasaan mahasiswa regular setelah mengikuti *Theatre Healing* (7,97) lebih besar dari sebelum (6,29), begitu juga untuk mahasiswa non regular (8,96 dan 7,25)

Hasil uji beda tingkat perasaan mahasiswa regular (sig 0.081) dan non regular (sig 0.843) sebelum dan setelah pelatihan tidak berbeda secara signifikan. Pelaksanaan pelatihan yang baru dilaksanakan satu kali ini, masih belum bisa meningkatkan tingkat perasaan secara signifikan, sesuai dengan harapan peserta bahwa akan ada kelanjutan pelatihan/ bimbingan kelompok seperti ini. Hal ini sesuai seperti pernyataan satu peserta sebagai berikut : *Pelatihan Theatre Healing dapat membantu pengenalan diri dan membantu orang yang jarang berekspresi untuk dapat mengeluarkan dan mengungkapkannya. Dengan cara seperti itu orang dengan pribadi tidak dikenal atau tertutup juga akan bias lebih mengungkapkan ekspresinya walaupun tidak semua itu akan bias terungkapkan.*

Namun demikian adanya peningkatan rata-rata dari tingkat perasaan pada mahasiswa regular dan non regular memberi indikasi ada perubahan perasaan dari peserta yang lebih baik

### Penilaian Perasaan dengan Warna

Perasaan dapat dilihat dari pemilihan warna yang disukai saat sebelum dan setelah pelatihan, hasil penilaian perasaan dengan warna untuk mahasiswa regular dan non regular dapat dilihat pada tabel 6 dan 7.

Perasaan yang dinyatakan peserta di akhir pelatihan menunjukkan indikasi yang baik, hampir

95% menyebutkan warna-warna yang cerah, jauh dari warna kusam-gelap menyedihkan walaupun ada.

.Hasil uji beda untuk regular (sig 0.03) dan non regular (0.013), artinya ada perbedaan secara signifikan dari perubahan pemilihan perasaan melalui pemilihan warna

Munculnya banyak warna cerah di akhir proses menunjukkan indikasi awal keberhasilan proses bimbingan, didalam menumbuhkan perasaan bahagia, melepas beban stres dan tekanan di masa lalu. Satu ungkapan peserta *”Dengan mengikuti Theatre Healing bisa memicu saya untuk berani tampil didepan umum, membuat saya gembira. Selama ini saya enggan untuk tampil dan menjadi pusat perhatian, tetapi setelah mengikuti Theatre Healing saya merasa berani dan tidak malu-malu lagi. Disana kita bias berekspresi dengan penuh rasa terbuka”.*

### Tingkat Perasaan Dengan Pemilihan Warna

Hasil uji beda untuk tingkat perasaan dengan pemilihan warna mahasiswa regular dan non regular dari data tabel 8 dan 9 terlihat tingkat ungkapan warna mahasiswa regular setelah mengikuti Theatre Healing (7,32) lebih besar dari sebelum (6,45), begitu juga untuk mahasiswa non regular (8,72 dan 7,33)

Hasil uji beda tingkat perasaan warna mahasiswa regular (sig 0.081) dan non regular (sig 0.843) sebelum dan setelah pelatihan tidak berbeda secara signifikan. Pelaksanaan pelatihan yang baru dilaksanakan satu kali ini, masih belum bisa meningkatkan tingkat perasaan secara signifikan, sesuai dengan harapan peserta bahwa akan ada kelanjutan pelatihan/ bimbingan kelompok seperti ini.

Namun demikian adanya peningkatan rata-rata dari tingkat pemilihan warna pada mahasiswa regular dan non regular memberi indikasi ada perubahan perasaan dari peserta yang lebih baik. Hal ini seperti yang diutarakan salah satu peserta: *Theatre Healing sangat membantu saya untuk kedepan lebih baik dalam*

*menjalani kehidupan sehari-hari, khususnya sangat positif sekali dalam aura tubuh saya. Bawaannya tidak selalu negative langsung keluar semua, seperti tidak punya beban sama sekali. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari bawaan sudah enteng sekali tidak punya tanggungan sama sekali.*

Tabel 8  
Hasil uji beda tingkat pemilihan warna mahasiswa regular

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat warna Seb TH	6,45	31	1,502	,270
Tingkat Warna Stlh TH	7,32	31	1,887	,339

Tabel 9  
Hasil uji beda tingkat pemilihan warna mahasiswa regular

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Warna Seb TH	7,33	30	1,626	,297
Tingkat Warna Stlh TH	8,72	30	1,648	,301

Tabel 10  
Gambaran Ada/Tdk Mslh yang Bisa Diceritakan Mahasiswa Regular

		Ada/Tdk Mslh Yang bisa diceritakan Stlh TH		Total
		Ada	Tidak ada	Ada
Ada/Tdk Mslh Yang bisa diceritakan	Ada	13	1	14
	Tidak ada masalah yang bisa dieksplorasi	13	4	17
Total		26	5	31

Tabel 11  
Gambaran Masalah yang Bisa Diceritakan Mahasiswa Non Regular

		Masalah Yg Bisa Di Eksplorasi Stlh TH		Total
		Ada	Tidak Ada	Ada
Masalah Yang Bisa Dieksplorasi Seb TH	Ada	14	2	16
	Tidak Ada	13	1	14
Total		27	3	30



**Ada/Tidak nya Masalah yang Bisa dieksplorasi / diceritakan pada orang lain**

Dapat dilihat pada tabel 10 dan 11 bahwa ada peningkatan pernyataan adanya masalah yang bisa diceritakan dan menurunnya masalah yang tidak bisa diceritakan. Dengan adanya pelatihan ini mahasiswa bisa merasakan adanya keinginan untuk berbagi masalah dengan peserta lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan mayoritas peserta yang merasakan lega, tanpa beban setelah mengikuti pelatihan ini

Sesuai dengan jendela Johari, keterbukaan keadaan seseorang pada orang lain memperlihatkan bahwa daerah terbuka menjadi lebih besar, akan membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih menyenangkan

Hal ini juga selaras dengan teori Analisis Transaksional yang pada dasarnya merupakan suatu penjabaran atas analisis yang dilakukan dan dikatakan oleh orang-orang terhadap satu sama lain. Apapun yang terjadi, orang dalam kelompok melibatkan suatu transaksi diantara perwakilan-perwakilan ego mereka. Ketika pesan-pesan disampaikan, diharapkan ada respons. Berarti masing-anggota telah memberikan pengaruh satu sama lain, yang membuat keterbukaan pada diskusi kelompok terjadi

Seperti ungkapan salah satu peserta : *Theatre Healing merupakan suatu kegiatan yang dapat membantu terutama mengenai pribadi yang tidak diketahui diri sendiri, disimpan untuk dirinya sendiri ternyata terbukti pada saat pelatihan tersebut. Apa yang terpendam dalam diri saya semua bisa dikeluarkan tanpa ada paksaan atau dorongan dalam diri orang lain. Dalam pelatihan theatre Healing tersebut kita dapat memahami dan melihat model karakter orang lain yang sebenarnya, sehingga dalam diri kita sebenarnya merupakan topeng dan*

*dijadikan bahwa diri kita dapat berubah sesuai daya tarik.*

**Tingkat Masalah Yang Bisa diceritakan pada Orang Lain**

Hasil uji beda tingkat masalah yang bisa diceritakan mahasiswa regular dan non regular dapat dilihat pada tabel 12 dan 13 dengan nilai rata-rata tingkat masalah yang bisa dieksplorasi mahasiswa regular setelah mengikuti Theatre Healing (7,58) lebih besar dari sebelum (4,58), begitu juga untuk mahasiswa non regular (7,47 dan 4,59). Hasil uji beda tingkat perasaan warna mahasiswa regular (sig 0.433) sebelum dan setelah pelatihan tidak berbeda secara signifikan. Pelaksanaan pelatihan yang baru dilaksanakan satu kali ini, masih belum bisa meningkatkan tingkat perasaan secara signifikan, sesuai dengan harapan peserta bahwa akan ada kelanjutan pelatihan/ bimbingan kelompok seperti ini. Naiknya nilai rata-rata tingkat masalah yang bisa dieksplorasi sebelum dan setelah kegiatan menunjukkan bahwa melalui kegiatan ini, mahasiwa bisa lebih banyak bercerita masalah yang selama ini belum pernah diceritakan kepada orang lain. Hal ini terlihat dari pernyataan beberapa peserta yang mengatakan merasa bebas untuk mengatakan masalahnya dalam forum diskusi yang dilakukan dalam kegiatan Theatre Healing. Salah satu pendapat peserta: *“Pelatihan Theatre Healing dapat membantu pengenalan diri jika dilakukan dalam kelompok kecil, serta pendekatan yang lebih internal. Sehingga akan memudahkan kelompok tersebut untuk mengeluarkan pendapat ataupun menerima masukan yang diberikan. Serta mungkin akan menjadi lebih mudah jika dilakukan pertemuan ulang untuk mereview sejauh mana pengalaman-pengalaman individu yang mengikuti pelatihan tersebut dalam perkembangannya untuk mengenal diri”*

Tabel 12  
Hasil Uji Beda Tingkat Masalah yang Bisa Diceritakan Mahasiswa Reguler

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat masalah	4,58	31	2,094	,376
Tingkat Masalah stlh TH	7,58	31	1,259	,226

Tabel 13

Hasil Uji Beda Tingkat Masalah yang Bisa Diceritakan Mahasiswa Non Reguler

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Masalah Yang Bisa Dieksplorasi Seb TH	4,59	30	2,703	,493
Tingkat Masalah Yang Bisa Dieksplorasi	7,47	30	2,285	,417

Tabel 14

Gambaran Ada/Tidaknya Masalah yang Tidak Bisa Diceritakan Mahasiswa Reguler

		Masalah Yang Tidak Bisa Dieksplorasi Stlh TH		Total
		Ada	Tidak ada	Ada
Masalah Yang Tidak Bisa Dieksplorasi Seb TH	Ada	11	6	17
	Tidak Ada	2	11	13
Total		13	17	30

Tabel 15

Gambaran ada/tidaknya masalah yang tidak bisa diceritakan Mahasiswa non regular

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Masalah Yang Tdk Bisa Dieksplorasi Seb TH	5,07	30	3,118	,569
Tingkat Masalah yang Tidak Bisa Dieksplorasi Stlh TH	6,17	30	3,130	,572

Paired Samples Correlations

Tabel 16

Hasil Uji Beda Ada/Tidaknya Masalah yang Tidak Bisa Diceritakan Mahasiswa Reguler

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Mslh Yg Tidak Bisa Diceritakan Seb TH	5,61	31	2,472	,444
Tingkat Mslh Yg Tdk Bisa Diceritakan Stlh TH	6,32	31	2,271	,408

Tabel 17

Hasil Uji Beda Tingkat Masalah Ada/Tidak Nya Masalah yang Tidak Bisa Diceritakan Mahasiswa Non Regular

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Masalah Yang Tdk Bisa Dieksplorasi Seb TH	5,07	30	3,118	,569
Tingkat Masalah yang Tidak Bisa Dieksplorasi Stlh TH	6,17	30	3,130	,572

### **Ada/Tidak nya Masalah Yang Tidak Bisa dieksplorasi / diceritakan pada orang lain**

Hasil gambaran ada dan tidaknya masalah yang tidak bisa diceritakan pada orang lain dapat dilihat pada tabel 14 dan 15 dimana ada kenaikan dari adanya masalah yang tidak bisa diceritakan dan penurunan tidak adanya masalah yang tidak bisa diceritakan. Perbedaan ini juga signifikan untuk mahasiswa regular (sig 0.09) dan non regular (sig 0.015)

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa nyaman dalam kegiatan Theatre Healing ini dan bisa menceritakan hal-hal yang selama ini belum bisa/pernah diceritakan kepada orang lain. Dengan demikian Theater Healing mampu membangun keadaan dimana seseorang yang tadinya tidak bisa mengeksplorasi masalahnya sendiri, menjadi mampu. Ini dapat terjadi saat ada satu orang dalam kelompok bersedia menceritakan masalahnya, maka dengan kondisi yang kondusif mampu membuat teman lain dalam kelompok yang tadinya tidak bisa menjadi bisa. Pendapat salah satu peserta menyatakan *Sebelum mengikuti Theatre Healing saya sulit untuk mengungkapkan perasaan, sulit untuk menceritakan sesuatu yang mengganggu di hati, tidak mengerti juga saya seperti apa dan apa yang sebenarnya saya inginkan. Semua selalu dipendam. Pertama kali mengikuti Theatre Healing dengan mendengar cerita teman dan juga bercerita tentang diri sendiri juga melihat apa yang dipikirkan dan apa yang saya pikirkan saat akan melakukan sesuatu. Dan disana saya lebih tau tentang diri saya, tetapi ini tidak dapat hanya dilakukan sekali melainkan harus dilakukan terus menerus untuk menggali diri kita sebenarnya.*

### **Tingkat Masalah Ada/Tidak nya Masalah Yang Tidak Bisa dieksplorasi/ diceritakan pada orang lain**

Hasil uji beda tingkat masalah dari ada /tidaknya masalah yang tidak bisa diceritakan pada orang lain dapat dilihat pada tabel 16 dan 17 dimana nilai rata-rata tingkat masalah yang tidak bisa dieksplorasi mahasiswa regular setelah mengikuti Theatre Healing (6.32) lebih besar dari sebelum (5.61), begitu juga untuk mahasiswa non regular (6,17 dan 5,07)

Hasil perhitungan memperlihatkan ada perbedaan signifikan untuk tingkat masalah yang ada/tidak nya untuk tidak bisa diceritakan pada mahasiswa regular (sig 0.15) dan mahasiswa non regular (sig 0.15). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mulai mampu mengeluarkan

permasalahn yang selama ini tidak mau/ belum berani diutarakanlah

Hal ini sesuai yang diutarakan salah satu peserta.. *Pada saat Theatre Healing kita diinstruksikan untuk menyebutkan nama dan bercerita apa saja pada saat itu. Saya bergabung dalam suatu kelompok dan bercerita lalu cerita itu dijadikan suatu pertunjukkan theatre yang dilakukan bersama teman-teman kelompok, dengan itu saya baru menyadari bahwa apa yang terjadi dalam diri saya sekarang dikarenakan ada suatu yang belum diselesaikan apada waktu lalu dan sebelah saya merasa lega menceritakan saya lebih mengenal diri saya”*

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan eksperimen pada mahasiswa psikologi regular dan non regular angkatan 2012 pada pelatihan Teater Healing yang merupakan bagian dari psikodrama, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

Pelatihan teater healing sebagai bagian dari psikodrama ini bisa digunakan sebagai bimbingan kelompok pada mahasiswa (mahasiswa regular setuju 100% dan non regular 73 %). Kegiatan ini bisa menggali potensi mahasiswa melalui penyadaran akan diri dan pentingnya mengungkapkan perasaan guna mencapai hasil maksimal dalam menempuh pendidikan dan kelanjutan hidup. Beberapa indikator yang menunjukkan keberhasilan metoda ini adalah :

Adanya perbedaan yang signifikan pada perasaan mahasiwa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan baik melalui pernyataan berupa ungkapan perasaan maupun dengan warna.

Begitu juga dengan pernyataan ada atau tidak adanya masalah yang dapat dan tidak dapat diceritakan/di eksplorasi pada orang lain memperlihatkan perbedaan yang signifikan.

Tingkat perasaan dalam menyatakan perasaan melalui ungkapan jenis perasaan dan warna, dan tingkat perasaan akan ada tidaknya masalah yang bisa diceritakan belum berbeda secara signifikan, tetapi ada kenaikan pada nilai rata-ratanya. Diperlukan pertemuan berikutnya untuk lebih meningkatkan hasil ini.

Tingkat perasaan ada/tidaknya masalah yang tidak bisa diceritakan pada orang lain memperlihatkan perbedaan signifikan, artinya mayoritas mahasiswa merasakan adanya keberanian untuk menceritakan masalah yang belum pernah diceritakan sebelumnya, setelah melalui proses pelatihan ini.

## **Daftar Pustaka**

- Corey Gerald, "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", PT Refika Aditama, Bandung, 2005.
- Dubois, David L., "*Natural Mentoring Relationship and Adolescent Health: Evidence From a National Study*", American Journal of Public Helath, 2005.
- Nata W Rochman, "Konseling Kelompok ; Konsep Dasar dan Pendekatan", Rizqi Press, Bandung, 2006.
- Safitri, "Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan Mahasiswa, Kebijakan, Program dan Implementasinya, Hibah bersaing PHKI –A, 2009.
- Safitri, "Manfaat Program Mentor Bagi Siswa Minoritas di Lingkungan Pendidikan", Kajian Jurnal: *Mentoring in a Post-Affirmative Action World*, Jurnal Psikologi, 2011
- Willis Sofyan, "Konseling individual; Teori dan Praktek", Alfabeta, Bandung, 2004.