BAB II
KAJIAN TEORI

A. Metode Psikodrama

1. Pengertian Psikodrama

Secara epistemologi drama berasal dari bahasa Yunani yang berarti "aksi" atau melakukan sesuatu. Dan psiko berarti jiwa jadi psikodrama berarti melakukan aksi (pertunjukan drama) dengan dorongan jiwa. Maka bisa didefinisikan bahwa psikodrama adalah ilmu yang mengeksplor suatu masalah dengan metode drama.

Menurut Para Ahli :[1]

a. J.L Moreno

Psikodrama adalah sebuah bentuk pengembangan manusia dengan eksplorasi, melalui tindakan dramatis, masalah, isu, keprihatinan, mimpi dan cita-cita tertinggi orang, kelompok, sistem dan orgaParkhansi. Hal ini kebanyakan digunakan sebagai metode kerja kelompok, di mana setiap orang dalam kelompok dapat menjadi agen penyembuhan (*terapeutic agent*) untuk satu sama lain dalam kelompok.

b. Gerald Corey

Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih

[1] Zuretti, M. *(2007). Psychodrama in the Presence of Whales. British Journal of Psychodrama and Sociodrama* Vol. 2, Number 1, pp. 19-32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhannya-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

c. WS. Winkel

Psikodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental para partisipan, sehingga tujuannya ialah perombakan dalam struktur kepribadian seseorang. Psikodrama bersifat kegiatan terapi dan ditangani oleh seorang ahli psikoterapi.

Secara spesifik, kelompok psikodrama dan kelompok bantuan diri didisain dengan struktur dan dinamika. Karenanya pendekatan ini bekerja dengan orang lain (difokuskan pada kelompok). Praktek pendekatan ini tidak digali dari teori-teori konseling individual, tetapi pada saat yang sama, harus pula dibuktikan bahwa psikodrama termasuk tahapan kelompok maupun individual dan beberapa bentuk bantuan diri dilaksanakan baik atas dasar individual maupun kelompok. Teori-teori yang digunakan dalam kelompok psikodrama dan bantuan diri umumnya menekankan pada interaksi interpersonal.

Psikodrama sebagai intervensi terapeutik teathre Moreno ditujukan pada kemanfaatan bermain peran dalam kelompok psikoedukasional, psikoterapeutik, manajemen, sedangkan kelompok bantuan diri tumbuh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari adanya kebutuhan untuk memperoleh bantuan, dukungan, dan pengetahuan yang tidak dapat diperoleh dari helpper yang profesional.[2]

Psikodrama merupakan suatu cara mengeksplorasi kejiwaan manusia melalui adegan drama, yang diciptakan dan dikembangkan oleh J.L. Moreno sekitar tahun 1920-1930 (D'Amato & Dean, 1988; Goldman & Morrison, 1984).

Premis Kelompok Psikodrama

a. Manusia dalam masyarakat terus menerus berkembang dan sadar terhadap kejadian yang menyentuh kehidupan mereka pada suatu tahap perkembangan.
b. Hati psikodrama adalah pertemuan, konsep eksistensialis yang melibatkan kontak psikologis dan fisik yang menyeluruh antara orang-orang atas dasar kesempurnaan, konkrit dan intens dalam "here and now".
c. Spontanitas adalah respon seseorang yang berisi tingkat ketepatan pada situasi baru atau tingkat kejujuran pada suatu situasi lama.
d. Situasi, dititikberatkan pada sekarang yang memunculkan hambatan waktu yang alami, ruang dan keadaan eksistensi yang dihapuskan.
e. Tele, komunikasi perasaan-perasaan yang menyeluruh di antara orang-orang sebagai perekat yang membangun kelompok secara bersama, misalnya : empati.

---

[2] Gazda, *G.M. (1974). Group Counseling : A Developmental Approach, Boston : Allyn and Bacon Inc.* Blatner, *1988a; Hashel, 1973*

Romlah, Tatiek. *(2006). Teoridan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang :* Universitas Negeri Malang

Blatner, *1988a;* Hashel, 1973

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Catharsis dan pemahaman, merupakan produk akhir dari spontanitas dan tele.

Praktek Psikodrama dalam Kelompok

Praktek psikodrama berlangsung secara multidimensional. Pertama, terdapat faktor-faktor personal dan fisik yang harus dipertimbangkan, seperti : sebuah ruangan, seorang pelaku utama, aktor, direktur, audiens

The stage :

Merupakan tempat dimana perbuatan berlangsung, yang mungkin berbentuk flat resmi, bagian kamar dan sebagainya.

Protagonist :

Adalah seorang pelaku yang memerankan perilaku jelas psikodrama. Ia dapat memainkan banyak bagian. Di satu saat ia memainkan bagian berbeda dari diri sendiri, pada saat lain ia keluar dari babak dan mengobservasi. Unsur kunci pada protagonist adalah spontanitas.

Aktor :

Merupakan orang yang memainkan bagian objek atau orang penting yang lain dalam permainan itu.

Direktur :

Adalah seseorang yang mengarahkan protagonist.

Audience :

Adalah istilah yang dipakai untuk menerangkan orang lain yang mungkin hadir selama psikodrama. Audience bertujuan memberi umpan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

balik (feedback) menanggapi apa yang mereka lihat, dengar dan rasakan selama psikodrama.

2. Teknik Psikodrama

Teknik yang dipakai dalam psikodrama bergantung pada banyak variabel. Variabel penting yang mempengaruhi penggunaan teknik adalah situasi protagonist, keterampilan direktur, kemampuan perolehan aktor, besarnya audiens (penonton), tujuan sesi, fase pelaksanaan psikodrama. [3] Proses psikodrama pada umumnya berlangsung melalui tiga fase, yaitu :

a. Fase pemanasan, fase ini ditandai dengan penentuan direktur yang siap memimpin kelompok dan anggota siap dipimpin. Proses ini melibatkan aktivitas verbal dan nonverbal. Fase ini harus mempersiapkan segala sesuatu untuk masuk pada fase tindakan.
b. Fase tindakan, fase ini melibatkan tindakan yang jelas kepedulian-kepedulian protaganist. Hal terpenting dalam fase ini adalah bahwa protagonist mengekspresikan emosi-emosi tertekan dan menemukan cara baru yang efektif untuk bertindak.
c. Fase integrasi, fase ini melibatkan diskusi dan penutupan (closure). Umpan balik sangat penting dari setiap anggota dan protagonist agar tindakan yang jelas (enactment) perubahan dan integrasi tercipta. [4]

---

[3] Zuretti, M. (2007). *Psychodrama in the Presence of Whales*. British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1, pp. 19-32

Gazda, G.M. (1974). Group Counseling : *A Developmental Approach, Boston : Allyn and Bacon Inc*.

[4] Gladding, Samuel T. (1995). Group Work : *A Counseling Specialty, Second Edition. New Jersey : Prentice-hall*.

Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang* : Universitas Negeri Malang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Komponen-komponen Psikodrama

Menurut pendapat Haskell dalam buku Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok dan konseling komponen psikodrama antara lain :

a. Panggung permainan, mewakili ruang hidup peran utama psikodrama. Panggung atau tempat permainan hendaknya cukup luas untuk memberi ruang gerak yang cukup bagi pemeran utama, pemimpin, dan individu-individu lain yang berperan dalam psikodrama tersebut. Tahap adalah daerah di mana berlakunya berlangsung. Ini merupakan exten-Sion ruang kehidupan seorang protagonis, dan karena itu harus cukup besaruntuk memungkinkan gerakan protagonis, bantu ego (pemeran pembantu) dan Direktur. Dalam kebanyakan kasus, psikodrama khusus tahap ini tidak tersedia, tetapi bagian dari kamar dapat ditunjuk untuk "seolah-olah"tindakan, sebuah area khusus di mana mereka yang terlibat dalam tindakan tidak mengharapkan tetapi i terutama reflective atau berfungsi sebagai anggota kelompok interaktif pada saat yang sama Pemimpin psikodrama, adalah terapis atau konselor. Menurut Moreno pemimpin psikodrama mempunyai tiga peranan, yaitu sebagai produser, katalisator/fasilitator, dan pengamat atau penganalisis. Pemimpin membantu pemilihan pemegang peran utama, dan kemudian menentukan teknik psikodrama yang mana yang paling tepat untuk mengeksplorasi masalah individu tersebut, merencanakan pelaksanaannya, menyiapkan situasi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tepat, dan memperhatikan dengan cermat perilaku pemain utama selama psikodrama berlangsung.

b. Pemegang peran utama (protagonist) adalah individu yang dipilih oleh kelompok dan pemimpin kelompok untuk memerankan atau memerankan kembali kejadian penting yang dialami mulai dari kejadian waktu lampau, apa yang terjadi sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi. Fine menyatakan bahwa pelaku utama adalah seperti "composer" dalam suatu opera. Ia yang membuat cerita dan lirik lagunya. Protagonis adalah sumber citra tetapi membutuhkan bantuan direktur untuk mengeksplorasi masalah dan menciptakan psikodrama. protagonis bertindak keluar situasi, penting bahwa ia memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi setiap aspek dari adegan (dan hubungan yang terkait) yang tampaknya signifikan. Direksi berfungsi terbaik bila mereka akurat merasakan dan bekerja dengan bersamaan protagonis.

c. Pemeran pembantu (the auxiliary egos). Pemeran pembantu atau pembantu terapis adalah siapa saja dalam kelompok yang membantu pemimpin kelompok dan pemeran utama dalam produksi psikodrama. Pemeran pembantu mempunyai dua fungsi. Pertama, mereka menggambarkan peranan-peranan tertentu yang mempunyai hubungan dekat dengan pemeran utama dalam kehidupan yang sebenarnya. Kedua, pemeran-pemeran pembantu tersebut berfungsi sebagai alat terapi.[5]

[5] Romlah, Tatiek. (2006). Teoridan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang : Universitas Negeri Malang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. JL. Moreno mengemukakan terdapat empat fungsi pembantu dalam pemeran protagonis :

1) Untuk bermain keluar persepsi yang diadakan oleh protagonis, setidaknya di awal.
2) untuk menyelidiki interaksi antara protagonis dan peran mereka sendiri.
3) untuk menafsirkan ini interaksi dan hubungan kelompok sangat di butuhkan.
4) untuk bertindak sebagai terapi panduan dalam bantuan protagonis mengembangkan hubungan yang lebih baik. cara di mana mereka melakukannya adalah dengan membantu protagonis hangat, dalam mengintensifkan tindakan, dan dengan mendorong protagonis menjadi lebih terlibat di sini-dan -sekarang drama.[6]

e. Penonton dalam psikodrama adalah anggota-anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu. Penonton termasuk orang lain dalam kelompok hadapan masalah dieksplorasi. Bahkan anggota kelompok yang tidak terlibat dalam tindakan memainkan peran. Sebagai mem-Bers menyaksikan pengungkapan diri kepada orang lain, mereka berfungsi secara psikologis sebagai semacam externalized "cermin". Para penonton juga berfungsi dalam

[6] Gazda, G.M. (1974). *Group Counseling : A Developmental Approach, Boston* : Allyn and Bacon Inc.

Gezait, Khaled Meftah, Susie See Ching Mey, Melissa Ng Lee Yen Abdullah. (2012). *The role of psychodrama techniques to decrease the level of school violence in the Arab world. Interdisciplinary Journal of Family Studies*, XVII, 2/2012

Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang : Universitas Negeri Malang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses improvisasi berkelanjutan sebagai sumber dari orang-orang yang akan relawan atau dipilih untuk memasukkan adegan sebagai aux-iliaries, atau sebagai orang-orang yang akan berbagi dengan protagonis dalam berlakunya pada kesempatan masa depan.

Untuk, anggota kelompok merasa empati setidaknya beberapa, dan mereka dapat pengalaman rilis perasaan mereka sendiri melalui identifikasi mereka dengan orang lain : mereka dengan demikian mendapatkan wawasan beberapa konflik pribadi mereka sendiri. Anggota grup penonton memberikan dukungan yang berharga dan umpan balik untuk protagonist.

4. Dasar Pengelompokan Diri Psikodrama

Psikodrama sama halnya dengan psychoanalisa yang menekankan pembebasan pada pemaksaan tingkah laku seseorang yang tepaku dirinya dalam gangguan pola tingkah laku. Psikodrama terkadang dipandang "tidak lebih dari suatu perluasan puncak dari wawancara klinis", tetapi kenyataannya lebih dari itu. Psikodrama sejajar dengan psikoanalisis dalam penekanannya pada kekuatan individu dari kekuatan irasional yang mengikat ke dalam pola-pola prilaku disfungsional mereka. Psikodrama menekankan pada pertemuan dan interaksi personal, terfokus pada di-sini dan kini (here and now), spontanitas dan kreatifitas, ekspresi penuh perasaan, pengukuran realitas.

Suatu penegasan psikodrama difokuskan pada interaksi kesehatan dan protagonist dalam dramanya. Pimpinan kelompok (konselor) adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

produser drama. Di dalam proses, protagonis mengulangi pekerjaan-pekrjaan hidupnya, baik sebagai pemeran utama maupun sebagai pemeran pembantu.

Secara mendasar, psikodrama memprediksikan tentang asumsi manusia dalam masyarakat yang terus menerus berkembang dan sadar terhadap kejadian yang menyentuh kehidupan mereka pada suatu pentas atau tahapan perkembangan.

Jantung psikodrama adalah pertemuan, suatu konsep eksistensialis yang melibatkan kontak psikologis dan fisik yang menyeluruh antara orang-orang atas dasar kesempurnaan, konkret dan intens dalam "di sini dan kini".

Spontanitas adalah respon seseorang yang berisi tingkat ketepakan pada situasi baru atau tingkat kejujuran pada situasi lama.

Tujuan spontanitas adalah untuk membebaskan diri seseorang dari skrip-skrip dan stereotype, serta mencapai prespektif 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 simpati Katarsis dan wawasan merupakan produk akhir dari spontanitas dan tele. Katarsis melibatkan peluapan emosional; sedangkan wawasan dalam kata lain berarti pemahaman dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

persepsi-persepsi baru tentang permasalahan seseorang [7]yang berlangsung selama atau setelah pengalaman katarsis. Katarsis dan wawasan dapat dialami melalui psikodrama, baik oleh para peserta maupun penonton atau hadirin.

5. **Praktek Psikodrama**

Pelaksanaan psikodrama sangatlah multidimensi.

a. Adanya factor fisik dan faktor manusia yang harus diperhatikan seperti, panggung, tokoh protagonis, aktor-aktor, sutradara, dan seorang penonton.
b. Ada beberapa teknik yang harus digunakan dengan sebuah cara yang metodelogi. Panggung adalah area di mana dilakukannya pementasan. Bisa juga merupakan sebuah panggung yang resmi atau bagian dari ruangan yang sederhana. Pada intinya adalah tempat apapun yang partipan ingingkan untuk dijadikan sebuah panggung. Sebagai contoh, Jason mengatakan kepada grupnya, "Pojok ruangan itu akan menjadi panggung kita kali ini.". Kebanyakan grup menemukan manfaat dengan memiliki panggung yang terpisah dari tempat yang digunakan untuk bertemu mengingat anggotanya, karena pertunjukan sangatlah berbeda dari hanya sekedar pertukaran bahasa. Tokoh protagonis adalah orang yang menjadi tokoh utama dalam pertunjukan psikodrama. Dia bisa memainkan karakter yang banyak. Contoh dalam psikodrama, Laura sebagai tokoh protagonis berperan beragam

[7] Gezait, Khaled Meftah, Susie See Ching Mey, Melissa Ng Lee Yen Abdullah. (2012). *The role of psychodrama techniques to decrease the level of school violence in the Arab world. Interdisciplinary Journal of Family Studies,* XVII, 2/2012

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karakter dari yang baik dan inosen menjadi jahat dan pendendam. Sekarang, tokoh-tokoh protagonis boleh tidak sesuai atau keluar dari sebuah adegan dan pengamatan. Bagaimanapun juga tujuannya adalah mengekspresikan dengan bebas pikiran, perasaan, keprihatinan, dan persoalan yang berkaitan dengan apa yang diperankannya dalam psikodrama itu. Spontnitas adalah kunci dari menjadi tokoh protagonis. Aktor adalah tokoh yang memainkan bagian penting lainnya dalam pertunjukan. Mereka disebut "Auxilliaries" 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 psikodarama yang sama, seorang pemeran pembantu dapat berperan lebih dari satu peran, seperti menjadi teman baik tokoh protagonis dan musuh yang jahat. Sutadara adalah orang yang mengarahkan tokoh protagonis "Dalam penggunaan metode psikodrama" dengan membantu orang tersebut mengeksplorasi masalahnya. Secara pendekatan teori sutradara dapat disamakan dengan pemimpin dalam suatu grup. Terakhir penonton, yang merupakan cara yang digunakan unuk menjelaskan orang-orang yang sedang bermain selama psikodarama tersebut. Orang-orang ini bisa menjadi membantu yang kebanyakan mungkin tidak berpatisipasi secara aktif. "Tujuan adanya penonton adalah sebagai umpan balik melalui apa yang mereka lihat, dengarkan, rasakan selama psikodrama berlangsung".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kadang-kadang penonton akan menjadi terlibat selama psikodrama berlangsung dan membuat suara-suara atau berkomentar sesuai dengan yang diinginkan sutradara. Misalnya, penonton mungking secara langsung mengucap ulang apa yang Paul ucapkan ketika dia marah dan membuat kesalahan, "Tetap tenang. Gunakan akalmu. Tetap tenang. Gunakan akalmu." Dalam beberapa kasus penonton menjadi sebuah paduan suara.

Teknik-teknik yang digunakan dalam psikodrama tergantung beberapa hal. Di antara faktor yang paling penting yang berpangaruh adalah keadaan tokoh protagonis, skil sutradara, keberadaan aktor-aktor, jumlah penonton, tujuan tiap sesi, dan fase-fase ketika psikodrama berlangsung. Situasi-situasi yang spesial atau khusus akan membutuhkan skil yang berbeda. Menyatakan bahwa beberapa teknik psikodrama yang paling baik digunakan ketika tujuannya menjelaskan perasaan tokoh protagonis (monodrama, soliloquy/monolog, atau double). Teknik yang lainnya adalah untuk membantu mengekspresikan perasaan atau emosi (Amplification, asides, dan exaggeration of nonverbal actions). Dan teknik yang terakhir dalam situasi-situasi dalam keadaan sadar (role reversal/perubahan karakter, audience feedback/umpan balik penonton, nonverbal interaction exercise).

Proses psikodrama memiliki tiga tahapan:

1) Warm up (preaction)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Action

3) Integration

1) Tahap warm-up ini ditandai dengan sutrada memastikan apakah dia telah siap untuk memimpin grup dan apakah anggotanya siap untuk dipimpin. Proses ini mungkin melibatkan kedua aktivas verbal ataupun nonverbal yang dirancang menempatkan orang-orang dalam suatu frame pimikiran yang tepat untuk menjalankan psikodrama dan dalam saat yang bersamaan membangun rasa kepercayaan dan atmosfir spontanitas. (Blatner, 1989; Moreno, 1940). Sebagai contoh, sutradara akan berjalan mengelilngi perabotan-perabotan sambil berbicara kepada semua partisipan. Kemudian dia akan memimpin grupnya mendapatkan latihan permulaan, di mana partisipan ditempatkan dalam sudut pandang orang kedua. Setelah aktivias-aktivatis ini, grup secara keseluruhan akan ikut serta dalam latihan berperan (senory awareness method/metode menguasai pancaindera atau guided imagery/panduan berperan), di mana membantu anggota menemukan masalah yang umum di dalam grupnya lebih fokus lagi daripada masalah-masalah perorangan. Secara keseluruhan, warm-up adalah pengalaman dasar dan membolehkan anggota-anggotanya memproses beberapa prosedur tenikal yang akan mereka alami dalam psikodrama yang sebenarnya. Akhir dari tahap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

warm-up adalah menghubungkan ke dalam tahap action dalam psikodrama.[8]

2) Tahap action, bagian proses psikodrama ini melibatkan penampilan tokoh protagonis dengan masalah-masalahnya. Sutradara membantu setiap tokoh protagonis yang memilih untuk bekerja "menyeting panggung" dalam adegan spesifik misalnya di sini dan sekarang. Partisipan ditempatkan sebagai pemain pembantu yang berperan peranan atau menjadi benda yang signifikan lainnya dalam kehidupan tokoh protagonis. Kemudian adegan pembuka ditampilkan dan tokoh protagonis begitu juga pemeran pebantu diberikan kesempatan mengembangkan peran-peran mereka dan meningkatkan interaksi mereka dari permukaan sampai pada saat-saat yang paling signifikan. Dalam titik ini, sutradara akan memberikan semangat kepada tokoh protagonis dalam melakukan perubahan karakter atau role reversal sehingga dia dapat merasakan empati yang lebih atau penyorotan terhadap perasaan-perasaan. Tenik yang lain yang sering digunakan adalah monolog atau soliloquy, tenik double, dan teknik asides. Semunya ditujukan untuk membantu tokoh protagonis dalam mengembangkan perasaan-perasaannya. Pada akhirnya tokoh protagonis ditolong untuk melewati situasi yang dibangun oleh sikap-sikap tambahan laingnya dan jawaban-jawaban behavioral. Bekerja melewati

[8] Gezait, Khaled Meftah, Susie See Ching Mey, Melissa Ng Lee Yen Abdullah. (2012). *The role of psychodrama techniques to decrease the level of school violence in the Arab world. Interdisciplinary Journal of Family Studies*, XVII, 2/2012

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semua itu bisa berarti mengulang sebuah adegan menggunakan strategi behavioral baru setiap saat. Itu bisa juga membutuhkan perubahan-perubahan karekter atau roles reversal atau bahkan penggunaan modeling. Hal yang krusial dalam tingkat action ini adalah cara yang efektik untuk berakting yaitu tokoh-tokoh protagonis mengekspresikan gambaran emosi-emosi dan menemukan sesuatu yang baru.

3) Tahap integration, tahap terakhir psikodrama ini melibatkan diskusi dan Setelah tahap action, seorang tokoh protagonis menjadi bingung, lemah, dan membutuhkan dorongan. Sutradara memberi semangat kepada grupnya untuk memberikan sebanyak mungkin dorongan dan umpan balik/feedback yang membangun sebisa mungkin selama tahap ini. Umpan balik awalnya berfokus pada afektif kemudian intelektual da aspek-aspek pertunjukan. Melewati akhir dari beberapa aspek-aspek kognitif yang telah dialami itu akan lebih berhail untuk diekspresikan. Penyelesaian tahap ini ada sebuah titik berat dalam mengerti dan menggabungkan sehingga tokoh protagonis dapat berakting berbeda jika situasi-situasi yang sama terjadi. Ada ratusan literatur tentang teknik-teknik psikodrama dengan berbagai variasi, tapi hanya beberapa teknik penting saja yang dibahasa di sini (creative amgery, magic shop, sculpting, monodrama, soliloquy, double dan multiple double, role reversal, dan mirror). Berbagai kegunaannya dan digunakan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hal-hal psikodrama khususnya. Sebenarnya banyak teknik psikodrama, tetapi dalam makalah ini hanya beberapa teknik utama yang akan dikemukakan yaitu sebagai berikut :

a) Creative imagery, yaitu pembayangan kreatif merupakan teknik pemanasan untuk mengundang peserta psikodrama membayangkan adegan dan objek yang menyenangkan dan netral, ide teknik ini membantu peserta menjadi lebih spontan.
b) The magic shop, yaitu merupakan teknik pemanasan yang berguna bagi protagonist yang tidak dapat memutuskan atau ragu tentang nilai dan tujuan mereka. Teknik ini melibatkan sutradara atau ego yang membantu yang menyediakan kualitas – kualitas khusus. Kualitas tidak untuk diobral, tetapi dapat ditukar atau barter. Misalnya, wawan sebagai protagonist menginginkan keterampilan – keterampilan yang berhubungan dengan orang lain, dia harus menyerahkan kemarahan yang irasional untuk ditukar dengan keterampilan yang berhubungan baik.
c) Sculpting, yaitu dapat terlihat dalam contoh sebagai berikut, anggota kelompok menggunakan metode nonverval untuk menyusun orang lain di dalam kelompok layaknya suatu konfigurasi orang – orang yang berarti, seperti anggota – anggota keluarga, pegawai kantor, atau teman sebaya. Penyusunan ini melibatkan postur tubuh dan membantu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggota melihat, mengetahui persepsi mereka tentang orang lain yang berarti dengan cara yang lebih dinamis.

d) Teknik berbicara sendiri atau soliloquy, yaitu teknik yang melibatkan protagonist menyajikan suatu monolog tentang situasi dirinya.

e) Monodrama (autodrama), yaitu teknik yang merupakan bentuk dari inti terapi gestalt. Dalam teknik ini, protagonist memainkan semua bagian peranan, atau tidak menggunakan perasaan pembantu.

f) The double atau multiple double technique, yaitu teknik double merupakan suatu teknik yang sangat penting dalam psikodrama. Teknik ini terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego protagonist dan membantu protagonist mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya secara lebih jelas. Jika protagonist memiliki perasaan ragu, maka teknik multiple double dapat Dalam situasi ini, dua atau lebih aktor menyajikan aspek – aspek yang berbeda dari kepribadian protagonist.

g) Role reversals, yaitu dalam teknik ini protagonist memindahkan peran dengan orang lain dipentas dan memainkan bagian orang tersebut. Umpamanya, wawan sekarang menjadi Abdul dan bertindak layaknya dia. Teknik ini mendorong ekspresi konflik – konflik secara maksimum, dan merupakan teknik inti lain dari psikodrama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

h) Teknik cermin, yaitu dalam aktivitas ini, protagonist memperhatikan dari luar pentas, sementara cermin ego pembantu memantulkan kata – kata, gerak tubuh, dan postur protagonist. Teknik ini dipakai pada fase tindakan untuk membantu protagonist melihat dirinya secara lebih akurat. Misalnya, wawan sekarang mengetahui melalui cermin Abdul, bahwa dirinya tidak berpikir jernih dan ragu – ragu atas bayangan dirinya sendiri.[9]

Peran Pemimpin Dalam Kelompok Psikodrama

Pemimpin psikodrama adalah terapis atau konselor. Menurut Moreno 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 mengekplorasi 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. Untuk dapat menjadi

[9] Abu Ahmadi. (1991). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.* Jakarta: PT. Rineka Citra. Hlm.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemimpin psikodrama yang efektif seseorang harus mempunyai tiga sifat yang utama, yaitu kreativitas, keberanian, dan kharisma.

Sutradara psikodrama memiliki banyak peran. Menurut Jl. Moreno menyarankan, bahwa sutradara berperan sebagai produser, fasilitator,pengamat, dan seorang analis. menyatakan lebih lanjut, bahwa seorang direktur seyogianya membangun keterampilannya dalam tiga bidang yang saling tergantung, yaitu:[10]

1) Pengetahuan tentang metode-metode, prinsip-prinsip, dan teknik-teknik.
2) Pemahaman tentangteori kepribadian dan hubungannya dengan pengembangan pembentukan filosofi hidup.
3) Kematangan dan perkembangan kepribadiannya sendiri. Ia juga menambahkan bahwa ilmu pengetahuan yang luas tentang hidup dan hakikat manusia, diharapkan sebagai piranti kerja khusus yang dimiilki seorang sutradara, seperti dalam bidang pokok psikologi umum, proses kelompok, psikologi humanistik, teori komunikasi, dan komunikasi nonverbal.

Sutradara berfungsi untuk memandu tugas-tugas, seperti memimpin pengalaman pemanasan, mendorong pengembangan kepercayaan dan spontanitas, menetapkan strujtur agar prontagonist dapat mengidentifikasi dan bekerja berdasarkan pokok-pokok

[10] Gladding, Samuel T. (1995). Group Work : A Counseling Specialty, Second Edition. New Jersey : Prentice-hall.

Gezait, Khaled Meftah, Susie See Ching Mey, Melissa Ng Lee Yen Abdullah. (2012). *The role of psychodrama techniques to decrease the level of school violence in the Arab world*. Interdisciplinary Journal of Family Studies, XVII, 2/2012

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permasalahan yang berarti dalam hidup mereka, melindungi anggota dari penggunaan orang lain, dan membawa beberapa bentuk penghentian sesi kelompok. Untuk membantu tugas tersebut dengan benar, sutradara yang potensial seyogianya sudah mengalami psikodrama dan mendapatkan supervisi langsung dari sutradara yang lebih berpengalaman. Secara menyeluruh, menyimpulkan bahwa sutradara kelompok yang efektif memiliki tiga kualitas yaitu kreatifitas, dorongan, dan kharisma. Individu seperti ini akan bekerjakeras untuk kebaikan kelompok dan senantiasa berani mengambil risiko utnuk membantu anggota mencapai tujuan.

6. Evaluasi Psikodrama

Keuntungan-keuntungan :

1. Keuntungan yang utama terletak pada keragamannya. Psikodrama cocok digunakan dalam lingkungan psikoterapeutik maupun dalam seting psikoedukasional dan seting bisnis. Ia dapat diterapkan pada segala tingkat usia, pendidikan, sosial, ekonomi. Bentuk psikodrama digunakan dalam terapi keluarga, treatmen adiksi, latihan teologi dan kepekaan keadaan.
2. Aspek positif lainnya terletak pada potensialitas pengajarannya.
3. Pembentukan spontanitas dan kreativitas pada pemimpin dan anggota kelompok.
4. Pengaruhnya seakan-akan mengalami sendiri dan integratif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Sebagai masukan dan umpan balik yang penonton dan direktur berikan pada protagonist satu sama lainnya.[11]

Keterbatasan-keterbatasan :

a. Bahaya terlalu melebih-lebihkan psikodrama terhadap dirinya sendiri maupun terhadap penonton.
b. Kuantitas dan kualitas penelitian yang menyangkut psikodrama.
c. Dikaitkan dengann pemerolehan hasil latihan.
d. Psikodrama kemungkinan terlalu banyak memfokuskan pada perasaan-perasaan ketimbang perubahan perilaku.

B. Pergaulan Bebas

1. Pengertian Prgaulan Bebas

Pengertian pergaulan bebas adalah bentuk prilaku yang tidak wajar atau menyimpang di mana makna bebas itu menyelisihi dari batas norma agama maupun norma kesusilaan. Di jaman yang serba canggih ini seperti berkembangnya alat komunikasi dari segi hardware maupun software sangat mendukung seseorang untuk berinteraksi satu sama lain. Namun di balik semua itu terdapat dampak negatif bagi orang yang menyalah gunakan seperti yang kita dengar di lingkungan tempat tinggal kita dan media masa pun demikian banyak permasalahan.

Pergaulan bebas identik dengan pergaulan remaja yang menyimpang biasa mengarah terhadap perbuatan seks. Beberapa waktu

[11] Gazda, G.M. (1974). Group Counseling : A Developmental Approach, Boston : Allyn and Bacon Inc

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lalu ada musim cabe-cabean. Cabe-cabean juga dapat di kategorikan dengan pergaulan yang menyimpang. Hal tersebut juga dari dampak pergaulan bebas. Selain perkembangan teknologi yang menyebabkan perkembangan pergaulan bebas semakin menyimpang adalah perkembangan budaya. Kebanyakan dari remaja negara ini mengadopsi negara barat yang tidak se layaknya di contoh.

Di media masa sering kita dengar bahwa pertemanan seorang remaja A berkenalan di facebook dengan remaja kota B. setelah mereka berkenalan lama di facebook kemudian mereka saling menjalin cinta. Setelah lama mereka berkomunikasi akhirnya mereka janjikan untuk bertemu dengan sang kekasihnya di dunia maya. Setelah mereka bertemu sang cowok mengajak nya berkencan ke tempat rekreasi. Kemudian mereka menginap di hotel dan melakukan perbuatan yang tidak sepatutnya di lakukan. Berita itu sudah sering kali kita dengar. Bahkan penculikan dan penyekapan bisa bermula dari seorang cewek berkenalan dengan cowok yang hanya berniat jahat untuk menodai nya.[12]

Penyebab pergaulan bebas yang berikutnya adalah remaja yang mengadopsi budaya barat seperti cara berpakaian, sering pergi ke klub atau diskotik, dan pesta seks bersama dengan teman-temannya. Hal itu sangat wajar diperkotaan besar, kebiasaan dengan pola hidup kebersamaan atau kesetiakawanan para remaja in sering menjadikan ini untuk menggoda

12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teman-temannya yang tidak mau. Pasti mereka akan mengolok-olok dan mengatakan “tidak gaul”.

Penyebab lain dari pergaulan bebas juga peran dari orang tua. Orang tua yang seharusnya bisa mengawasi, mendidik, dan memberikan perhatian dan juga pengarahan sangatlah jarang di jaman sekarang ini. orang tua jaman sekarang lebih fokus terhadap pekerjaan masing-masing. Mereka beranggapan mereka sudah menitipkan anaknya kepada baby sister mereka atau pembantunya. Yang terjadi saat mereka tidak dapat perhatian, si anak bisa melakukan perbuatan menyimpang.

2. **Pergaulan Bebas Remaja di Kupang Krajan**

Pergaulan bebas remaja di Kelurahan Kupang Krajan Kecamatan Sawahan Surabaya tidak lah berbeda dengan remaja pada umumnya. Setelah melakukan wawancara dengan warga sekitar ternyata dalam pergaulan keseharian remaja di Kelurahan Kupang Krajan terlihat wajar. Tindak lanjut dari wawancara di lakukan kepada anggota karang taruna dan remaja masjid, ternyata dari keterangan mereka berbeda dari masyarakat yang sebelum nya. Dari hasil keterangan ketua karang taruna dan remaja masjid mengatakan bahwa banyak nya remaja yang tidak peduli dengan lingkungan dan kegiatan yang positif. Para remaja yang berperilaku seperti itu rata-rata remaja yang masih mempunyai keinginan untuk menjadi remaja yang trendi dan kekinian.

Terlihat kekinian dan gaul itu adalah motivasi para remaja saat ini dan itu juga yang terjadi pada remaja di kelurahan kupang Krajan Kec

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sawahan Surabaya. Para remaja sangatlah mengutamakan gengsi. Terlebih sekarang adalah era kemajuan teknologi, banyak sekali teknologi yang membuat masyarakat lebih mudah dalam mengakses informasi dan komunikasi, dampak globalisasi teknologi memang dapat memberikan dampak positif tetapi tidak dapat di pungkiri lagi bahwa hal ini juga dapat berdampak negative bagi kerusakan moral. Kemudian pergaulan yang cukup luas dalam wilayah media sosial akan berdampak kepada prilaku para remaja. Dari hasil proses pelayanan psikodrama di dapatkan beberapa data dari para remaja rata-rata mereka setiap hari tidak bisa melepaskan hp atau gadget bahkan dalam proses pelayanan pun masih banyak dari mereka yang memainkan hp nya. Tidak semata-mata hanya berkomunikasi dengan teman-teman nya sebaya, mereka juga sangat suka melihat video yang di luar dari batas usia mereka. Salah satu nya adalah video tawuran kemudian cara berpacaran sampai video porno.[13]

Dari sini banyak sekali dampak negative dari perkembangan teknologi bagi para remaja. Mereka yang sehari-hari beraktifitas sebagai pelajar tidak lah berpengaruh besar bagi karakter dan sifat sehari-harinya. Kondisi ini lah yang nantinya akan menjadi salah satu bentuk penyadaran, bahwa mereka harus mampu menyikapi kondisi dengan baik. Dalam pergaulan sehari-hari para remaja di kupang krajan sering mengelompok dan mereka pun sangat suka berkumpul di daerah yang ramai akan lalu lalang orang. Tempat yang sering mereka jadikan ajang berkumpul ialah

[13] Hasil Wawancara Ketua Karang Taruna
Hasil Wawancara Remaja Masjid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jalanan di depan gang dan trotoar jalan raya. Bahkan mereka pun sering membuat tempat itu susah untuk di lewati oleh para warga yang hendak beraktifitas. Selain tempat-tempat tersebut di beberapa rumah salah satu dari remaja tersebut pun juga di jadikan tempat berkumpul.

Judi online di daerah kupang krajan sendiri sudah cukup lama menjadi permainan yang populer di sana. Bahkan hampir semua remaja di sana sudah pernah memainkan nya. Dan mereka tidak sedikit pun merasa kalau yang mereka lakukan akan merugikan mereka sendiri. Oleh sebab itu para orang tua di kupang krajan sangat resah dengan ada nya judi online tersebut. Tetapi mau bagaimana lagi mereka sudah mencoba berbagi cara untuk menasehati anak-anak mereka tetapi tidak ada hasil nya. Bahkan salah satu dari warga sekitar bercerita tentang dampak kekalahan judi yang di alami anak nya. Sampai si anak ini tega mencuri dan menjual perhiasan orang tua nya untuk membayar hutang kekalahan judi nya. Dari peristiwa ini sangat ironi sekali dampak dari judi online tersebut.[14]

Dari beberapa pemaparan para remaja diatas ada pembahasan tenang cara mereka mengenal lawan jenis atau berpacaran. Dari keterangan beberapa remaja laki-laki di kupang krajan bahwa berpacaran adalah suatu tuntutan sosial. Kenapa bisa demikian, karena mereka bertolak ukur kepada figur artis atau remaja yang lagi trend pada masa ini. Kalau hanya sekedar berpacaran dan mencari teman berbagi itu tidak menjadi sebuah masalah. Namun yang terjadi sekarang adalah lebih dari

[14]Hasil Wawancara Ketua Karang Taruna
Hasil Wawancara Remaja Masjid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu. Para remaja sekarang sangatlah berani dalam mengambil tindakan dan tindakan-tindakan yang mereka ambil tidaklah dari proses berfikir dahulu, melainkan dari rasa ingin di puji oleh teman-teman mereka, sehingga tindakan yang di ambil sering membuat mereka terjerumus dalam permasalahan yang serius. Banyak sekali kegiatan para remaja ini yang hanya bertujuan untuk eksistensi mereka dalam pergaulan sehari-hari. Fenomena ini cukup biasa dalam remaja saat ini itupun yang terjadi pada para remaja di kupang krajan. Sehingga membuat acuan bagi teman-teman yang lain untuk melakukannya. Begitupun dengan remaja perempuan di Kupang Krajan Kec Sawahan Surabaya ini. Mereka lebih berfikir bagaimana caranya mereka tidak tertinggal dari teman-temannya. Sehingga mereka rela melakukan apa saja agar bisa setara dengan teman-teman sebayanya. Dan itu semua hanyalah untuk eksistensi dan terlihat gaul.

Minum minuman keras tidaklah menjadi barang yang asing bagi mereka. Dan beberapa dari mereka pun sudah pernah meminum minum-minuman keras. Setelah lebih jauh saya bertanya-tanya dengan mereka ternyata minuman keras pun hanya soal gengsi dan gaya-gaya an. Mereka pun sebenarnya juga tau kalau miras itu berdampak tidak baik bagi kesehatan mereka. Lagi-lagi motivasi yang membuat mereka melakukan aktifitas itu karena dorongan keinginan tahuan mereka dengan hal baru dan karena gengsi dengan teman-teman sebayanya. Dari sini terdapat dua faktor yang membuat para remaja ingin masuk ke dalam perbuatan yang di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

luar dari kebiasaan. Faktor pergaulan dan faktor dari dirinya sendiri. Untuk kasus ini kita tidak bisa berjalan sendiri tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak yang bersangkutan. Oleh karena itu kita menyarankan kerjasama dengan para orang tua mereka. Tetapi untuk proses yang lebih jauh tentunya kita harus melakukan pendekatan yang baik dengan orang tua para remaja ini. Agar dalam proses penanganan tidak terjadi salah tafsir atau salah tindakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id