

Model Konseling Melalui Psikodrama Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa Psikologi Angkatan 2012

Safitri M,
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
safitri@esaunggul.ac.id

Abstrak

Bimbingan sangat dibutuhkan bagi mahasiswa baru yang sedang mengalami perubahan dalam proses pembelajaran. Konseling Individual belum menjadi kebutuhan bagi mahasiswa baru, disatu pihak hasil tahun pertama sangat menentukan keberhasilan ditahun berikutnya. Disisi lain banyak mahasiswa yang tidak bisa terbuka permasalahannya dalam bimbingan individual, karenanya diperlukan bimbingan kelompok, dimana salah satu bentuknya adalah psikodrama. Pelatihan Teater Healing yang merupakan bagian dari psikodrama diharapkan dapat menjadi pintu masuk untuk pelaksanaan bimbingan kelompok. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa Teater Healing bisa digunakan sebagai bimbingan kelompok. Mahasiswa regular 100 % dan eksekutif 73 % menyatakan Teater Healing cocok untuk menjadi konseling kelompok Hasil pengukuran memperlihatkan bahwa mahasiswa dapat merasakan perubahan perasaan baik secara ungkapan maupun dengan warna, dan pernyataan ada/tidaknya masalah yang dapat dan tidak dapat diutarakan berbeda secara signifikan. Untuk tingkatan pernyataan ada/tidaknya masalah yang tidak dapat diceritakan juga berbeda secara signifikan.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat mahasiswa aktif, kelulusan dan kemampuan belajar mahasiswa Esa Unggul belum mencapai hasil yang diharapkan. Hampir setiap tahun banyak mahasiswa yang tidak mendaftarkan 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 Prof Dr H Syamsu Yusuf LN, M.Pd (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.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah penerapan model konseling kelompok melalui psikodrama untuk menanggulangi permasalahan mahasiswa yang terkait langsung atau tidak langsung dengan proses belajar mahasiswa yang terdeteksi dini di tahun pertama belajarnya

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan dan tujuan penelitian diatas maka perumusan masalah penelitian ini adalah “ apakah model konseling kelompok psikodrama dapat diterima sebagai konseling yang menyenangkan bagi mahasiswa

D. Urgensi (Keutamaan) Penelitian

Lulusan sebagai salah satu keluaran Universitas Esa Unggul dalam 5 tahun terakhir belum memiliki performance seperti yang ditargetkan dalam Renstra. Berbagai upaya telah dilakukan sejak mulai penerimaan calon mahasiswa melalui proses seleksi dan pembekalan, perbaikan proses penyelenggaraan pendidikan dengan penyediaan bahan ajar yang mudah diakses mahasiswa melalui internet , keringanan pembayaran bagi mahasiswa yang bermasalah serta pendampingan Penasehat akademik (PA), dengan harapan dapat membantu selama proses pendidikan. Upaya ini terlihat belum

maksimal melihat banyaknya mahasiswa yang sudah mulai bermasalah di tahun pertamanya belum ditangani dengan baik.

UEU juga sudah mempunyai Biro Konseling untuk membantu mahasiswa yang membutuhkan guna menyelesaikan permasalahan yang bisa menghambat proses belajar. Mahasiswa dapat datang langsung ke Biro Konseling atau melalui rujukan PA jika dianggap perlu bantuan lebih lanjut untuk menyelesaikan masalahnya. Sejak berdirinya Biro Konseling, belum banyak mahasiswa yang menggunakan fasilitas ini, bisa karena tidak tahu atau malu. Demikian juga tidak banyak para PA yang mampu mendeteksi sejak dini permasalahan mahasiswanya, sehingga banyak mahasiswa yang tidak mempunyai nilai prestasi akademik yang memadai, mendapat perhatian dan arahan untuk bisa mencapai prestasi yang lebih baik.

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.

Analisis Transaksional adalah salah satu teknik dalam konseling kelompok yang pada mulanya direncanakan sebagai suatu bentuk treatment 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 kepribadian mereka sendiri, serta belajar bagaimana bertransaksi dengan orang lain. Mereka dengan cepat bisa mengenali permainan-permainan yang mereka mainkan dan skenario-skenario yang mereka perankan. Transaksi-transaksi dalam kelompok memungkinkan para anggota mampu meningkatkan keadaan, baik tentang dirinya sendiri maupun tentang orang lain. Prosedur-prosedur AT bisa digabungkan dengan teknik-teknik psikodrama. Dalam psikodrama, situasi-situasi permainan drama akan melibatkan para anggota lain dalam kelompok. Seorang anggota kelompok memainkan peran dalam drama sebagai perwakilan ego yang menjadi sumber masalah bagi seorang anggota lainnya, dan ia berbicara kepada anggota tersebut. Para anggota yang lain bisa menjalankan permainan drama dan peran serupa dan boleh mencobanya di luar pertemuan terapi. Psikodrama menjadi wadah kegiatan bersama-sama yang akan menjadi efektif untuk menyelesaikan masalah, maka dibutuhkan perencanaan kegiatan yang tepat dengan permasalahan yang akan dipecahkan dan menyesuaikan dengan karakter/tipe mahasiswanya.

II. STUDI PUSTAKA

A. Konseling Kelompok

1. Definisi 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

2. Analisis Transaksional

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 kepribadiannya 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. Adanya 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 yang menyakutkan 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 dininya 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.

3. Psiko Drama

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

Tipe Kepribadian

Ada 6 kelompok besar kepribadian yaitu tipe S (sensing), N (intuiting), T (thinking), F (feeling), P (perceiving) dan J (judging). Hasil pengukuran dapat tidak dikelompokkan pada tiap kelompok, melainkan gabungan dua kelompok kepribadian menjadi 4 kelompok yaitu SJ, NT, NF dan SP

Tipe SJ (guardian)

Tipe ini menekankan pada ketentuan dan kegunaan data atau informasi, apa dan bagaimana kegunaannya, pemberian hadiah atau ranking. Yang menghambat belajar tipe ini adalah tidak ada penjelasan manfaat dari belajar materi itu, dan apa saja manfaatnya, tidak ada reward atau penilaian berjenjang. Sedangkan yang mendukung belajar adalah penjelasan atas manfaat atau kegunaan belajar materi itu, dan pemberian reward atau penilaian berjenjang. Begitu juga perasaan khawatir dan tidak ada pengaturan dalam belajar. Lingkungan terbaiknya adalah keamanan dan terorganisasi.

Tipe NT

Yang menghambat belajar tipe ini adalah perasaan khawatir, dan tidak ada pengaturan dalam belajar, yang mendukung belajar adalah perasaan tenang dan nyaman, dan ada pengaturan dalam belajar. tertinggal atau melawan . Reaksi saat stress adalah mengeluh, sehingga penanganannya adalah apresiasi, penelaahan masalah dan melibatkan diri dalam kegiatan.

Tipe NF (idealis)

Penekanan pada perkembangan hubungan/relasi, gambaran umum siapa, arus balik pribadi yang tinggi ekspresi personal. Sumber stress berasal dari ketidaktulusan hati, pengkhianatan. Reaksi saat stressnya mengasingkan diri. Penanganan stressnya adalah dengan nasehat dari diri sendiri ataupun orang lain, dan bisa dengan pencarian baru.

Tipe SP (artisan)

Sebagai pembelajar penekanan pada dampak dan sudut persaingan, apa dan bagaimana dampak dan persaingannya, penghargaan dengan segera. Lingkungan terbaik adalah

stimulus keanekaragaman Sumber stress berasal dari kecanggungan, penangannya
berbagi pengalaman, perubahan/kesenangan baru

III. 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.

Subjek Penelitian

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 menemukan kelebihan dan kekurangannya. Mahasiswa dengan tipe ekstrovert akan melakukan praktek psikodrama secara rutin untuk beberapa kali pertemuan guna mendapat luaran yang diharapkan. Sedangkan mahasiswa dengan tipe introvert akan diberikan bimbingan individu guna penyelesaian masalah yang dihadapi

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.

A. Tahap pengumpulan data

Pengumpulan data dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap pertama adalah mengetahui profil mahasiswa dari gaya belajar dan kepribadiannya. Untuk model pertama maka diambil mahasiswa psikologi angkatan 2012
- b. Tahap berikutnya mahasiswa mengikuti pelatihan teater healing yang menggunakan metoda psikodrama. Diharapkan dengan pelatihan ini, mahasiswa akan mempunyai gambaran pelaksanaan psikodrama sebagai bentuk konseling kelompok yang menyenangkan
- c. Evaluasi hasil psikodrama akan menghasilkan model konseling kelompok yang siap untuk diaplikasi di program studi lainnya

B. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan menggunakan beberapa kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kelompok mahasiswa yang mempunyai masalah pribadi, yang mempengaruhi hasil belajarnya

Kelompok Eksperimen :

Y ₁	X ₁	Y ₂
----------------	----------------	----------------

Keterangan:

Y₁ : Penentuan Profil dan Pengukuran *pre-test* (Kondisi Awal)

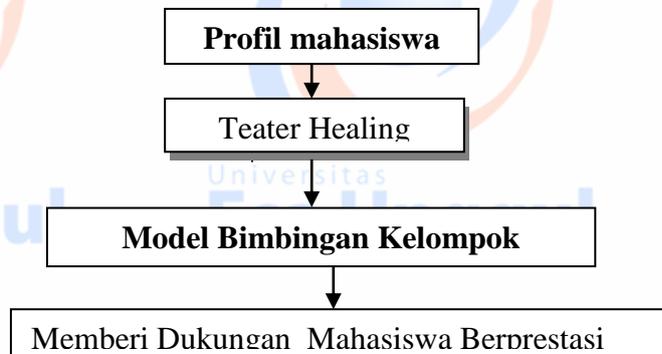
X₁ : Perlakuan 1 (psikodrama – Teater Healing)

Y₂ : Pengukuran *post-test* (Kondisi Akhir)

Langkah Penelitian	Hasil yang Diperoleh
Observasi Lapangan	Identifikasi awal tentang profil mahasiswa psikologi
Analisis Subjek	Gaya belajar dan kepribadian mahasiswa
Pelatihan	Teater Healing
Analisa deskriptif	Evaluasi Model dan pembinaan subiek

Gambar 1. Desain Penelitian

SKEMA KONSELING KELOMPOK DENGAN PSIKODRAMA



Gambar 2. Skema Langkah Penelitian

C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan program statistik komputer yaitu Program Statistik Komputer SPSS 16.0 yang akan digunakan untuk menganalisis data yang terkumpul, dengan beberapa metode, yaitu:

a. Analisis deskriptif, yaitu menguraikan deskripsi masing-masing temuan sehingga mampu menjawab tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, variabel yang akan di deskripsikan meliputi:

- 1) Gambaran responden terkait jenis kepribadian dan gaya belajarnya
- 2) Gambaran responden dalam perasaan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan
- 3) Gambaran responden dalam perasaan yang dinyatakan dengan warna sebelum dan setelah pelatihan
- 4) Gambaran responden tentang ada tidaknya masalah yang bisa dieksplorasi / diceritakan ke orang lain sebelum dan setelah pelatihan
- 5) Gambaran responden tentang ada tidaknya masalah yang tidak bisa dieksplorasi/diceritakan ke orang lain sebelum dan setelah pelatihan

a. Uji beda 2 group berpasangan (sebelum pelatihan teater healing dan setelah pelatihan teater healing)

Uji kausalitas dilakukan melalui uji t. Uji bobot regresi dalam penelitian ini menggunakan komputer program statistik SPSS 16.0.

Variabel yang di uji beda adalah :'

- 1). Tingkat perasaan responden sebelum dan setelah pelatihan
- 2) Tingkat perasaan responden yang diekspresikan dalam warna, sebelum dan setelah pelatihan
- 3) Tingkat perasaan responden terhadap masalah yang bisa dieksplorasi/diceritakan ke orang lain sebelum dan setelah pelatihan
- 4) Tingkat perasaan responden terhadap masalah yang tidak bisa dieksplorasi sebelum dan setelah pelatihan

IV . TINDAKAN / EKSPERIMEN YANG DILAKUKAN

Pada penelitian ini responden yang merupakan mahasiswa psikologi reguler dan eksekutif angkatan 2012 yang akan mengikuti pelatihan 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 Teater 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 4.1 Rincian Kegiatan Pelatihan Teater Healing

No	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	Pembukaan dan Pre Tes	Fakultas dan Pelatih
2	Perkenalan sebagai Pencair Suasana Peserta diminta membentuk lingkaran dan diminta untuk mengungkapkan satu perasaan yang tidak menyenangkan sambil membayangkan sebagai bulatan bola, lalu dilempar ke teman lain, yang akan melakukan hal sama, begitu seterusnya, yang akhirnya dibuang dalam wadah sebagai simbol membuang masalah yang dirasakan hari ini. Perkenalan nama peserta yang ditutup dengan kata 'bukan main', dan peserta diminta untuk meniru kata bukan main sesuai intonasi yang diucapkan peserta	Tim Teater Bukan Main
3	Bertepuk tangan Peserta diminta untuk memejamkan mata, dan diajak untuk bertepuk tangan dengan kekuatan tepuk sesuai dengan kondisi yang disebutkan (misalnya tepuk tangan badai, tepuk tangan hujan gerimis dsb)	Pelatih
4	Berjalan Mengelilingi Ruangan Peserta diminta untuk berjalan mengelilingi ruangan dengan kecepatan sesuai yang disebutkan (100 persen, 20 persen dsb). Di lanjutkan berjalan mengikuti gerakan seseorang yang akan menginisiasi setelah freeze (berhenti), yang juga dimotori oleh satu orang. Kegiatan ditutup setelah peserta diminta untuk membawa dirinya mengelilingi ruangan dengan bebas dan mata tertutup	Pelatih
5	Memperagakan gerakan : Peserta diminta untuk memeragakan suatu gerakan dengan memakai satu alat tertentu yang sama, yang tidak boleh sama Dilanjutkan dengan memeragakan kegiatan berdasarkan jawaban seseorang yang ditanya saat melakukan sesuatu , dan jawabannya berbeda dari apa yang dilakukannya	Pelatih dan fasilitator
6	Mengungkapkan Masalah 1 : Setelah peserta dibuat lelah, diminta untuk duduk membuat	Pelatih

	lingkaran. Pelatih mengajak peserta untuk berbagi masalah yang pernah dialami, diawali dengan cerita pendahulu dari nya. Belum banyak yang mau berbagi pada sesi ini	
NO	Kegiatan	Penanggung Jawab
7	Gerakan kecak : Peserta diminta untuk melakukan gerakan kecak, mengikuti contoh seseorang yang menjadi pusat	Pelatih dan fasilitator
8	Mental Imaginary : Peserta diminta untuk menutup mata dan dipandu untuk focus dan akhirnya diminta untuk membayangkan sesuatu yang terkait dengan sumber panas dan dingin. Setelah itu peserta diminta untuk mengutarakan apa yang difikirkan selama kegiatan ini	Pelatih
9	ISOMA	
10	Berebut Topeng : Peserta seluruhnya diminta memakai topeng, membentuk barisan dalam 5 kelompok. Setiap kelompok akan mengikuti gerakan orang yang memimpin didepan kelompok, bergerak mengitari ruangan sambil berkecak, dilanjutkan dengan saling berseteru antar kelompok, dan ditutup dengan berebut mengambil topeng yang dipakai peserta lainnya	Pelatih dan fasilitator
11	Berkaca Peserta berhadapan-hadapan dengan temannya, masing-masing harus mengikuti gerakan temannya seolah sedang berkaca, diawali dengan gerakan bebas, lalu gerakan yang di perintahkan, diahiri dengan mengikuti gerakan seorang yang berdiri didepan , dimana gerakan yang diperagakan jauh berbeda dari apa yang diinformasikan	Pelatih dan fasilitator

NO	Kegiatan	Penanggung Jawab
12	Belajar Peran ; Pelatih mengambil cerita dari seorang peserta yang tadi diceritakan, dan meminta fasilitator untuk mendramakan. Dimulai dari memilih pemeran utama yang akan memainkan cerita sesuai isi cerita, dan mengenalkan peran untuk menjadi property (misalkan bangku, pohon dsb). Setiap kelompok akan diminta untuk memperagakan baik perasaan (seperti sedih, marah dsb) maupun benda (mobil, becak dsb), digerakkan dengan memakai suasana seolah-olah sedang sesi photo.	Pelatih dan fasilitator
13	Diskusi Kelompok : Peserta berdiskusi dengan masing-masing kelompok, bercerita tentang permasalahan dirinya. Fasilitator akan memimpin diskusi	Fasilitator dan Kelompok
14	Penentuan Topik Cerita Yang akan dipentaskan Masing masing kelompok akan memilih satu cerita dari sekian cerita yang telah didiskusikan, menentukan pemeran utama dan property yang akan dibuat, dan berlatih untuk memerankannya	Fasilitator dan Kelompok
15	Pementasan : Setiap kelompok akan mementaskan cerita yang dipilih lengkap dengan yel-yel group, diawali dengan peragaan para fasilitator	Kelompok
16	Penutup dan Post tes	

Diskusi

Hasil diskusi kelompok yang merupakan inti utama konseling dapat dilihat pada oraian dibawah ini :

1. Kelompok Reguler 2012 (15 Mei 2013 1

1.1. Kelompok 1 dengan fasilitator DS berdiskusi bersama anggota 3wanita (I, E dan R) dan 2 laki-laki (D, N) mendapatkan hasil diskusi sebagai berikut

- a. I bercerita pengalamannya di angkot yang di hipnotis, awalnya I tidak begitu menceritakan tentang dirinya yang mempunyai masalah dan akhirnya dia menceritakan bahwa dia saat ini sebenarnya tidak ingin kuliah karena ingin membantu orang tua saja, apalagi dengan tuntutan beasiswa dia harus mempertahankan ipk nya agar tidak turun, ia merasa itu sebuah tuntutan dan sangat membuat dia tidak nyaman. Dia juga terkadang malu akan dirinya yang teman-temannya bisa mempunyai apa pun sedangkan dia tidak, itu salah satunya yang membuat dia terkadang merasa minder dan tidak percaya diri. Bahkan terkadang I merasa sedih ketika kuliah di antar ayahnya ke kampus menggunakan bajaj. Walaupun begitu ia harus membuktikan kepada orang tuanya dia harus membahagiakan kedua orang tuanya yang saat ini telah memberikan semangat untuk dirinya. Bahkan setiap kuliah ibunya menyiapkan bekal untuk dia makan di kampus. Sampai saat I merasa dirinya masih sangat minder dengan teman-temannya
- b. D bercerita ketika sma ia pernah menggunakan minum-minuman keras hingga akhirnya ketahuan dan sempat masuk penjara selama 1 hari 1 malam, sejak peristiwa itu ia merasa harus mengubah dirinya untuk lebih baik lagi.
- c. E orang tuanya di hipnotis melalui via telpon hingga harus mengisi pulsa di tiap-tiap nomor mencapai ratusan ribu, ayahnya menyadari kejadian itu setelah tukang pulsa nya datang dan menagih uang pulsa ternyata tagihan nya mencapai 2 juta.
- d. D merasa tidak mendapatkan perlakuan yang baik dari ibunya, karena dia merasa ibunya sangat pilih kasih, dia masuk pesantren harus menghafal kan yasin dan jus ama dan juga di paksa hafal surat. Ketika masuk pesantren di jenguk hanya 3 bulan sekali, hanya datang melihat ngasih uang lalu pulang.

Setiap pekerjaan rumah selalu diberikan kepadanya, bahkan saudaranya sendiri tidak pernah disuruh-suruh oleh ibunya, jika pekerjaan rumah tidak terselesaikan dengan baik ibunya memarahinya, bahkan ia merasa iri dengan teman-temannya yang sangat dekat dengan ibunya bahkan sampai bercerita akan tetapi ia tidak mendapatkan hal tersebut dari ibunya, bahkan ia pernah berfikir apakah dia bukan anak kandung dari ibunya tersebut, kenapa dirumah dia sangat mendapatkan perlakuan yang berbeda dari adiknya, adiknya apa yang dia inginkan selaku diberi, sedangkan dia apa yang ingin diminta walaupun itu kebutuhan kuliah tidak pernahdiberi bahkan di marahi oleh ibunya.

- e. Selama E di SMP tidak di perhatikan orang tua, sehingga tidak betah di rumah dan lebih senang bermain di luar bersama teman. Terkadang ia merasa iri dengan temannya karena temannya kadang ada yang di bawain bekal kepada ibunya bahkan dia tidak merasakan hal tersebut, karena orang tuanya tidak pernah masak. Bahkan ia pernah berfikir untuk kabur dari rumah karena sudah tidak betah lagi. Bahkan ketika di pesantren ia ingin kabur dari sana agar di keluarkan dari pesantren tujuannya hanya ingin mengambil perhatian orang tuanya saja di hidupnya.

1.2 Kelompok 2 dipimpin oleh R sebagai fasilitator, beranggotakan 1 laki-laki (B) dan 4 wanita (N, R, Fd, Fn), mendapatkan hasil diskusi sebagai berikut :

- a. N menceritakan mengenai sebuah rahasia besarnya yang hanya diceritakan kepada orang-orang tertentu yang dia percaya. Dan kali ini N dengan tangisan menceritakan kisahnya. N tinggal disebuah keluarga yang sangat menyayanginya dan selalu memberikannya apa saja yang ia minta. Sedangkan N selalu dibanggakan oleh orang tuanya di depan adik-adiknya. Pada suatu hari, N menginap di rumah kakak ibunya. Namun suasana dirumah itu sangat berbeda dan setiap kali keluar rumah semua tetangga segera berbisik-bisik. Ketika N berada di luar dengan kakak sepupunya, ia tidak sengaja mendengar perbincangan para tetangga “oh, itu anak kandung yang diangkat oleh adiknya. Wah, cantik ya mirip banget sama kakaknya”.

N kaget namun segera menyembunyikan rahasia itu. Sekarang ia mengetahui fakta bahwa kemiripan yang drastis dengan kakak sepupunya itu ternyata ada alasannya, bahwa kakak sepupunya adalah kakak kandungnya sendiri. Akhirnya ketika menemukan momen yang pas dengan kakak sepupunya, N bertanya “apakah benar aku adik kandung kakak?” setelah kakaknya mencoba berbohong beberapa kali, namun N memaksa kakaknya untuk berkata jujur. Akhirnya kakaknya bercerita yang sebenarnya.

Setelah balik lagi kerumah, N selalu muram dan menangis karena kebingungan dengan perilaku orang tua angkatnya yang lebih sayang dengan dia dibandingkan anak kandung orang tua angkatnya sendiri. N tidak tega berbicara terlebih dahulu dengan orang tuanya, N memilih menunggu untuk orang tua angkatnya berbicara langsung dengan dia. Namun semakin lama N memendam rahasia itu, hatinya semakin tidak tenang dan sakit.

N menceritakan ini sambil terengah-engah dan dadanya terasa sesak dan sangat sakit. hingga diamburkan air minum dan tissue.

Setelah teater healing ini selesai dalam beberapa hari, N bercerita bahwa dadanya masih terasa sakit saat dia pulang kerumah dan tidak bisa tidur, sampai-sampai orang tuanya hendak membawa nurul kerumah sakit, namun nurul menolak.

- b. R lebih cenderung tidak banyak omong dalam memberi pendapat kepada teman-temannya. R menceritakan kisah nya waktu SMP yang sensitive. Setiap kali dia marah dia selalu melampiaskan kemarahannya melalui benda-benda mati, seperti membanting peralatan yang ada didepannya, memberantakkan kamarnya sendiri dan lain-lain. Untungnya, semakin dewasa hal negatif tersebut semakin berkurang.
- c. B sangat aktif dalam memberikan pendapat kepada teman-temannya dan memberikan masukan positif. Namun disaat bercerita, cerita B sangat simple. B tinggal disebuah keluarga yang sibuk dengan dunianya masing-masing. Mama dan papa nya bekerja siang malam, kakaknya juga sibuk dengan dunianya, dan B sendiri juga aktif dikampus dan futsal. Sehingga B dan keluarganya jarang sekali berkumpul dirumah untuk berbincang sebentar atau berkumpul bersama. B selalu berangkat pagi dan pulang malam, ketika pulangpun ia segera makan, mandi dan

tidur. Keesokan paginya ia kembali beraktifitas. Sehingga ia merasa bahwa keluarganya dan ia sama-sama tidak ada dan tidak saling berinteraksi. Sehingga semenjak itu bagus lebih dominan berada diluar rumah berkumpul dengan teman-temannya.

d. Fn merupakan seorang gadis yang sangat pendiam, baik dikelas maupun dalam kelompok kecil ini. Fn sama sekali tidak memberikan masukan dan pendapat kepada teman-temannya yang bercerita, hanya bertugas sebagai pendengar. Namun, ketika giliran Fn untuk bercerita ia memberikan kami gambaran kenapa selama ini dia sangat pendiam dan kurang berinteraksi dengan teman-teman kampus. Dari kecil, semenjak TK Fn bercita-cita menjadi seorang dokter karena menurutnya dokter itu adalah pekerjaan idaman semua orang. Hingga ketika Fn masuk SMA ia sangat bersemangat memilih jurusan IPA agar nantinya ia bisa menjadi dokter. Namun setelah mendekati kelulusan, orang tua Fn khususnya mamanya tidak memberikan izin kepadanya untuk menjadi dokter karena beberapa alasan, yaitu biaya kedokteran sangat mahal dan Fn merupakan anak pertama dan juga memiliki adik yang tidak lama lagi akan kuliah juga. Sehingga mamnya mencemaskan jika Fn masuk kedokteran, adiknya tidak bisa kuliah . Sehingga mamanya menyarankan Fn untuk memilih fakultas Psikologi. Namun di fakultas ini, Fn tidak pernah menikmati pelajaran ini dengan ikhlas. Pada suatu hari, Fn bercerita dengan salah satu teman yang paling dekat dengannya. Hingga teman Fn tersebut memberikan nasehat dan beberapa motivasi agar terus bersemangat kuliah di fakultas psikologi ini. Akhirnya Fn tetap melanjutkan kuliahnya dan sedang berusaha untuk mencintai jurusan ini

e. Fz merupakan peserta yang ceritanya tak pernah habi-habis dan selalu ingin bercerita. Bahkan ketika giliran Fz bercerita telah lewat, dia masih hendak bercerita dengan memotong pembicaraan temannya. Fz sangat rindu dengan papanya, sekarang papanya berada diluar negeri dan belum pulang dari bulan lalu. Papanya adalah seorang pilot dan sering keluar kota ataupun negeri. Ketika dirumah, papanya hanya tinggal selama beberapa hari dan pergi lagi. Papa Fz tidak setia dalam hubungan rumah tangga, hingga ia kawin-cerai sampai 4 kali. Dan kali ini adalah istri ke-4 untuknya. Dirumah, Fz selalu ditinggal dengan ibu tiriya tersebut. Setiap berpendapat dengan ibu tirinya tersebut, Fz selalu bertengkar sehingga ia

memilih untuk tidak berbicara sama sekali dengan ibu tirinya. Fz selalu melapor dengan papanya, namun papanya malah membela istri barunya tersebut. Setiap kali papanya pergi, Fz lah yang mengurus pembiayaan rumah, seperti listrik, air, gaji pembantu, internet dan lain-lain. Sedangkan ibu tirinya hanya santai-santai dirumah dan menghabiskan uang. Sehingga Fz pusing dan merasa gila setiap berada dirumah, akhirnya ia sering bepergian dari rumah berkumpul dengan teman-temannya. Dan dia tidak tahu bagaimana cara menyelesaikan masalah rumahnya.

1.3 Kelompok ini difasilitatori SYP dengan anggota kelompok terdiri dari 1 laki-laki (D), 5 wanita (T, E, R, V dan E).

Semula tidak ada yg mau bercerita terlebih dahulu, tetapi SYP sebagai fasilitator memulai bercerita. Barulah kemudian D bercerita diikuti teman yang lain.

a. Sebelum bercerita, D meyakinkan kembali bahwa cerita tersebut tidak akan diketahui orang lain. Ketika semua sepakat, D memulai. Cerita D bermula saat ia hendak mengerjakan tugas kelompok bersama temannya. Sebelumnya, D sempat dilema karena pada saat yg bersamaan orangtuanya harus pulang kampung, D harus memilih antara tugas dan pulang kampung. Akhirnya D memilih untuk mengerjakan tugas dengan temannya. Sesuai janji, D menunggu temannya dirumah untuk mengerjakan tugas. Tetapi setelah ditunggu, temannya tak kunjung datang, dan ketika datang, betapa sakitnya hati D saat mendengar temannya mengatakan bahwa mengerjakan tugas tidak usah dirumah D, karena D tidak mempunyai laptop dan modem (saat bercerita mata berkaca kaca). D langsung berusaha untuk meminjam kepada tetangganya, tetapi alangkah kecewanya D, karena temannya tetap memilih pergi dari rumahnya. D ditinggal sendiri dirumahnya, dengan rasa kecewa ia mengerjakan tugas sendiri. Sejak saat itu, D tak lagi mau bergabung dengan temannya.

b. Sebelum bercerita, T sudah menangis, bercerita tentang kenakalannya. Ia sering membohongi tantenya. Itu ia lakukan karena rasa kecewanya terhadap mamanya, T tidak tinggal dengan mama kandungnya, melainkan dengan tantenya, T merasa semua tidak adil, mengapa ia dipisahkan dari ibunya. Ternyata setelah diketahui tantenya tidak memiliki anak, oleh karena itu T diangkat menjadi anak Selama tinggal dengan tantenya T merasa tidak bebas, akhirnya ia sering kabur lewat jendela, pergi bersama teman

teman dan pacarnya. Tante T tidak setuju dengan pacarnya, karena tantenya merasa lelaki itu tidak baik, tetapi T kekeh dengan pendiriannya. Suatu ketika, T dikhianati kekasihnya, pada saat T sedih tantenyalah yang mendampingiya, tantenya berkata bahwa tante seperti ini agar T waspada, akhirnya begini. Tante tidak bermaksud melarang, ini karena tante sayang T. Begitulah ucapan tante T yang membuatnya tersentuh dan akhirnya T mulai tersadar, kasih sayang tidak harus dari orang tua dan orang yg menyayangi juga berhak disayangi.

c. E bercerita tentang penghianatan yang dilakukan sahabatnya sambil tersedu sedu. Yakni, sahabatnya menjelek jelekan laki laki yang ia suka, dan beberapa waktu kemudian temannya berpacaran dengan lelaki tersebut, hal tersebut membuat E tidak mudah percaya kepada orang lain, bahkan untuk memiliki sahabat lagi. Selain itu, ia juga bercerita tentang keluarganya yang pernah susah, tetapi kini ia menjadi orang yang jauh lebih bersyukur.

d.R bercerita tentang ibunya yang tidak setuju dengan kakasihnya, alasannya karena beda keyakinan. Tetapi menurut R, jalani saja semua sampai tiba waktunya jika kita harus memutuskan, maka ia akan nekad melarikan diri dan kawin lari dengan kekasihnya tersebut. Hanya itu saja yang mengganjal dihati R.

e. V awalnya agak sulit bercerita,tetapi SYP dan kawan kawan meyakinkan dia untuk bercerita. Ia bercerita tentang keinginannya untuk memeluk agama Islam yang ditentang ayahnya. Ayah V non muslim yang muallaf tetapi kembali ke agamanya semula setelah menikah dengan ibu V dan ibunya seorang muslim, Ayah V tidak menentang secara langsung, tetapi ketika kecil V ingin membeli buku mengaji dan telah mengutarakan kepada ayahnya namun tak kunjung diberikan. Akhirnya suatu ketika V ingin shalat, mukena disembunyikan ayahnya.. V merasa sangat sedih mengapa ini terjadi. (V mulai menangis). Akhirnya V berkonsultasi dengan ibu dan guru BK nya, ia memutuskan untuk mengislamkan diri dengan dihadiri ibu, guru, dan teman sekolah. Hingga kini, ayah V belum mengetahui bahwa V telah beragama islam.

6.Setelah mendengar semua cerita teman temannya, E menjadi lebih bersyukur. Selama ini segala keinginannya selalu terpenuhi, tetapi ia selalu merasa kurang,ia menjadi

tersadar betapa beruntungnya dia memiliki orang tua seperti itu. Dan masalah lain yaitu, hubungannya dengan sang kekasih yang dinilai kurang mapan oleh orang tuanya.

1.4 Kelompok dengan fasilitator L berdiskusi dengan 3 wanita (Z , Di dan Y) dan 1 laki-laki (D), dengan hasil diskusi sebagai berikut :

- a. Z kesal dengan kakak sahabatnya, karena menurut Z kakak sahabatnya yang telah menyebabkan sahabatnya meninggal. Selain kesal dan marah dengan kakak sahabatnya, Z juga kecewa dengan keluarga sahabatnya yang sangat tidak peduli dengan sahabatnya. Setiap ada masalah dengan kakaknya, sahabatnya selalu yang disalahkan oleh orang tua sahabatnya. Sahabatnya meninggal ketika akan menjemput kakaknya, saat itu hari sudah malam dan hujan. Sahabatnya meninggal akibat kecelakaan motor.”
- b. Di sampai saat ini diah tidak mau berpacaran karena disebabkan dulu ia pernah mempunyai seorang pacar, namun karena suatu sebab pacarnya kecelakaan dan mengakibatkan salah satu kakinya diamputasi. Pacarnya mengalami kecelakaan karena ingin menjemputnya. D disalahkan oleh kedua orang tua pacarnya dan teman-teman pacarnya. Pacarnya sekarang sudah pindah domisili dan berpacaran dengan orang lain
- c. Masalah yang dihadapi oleh Y adalah dengan di kampusnya. Masalahnya berawal dari tugas kelompok, karena berbeda pendapat Y merasa ia dijauhi oleh teman-teman sekelompoknya. Inginnya Y, teman-temannya kalau ada masalah dibicarakan baik-baik.
- d. Menurut cerita D, dulu ia sempat hampir akan meninggal karena ia mengkonsumsi obat-obatan terlarang, sekarang ia mengidap penyakit radang otak. Dulu D anak yang bisa dikatakan “brengek”, ia suka memperlakukan wanita, minum-minuman keras, dan mengkonsumsi obat-obatan terlarang.”

2. KELOMPOK NON REGULER 2012

2.1 Kelompok yang dipimpin DS sebagai fasilitator berdiskusi bersama 5 wanita (V, Ds, F, S, Dw dan R) dan 1 laki-laki (A). hasil perbincangan kelompok dapat dilihat dibawah ini

a. V tidak menyukai salah satu teman yang ada di kampus, bahkan bertengkar melalui jejaring sosial, sampai 1 semester merasa tidak menyukai orang tersebut, karena temannya itu ketika berbicara tidak mendengarkan dan langsung menumui orang lain ketika dia berbicara dengan orang lain malah beralih ke yang lain lagi sehingga membuat dia dan teman-temannya ikut merasa kesal. Ternyata V merasa teman-teman yang lainnya juga tidak menyukai teman yang tidak di sukai olehnya. Ternyata temannya tersebut juga memiliki masalah dengan teman-temannya yang lain. Dia dan teman-teman yang lain mengharapkan temannya tersebut dapat cepat berubah agar tidak memiliki masalah dengan yang lain juga tidak hanya dengan dirinya saja.

b. Ds Phobia takut bawang merah, ia merasa bawang merah itu menyeramkan,jijik bau apalagi saat mentah. Ds juga tidak menyukai anggur karena menyerupai bawang merah. Bahkan ketika membeli jeli ada anggur di dalam nya tidak langsung di makan malah di muntahkan. Ketika makan pun saat melihat ada bawang makanan tersebut disingkirkan dan tidak mau di makan apalagi ketika melihat merah-merah yang ada dibawang tersebut. Ketika itu ibu D menjejelkan bawang merah ke pada ia agar ia berani dan menghilangkan rasa takutnya tersebut ternyata malah semakin parah. Bahkan ketika masak kalau di minta untuk memotong bawang ia lebih menghindar. D pun juga takut akan kecoa bahkan mainan karet nya pun ia tidak mau melihat

c. F orang yang payah , terlalu banyak mendengar nasihat sampai tidak tahu lagi siapa yang harus ia dengarkan, Karena terlalu banyaknya nasihat tersebut. Ketika masih kecil ia sangat aktif bahkan dibilang orang ia anak yang hiperaktif, saat menginjak SD semua berubah ia menjadi anak yang pendiam bahkan sering di bully oleh teman-temannya. Saat ia di bully oleh teman nya ia memilih untuk diam dantidak membalaskan balik. Saat menginjak SMP ia merasa semua berubah ia menjadi diri yang lebih suka menjahili teman-temannya sehingga membuat temannya marah. Ketika lulus SMA ia menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga ketika ia harus masuk kelingkungan baru ia harus memosisikan dirinya dan lebih melihat ke sekitar apakah ia dapat masuk ke lingkungan tersebut. Sampai saat ini ketika ia ingin masuk ke lingkungan baru ia lebih melihat lingkungan tersebut baru ia dapat masuk ke lingkungan tersebut.

- d. S sulit berbicara didepan public karena ia merasa grogi sehingga membuat kakinya gemeteran. Akan tetapi ketika dengan teman nya sendiri ia merasa cerewet, tetapi di depan public takut dan tidak bisa berbicara.
- e. Masalah R adalah pada pekerjaan, dengan posisi di kantor sudah cukup baik akan tetapi masih saja di dalam pekerjaan ia yang harus meyelesaikan pekerjaan yang lain padahal ia memiliki staf ia yang harus followup semua pekerjaan di kantor. Teman-teman yang lain nya tidak ada yang membantu mengerjakan tugasnya ketika diminta bantuan hanya mengeluh juga banyak pekerjaan yang lain nya.
- f. Dw anak tunggal , ketika ia menilai orang dari sudut pandang sendiri bahkan ketika meletakkan barang harus pada tempatnya jika tidak ia merasa sangat kesal. Ketika SMA Dw mengikuti organisasi semua uang ia yang bertanggung jawab . Suatu ketika ia tidak dapat hadir dan meminta perwakilan temannya untuk membatunya menghendel tugasnya tersebut, pada saat itu temannya tidak mencatat pengeluaran apa saja yang telah mereka keluarkan sehingga ketia Dw mengecek pengeluarannya dan menanyakan sisa uang nya tersebut temannya tidak mampu menjawab dan membuat nya menjadi kesal. Karena ia merasa temannya teresbut tidak bertanggung jawab.
- g. A merasa hasrat ingin membunuh kepala orang ketika ia masih menjadi seorang polisi, bahkan ketika mendapatkan tugas untuk menembak tahanan hukuman mati A meminta kepada atasannya agar pistolnya langsung di serahkan kepadanya karena ia ingin sekali menembak. Ketika di kepolisian A mendapatkan penghargaan menjadi penembak bahkan karena setiap jam 8 pagi hingga jam 5 sore ia hanya latihan menembak saja dan dilakukan terus menerus, waktu kecil A berkeinginan ingin menembak orang. dan akhirnya ia sadar dan beralih menjadi pengusaha untuk mencari tempat yang nyaman

2.2 Fasilitator SYP memimpin diskusi dalam kelompok ini, yang beranggotakan 3 wanita (K, T dan F) dan 3 laki-laki (A, H dan M). Menurut SYP untuk membuka sesi cerita tidak terlalu sulit, pada dasarnya teman-teman yang ada didalam kelompok sudah mudah diajak berbicara dan sangat apresiatif terhadap kegiatan tersebut. Tanpa perlu memancing dengan ceritanya sebagai fasilitator, seorang anggota sudah berinisiatif terlebih dahulu untuk membuka cerita. Anggota yang pertama kali bercerita yaitu K, dengan rincian diskusi sebagai berikut :

a. K bercerita tentang seseorang yang mencemooh dirinya, yang kini telah menjadi mantan pacarnya. Dahulu sebelum K putus dengan kekasihnya tersebut, K sudah sering mendapat perkataan yang kurang menyenangkan dari kekasihnya tersebut. Pasalnya, walaupun mereka sepasang kekasih tetapi tidak saling menguatkan, yang terjadi malah sebaliknya, kekasih K mencemooh dirinya. Meskipun begitu K tetap memiliki cita – cita yang mulia yaitu memiliki sekolah sendiri. K memang sudah memiliki passion dalam bidang pendidikan khususnya mengajar, karena K suka dengan anak-anak. K mengutarakan keinginannya itu kepada kekasihnya, alhasil kekasihnya berkata “ memang kamu bisa apa? Aku gak yakin kamu bisa wujudkan keinginan kamu tersebut. Akhirnya K membuktikan dengan berkuliah di Mercu Buaya dengan jurusan Psikologi sambil mengajar PAUD, tetapi ternyata dalam perjalanannya, K mendapat tawaran untuk menajalain usaha PAUD Frenchies. akhirnya K menunda kuliahnya, mengumpulkan pundi rupiah demi menanam saham pada usaha membuat Paud tersebut hingga akhirnya terkumpulaaah sejumlah uang dan K memiliki PAUD. Dengan kejadian tersebut, terbukti bahwa K dapat mewujudkan cita-citanya, namun kekasih yang kini telah menjadi mantannya masih mencemooh dirinya, ia berkata “ memang sih sudah punya PAUD sendiri, tetapi kuliahnya berhenti”. Dengan mendengar perkataan mantannya tersebut K menjadi termotivasi untuk berkuliah, dan ia memilih Esa Unggul. Kini K telah berkuliah dan menjalankan passion mengajar serta memiliki PAUD sendiri. K dapat menepis segala cemoohan mantan pacarnya tersebut, bahwa ia bisa melakukannya.

b. T bercerita dengan mata berkaca-kaca. T merasa selama ini ia selalu bertolak belakang dengan papanya, apapun yang ia utarakan selalu tidak didengar oleh papanya, sekalipun didengar hal tersebut diabaikan papanya, T merasa sangat kecewa, disisi lain ia juga merasa bersedih karena melihat ibunya yang sebenarnya tidak sanggup menjalani rumah tangga dengan papanya, T mengatakan bahwa ibunya “Ngebatin”, begitu kata T. Ia merasa semua ini tidak adil, tetapi bagi T harus menjadi penguat mamanya. Mamanya adalah seorang wanita yang rela dimadu oleh suaminya, T tahu hal tersebut sangat menyakitkan, tetapi karena melihat mamnya yang tegar, T harus lebih tegar lagi agar dapat terus mendampingi mamanya berjuang dalam menjalani setiap cobaan yang tengah dihadapi.

c. Ketika A masih kecil, papa dan mamanya bercerai, terjadilah perebutan anak antara mama dan papa A. Hak asuh jatuh kepada papa A, tetapi lambat laun papa A mulai jarang memerhatikannya, selalu sibuk bekerja, sehingga ibu A diam-diam membawanya pergi dari rumah papanya saat berada di Jakarta. Kemudian A dibawa ke Suka Bumi. Beberapa tahun kemudian, ibu A menaruh hati dengan pria lain, rumornya pria tersebut sudah memiliki 2 orang istri, tetapi ibu A mengabaikannya, bagi ibunya yang terpenting A dapat makan, sekolah dan hidup layak. Meskipun ibunya tahu, ia harus rela dimadu. Beberapa tahun kemudian, A mulai menyadari bahwa ia merasa tidak tega dengan ibunya, karena dirinyalah ibunya rela dimadu. Beruntungnya lelaki yang dinikahi ibunya sangat baik dan adil kepadanya, lambat laun ibu A dan istri pertama ayah tirinya sudah akur, namun masih belum akur dengan istri yang lainnya. A jarang sekali berkomunikasi dengan ayahnya, hingga kini ayah kandung A tidak mengetahui nomor telepon atau alamat ia dan ibunya, karena saat lebaran hanya A yang berkunjung kesana. Suatu ketika terjadi pembagian warisan, dan ternyata setelah A mengetahui, sesuatu yang harusnya menjadi hak A malah diberikan kepada saudara tirinya oleh ayah kandungnya. A sangat kecewa, tapi bagi A rezeki bukan hanya dari sana dan terus berusaha ikhlas.

d. F awalnya berkata bahwa ia merasa tidak memiliki masalah apapun, tetapi tiba-tiba K melontarkan pertanyaan yang membuat F bercerita dan menangis. K bertanya, apakah kamu sudah menikah?" dan F menjawab bahwa sebenarnya ia sudah menikah dan memiliki seorang anak tetapi tak ada seorangpun yang tahu, F merasa minder, khawatir jika teman-teman sudah mengetahui statusnya, teman-teman akan menjauhinya. Palsunya ketika dikantor saat F hendak bergabung pergi menonton bersama teman lainnya, temannya berkata "ibu-ibu gak usah ikutan deh" dari perkataan itulah yang membuat F minder dan tidak mau berbaur dengan yang lainnya. F mengatakan bahwa ia menikah karena terpaksa dan belum siap, lelaki yang dikenalnya dari dunia maya, game online telah melamarnya 3 kali, bagi keluarga F apabila sudah ada yang melamar 3 kali itu tidak baik ditolak, karena akan membuat ia menjadi perawan tua. Akhirnya F menikah karena terpaksa. Bagi F, memiliki anak bukan karena cinta, itu hanya nafsu belaka. Karena F tidak pernah mencintai, setiap terdapat masalah kecil masing masing dari kedua belah pihak

mudah tersulut emosi. Begitupun suami F yang tidak perhatian terhadap ia dan anaknya, dan akhirnya F menitipkan anaknya kepada ibunya dan suaminya lebih sering tinggal dirumah ibu suaminya tersebut, cerita Fitri sambil menngis.

e. Papa H adalah seorang wirausaha. Singkat cerita beberapa kali mengalami gulung tikar pada perusahaannya. Mulai dari usaha Franchise martabak, soft drink, café hingga usaha yoghurt. Sebelum memiliki usaha yoghurt seperti sekarang papa H sempat ditawari investasi showroom mobil oleh paman sebesar 400 juta, tetapi ketika hendak memantau showroomnya, paman H selalu berdalih dan mencari alasan agar papa H tidak datang mencari showroomnya. H mulai curiga dengan pamannya tersebut, setelah diusut, ternyata uang tersebut tidak pernah dijadikan sebagai modal usaha, tetapi sebagai modal berjudi, betapa kecewanya H dan keluarga. H beserta ibunya sangat membenci pamannya hingga kini, tetapi ayahnya selalu memaafkan. Hingga akhirnya ketabahan papa H membuat ia dapat berjuang kembali bersama keluarganya sebagai pengusaha yoghurt. H juga turut serta membantu papanya dalam mengantar yoghurt kepada konsumen, meskipun teman-teman H kerap bertanya “apakah ia tidak malu?” maka H menjawab “gue gak pernah malu, karena gue pengen banget bisa bantu orang tua gue” hingga kini H dan keluarga sudah mulai menata hidupnya sehingga ia, kembaran H beserta adiknya dalam melanjutkan pendidikannya.

f. M menceritakan tentang pengalaman cinta pertamanya yang kini telah menjadi istrinya yang cukup menarik bagi teman teman yang lain. Cerita diawali dengan pertemanan M dengan T (istri). M sudah lama memendam rasa kepada T hingga akhirnya pada saat setelah selesai latihan band, M mengungkapkan perasaannya. Namun keesokan harinya teman T memberitahu Mario bahwa T tidak dapat menerima cintanya karena ingin fokus ujian. Selang beberapa lama ternyata T meminta M untuk menjadi mak comblangnya dengan lelaki lain hingga mereka menjadi kekasih. Saat mengerjakan tugas dirumah kekasih T, M terbakar api cemburu, pasalnya T dan pacarnya terlihat romantis. Setelah beberapa tahun kemudian keduanya kembali bertemu, pada saat T sedang bertengkar dengan pacarnya ia meminta M datang, tetapi saat M datang T kecewa dan menangis karena ternyata M memiliki tujuan lain yaitu hendak mengunjungi pacarnya. Hingga keesokan harinya, pembantu T bertanya, mengapa T menangis, M terkejut ketika

mendengar bahwa ternyata T juga menyukainya. Beberapa tahun kemudian ketika mereka sudah sama-sama bekerja, mereka kembali dipertemukan, meskipun keduanya sama-sama memiliki kekasih, akhirnya mereka saling selingkuh, hingga akhirnya memutuskan untuk memilih satu untuk menikah. Kini M dan T sudah memiliki anak yang berusia 7 bulan. M dan istrinya kini seperti teman, dan menikmati kebersamaan mereka.

V. HASIL & PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas hasil yang diperoleh dari pelatihan teater healing sebagai bentuk bimbingan kelompok yang menyenangkan untuk diikuti, yang diawali dengan data mahasiswa yang berlaku sebagai responden. Jumlah peserta pelatihan regular sebanyak 36 mahasiswa dan 39 mahasiswa non regular. Jumlah 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.

A. Gambaran Responden

1. Gambaran Gaya Belajar & Tipe Kepribadian

Gaya belajar dibagi atas 3 yaitu visual, auditori dan kinestetik.

Tipe kepribadian dibagi atas 4, yaitu NF (-feeling), NT (thinking – feeling), SJ (-judging) dan SP (-perceiving).

Hasil crosstab gaya belajar dan kepribadian mahasiswa reguler dapat dilihat pada tabel 4.1 dan mahasiswa psikologi non regular pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 5.1 Gambaran gaya belajar dan kepribadian mahasiswa reguler

		Gaya Belajar Reg			Total
		Visual	Auditori	Kinestetik	
Tipe Kepribadian R	NF	2	3	0	5
	NT	1	1	2	4

	SJ	6	7	6	19
	SP	1	1	1	3
Total		10	12	9	31

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, terlihat bahwa tipe kepribadian mahasiswa psikologi regular dominan pada SJ diikuti NF, NT dan paling sedikit SP. Gaya belajar auditori paling banyak diikuti visual dan kinestetik.

Gambaran tipe kepribadian dan gaya belajar mahasiswa non regular dapat dilihat pada tabel 5.2

Tabel 5.2 Gambaran Tipe Kepribadian dan Gaya Belajar non regular

		Gaya Belajar			Total
		Visual	Auditori	Kinestetik	Visual
Tipe	NF	0	3	2	5
Kepribadian Eks	NT	0	1	2	3
	SJ	10	7	4	21
	SP	0	0	1	1
Total		10	11	9	30

Berdasarkan tabel 5.2 terlihat bahwa tipe kepribadian mahasiswa psikologi non regular dominan di SJ, diikuti NF , NT dan SP. Sedangkan gaya belajar dominan di auditori, 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

2.Gambaran Gaya Belajar dan IPK

Gambaran gaya belajar dan IPK mahasiswa regular dapat dilihat pada tabel 5.3

Tabel 5.3 gambaran Kel IPK dan Gaya Belajar Reguler

	Gaya Belajar Reg	Total
--	------------------	-------

		Visual	Auditori	Kinestetik	Visual
Kel	< 2.0	1	0	0	1
IPK	1				
Reg	2,0 - 2,49	2	2	1	5
	1				
	2,5 - 2,99	1	7	6	14
	1				
	3,0 - 3,49	4	2	2	8
	> 3,5	2	1	0	3
Total		10	12	9	31
		32,3%	38,7%	29,0%	100,0%

Dari tabel 5.3 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa reguler 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.

Hasil crosstab kelompok IPK dan gaya belajar mahasiswa non reguler dapat dilihat tabel 5.4 nya

Tabel 5.4 gambaran kelompok IPK dan Gaya Belajar mahasiswa non reguler.

Count		Gaya Belajar			Total
		Visual	Auditori	Kinestetik	Visual
Kelompok	2.5 - 2.99	2	2	2	6
IPK	3.0 - 3.49	3	6	4	13
	>3.5	5	3	3	11
Total		10	11	9	30

Dari tabel 5.4 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa non reguler 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

3. Gambaran Kepribadian dengan IPK

Gambaran mahasiswa regular dengan tipe kepribadian dan kelompok IPK dapat dilihat pada tabel 5.5

Tabel 5.5 gambaran Kel IPK dan Tipe Kepribadian Mahasiswa Regular

	Tipe Kepribadian R				Total
	NF	NT	SJ	SP	NF
Kel < 2.0	0	0	1	0	1
IPK 2,0 - 2,49	0	0	4	1	5
Reg 2,5 - 2,99	2	2	9	1	14
3,0 - 3,49	3	0	5	0	8
> 3,5	0	2	0	1	3
Total	5	4	19	3	31

Berdasarkan tabel 5.5 terlihat bahwa mahasiswa regular dengan tipe kepribadian NF dominan pada kelompok IPK 3.0 – 3.49 , NT dominan pada 2.5 – 2.99 dan > 3.5 , SJ dominan pada 2.5 – 2.99, dan tersebae pada kelompok 2.0 – 2.99 dan >3.5

Gambaran kelompok IPK dan tipe kepribadian mahasiswa non regular terlihat pada tabel 5.6 dibawah .

Tabel 5.6 gambaran Kelompok IPK dan Tipe Kepribadian mahasiswa non regular

	Tipe Kepribadian Eks				Total
	NF	NT	SJ	SP	NF
Kelompok 2.5 - 2.99	0	2	4	0	6
IPK 3.0 - 3.49	3	1	9	0	13
>3.5	2	0	8	1	11
Total	5	3	21	1	30

Berdasarkan tabel 5.5 terlihat bahwa mahasiswa regular dengan tipe kepribadian NF dominan pada kelompok IPK 3.0 – 3.49 , NT dominan pada 2.5 – 2.99 , SJ dominan pada 3.0 - 3.49 , SP pada kelompok > 3.5

B.Hasil Setelah Tindakan Pelatihan Teater Healing

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

1.Perasaan Mahasiswa

Gambaran perasaan peserta mahasiswa regular sebelum dan setelah pelatihan dapat dilihat pada tabel 5.7

Tabel 5.7 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

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13,451(a)	6	,036
Likelihood Ratio	9,740	6	,136
N of Valid Cases	31		

a. 11 cells (91,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Dari tabel 5.7 terlihat bahwa 25 mahasiswa regular (81 %) merasakan senang setelah pelatihan, 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

Gambaran perasaan mahasiswa non regular sebelum dan setelah pelatihan dapat dilihat pada tabel 5.8

Tabel 5.8 Perasaan mahasiswa non regular Sebelum dan setelah TH

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

Pada tabel 5.8 terlihat bahwa tidak ada yang biasa saja dengan 24 mahasiswa (80 %) merasa senang dan 6 (20 %) semangat,

2. 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 5.9 dan 5.10

Tabel. 5.9 Hasil uji beda tingkat perasaan mahasiswa regular

		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

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TP Sebelum TH & TP Setelah TH	31	,318	,081

Tabel 5.10 Hasil uji beda tingkat perasaan mahasiswa non regular

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

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat Perasaan Seb TH & Tingkat Perasaan Sthl TH	30	,038	,843

Hasil uji beda tingkat perasaan mahasiswa regular (sig 0.081) dan non regular (sig 0.843) sebelum dan setelah pelatihan tidak berbeda secara signifikan, tetapi nilai rata-rata nya menunjukkan kenaikan. 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

3. Menilai 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 5.11 dan 5.12

Tabel 5.11 Penilaian perasaan mahasiswa regular dengan warna

		Warna Sthl 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

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	81,051(a)	49	,003
Likelihood Ratio	60,095	49	,133
N of Valid Cases	31		

a. 64 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Tabel 5.12 Penilain perasaan mahasiswa non regular dengan warna

		Warna Stlh TH							Total	
		Hita m	Putih	Cokla t	Merah	Kunin g	Hija u	Biru	Pink	
Warna Putih	Seb TH	1	3	0	3	1	0	1	0	9
	Abu- abu	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	Mera h	0	0	0	2	0	1	0	0	3
	Jingg a	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	Kuni ng	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

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	81,985(a)	56	,013
Likelihood Ratio	54,588	56	,528
N of Valid Cases	30		

a. 72 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Dari tabel 5.11 dan 5.12 terlihat 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

Warna Perasan 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. 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.

3. Tingkat Perasaan Dengan Pemilihan Warna

Hasil uji beda untuk tingkat perasaan dengan pemilihan warna mahasiswa regular dan non regular dapat dilihat pada tabel 5.13 dan 5.14

Tabel 5.13 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 5.14 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

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat Warna Seb TH & Tingkat Warna Stlh TH	30	,130	,492

Pada tabel 5.13 dan 5.14 dapat dilihat ada peningkatan rata-rata dari tingkat pemilihan warna pada mahasiswa regular dan non regular, meskipun perbedaan ini belum signifikan

4. Ada/Tidak nya Masalah Yang Bisa dieksplorasi / diceritakan pada orang lain

Hasil gambaran pernyataan ada atau tidaknya masalah yang bisa diceritakan pada orang lain untuk mahasiswa regular dan non regular dapat dilihat pada tabel 5.15 dan 5.16 berikut :

Tabel 5.15 gambaran Ada/Tdk Mslh Yang bisa diceritakan mahasiswa reguler

		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 5.16 Gambaran Masalah Yang Bisa Diceritakan mahasiswa non reguler

		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

Berdasarkan tabel 5.15 dan 5.16 dapat dilihat 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

5. Tingkat Masalah Yang Bisa diceritakan pada Orang Lain

Hasil uji beda tingkat masalah yang bisa diceritakan mahasiswa reguler dan non reguler dapat dilihat pada tabel 5.17 dan 5.18 dibawah ini.

Tabel 5.17. 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

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat masalah & Tingkat Masalah stlh TH	31	,146	,433

Tabel 5.18 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

Pada tabel 5,17 dan 5.18 dapat dilihat ada kenaikan rata-rata tingkat masalah yang bisa diceritakan, meskipun perbedaannya tidak signifikan (sig 0.43)

4.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 untuk mahasiswa reguler dan non reguler dapat dilihat pada tabel 5.19 dan 5.20

Tabel 5.19 Gambaran ada/tidaknya masalah yang tidak bisa diceritakan Mahasiswa reguler

		Masalah Yang Tidak Bisa Dieksplorasi Sth 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

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7,298(b)	1	,007		
Continuity Correction(a)	5,427	1	,020		
Likelihood Ratio	7,817	1	,005		
Fisher's Exact Test				,010	,009
N of Valid Cases	30				

a Computed only for a 2x2 tabel

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,63.

Tabel 5.20 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 Sth TH	6,17	30	3,130	,572

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat Masalah Yang Tdk Bisa Dieksplorasi Seb TH & Tingkat Masalah yang Tidak Bisa Dieksplorasi Sth TH	30	,440	,015

Berdasarkan tabel 5.20 terlihat bahwa 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)

6. 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 5.21 dan 5.22

Tabel 5.21 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 Sthl TH	6,32	31	2,271	,408

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat Mslh Yg Tidak Bisa Diceritakan Seb TH & Tingkat Mslh Yg Tdk Bisa Diceritakan Sthl TH	31	,427	,017

Tabel 5.22 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 Sthl TH	6,17	30	3,130	,572

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat Masalah Yang Tdk Bisa Dieksplorasi Seb TH & Tingkat Masalah yang Tidak Bisa Dieksplorasi Sthl TH	30	,440	,015

Pada tabel 5.21 dan 5.22 terlihat bahwa 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 permasalahan yang selama ini tidak mau/ belum berani diutarakan

VI. SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

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 psiko drama ini bisa digunakan sebagai bimbingan kelompok pada mahasiswa guna menggali potensi mereka 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 mahasiswa 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

Perbedaan tingkat perasaan

SARAN:

1. Diharapkan ada kelanjutan pertemuan baik dalam kegiatan kelompok ataupun individual guna menggali lebih dalam lagi permasalahan yang bisa menghambat baik langsung ataupun tidak langsung proses pembelajaran mahasiswa
2. Dilakukan kajian lebih dalam bagaimana kepribadian dan gaya belajar bisa mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan masalah yang terjadi pada dirinya
3. Ada penelitian lanjut yang bisa dilaksanakan untuk mahasiswa diluar prodi psikologi

DAFTAR PUSTAKA

Corey Gerald (2005); Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi ; PT Refika Aditama, Bandung

Dubois, David L., *Natural Mentoring Relationship and Adolescent Health: Evidence From a National Study*, American Journal of Public Helath, 2005

Nata W Rochman,;(2006), *Konseling Kelompok ; Konsep Dasar dan Pendekatan*, Rizqi Press, Bandung

Safitri (2009), Analisis kebutuhan layanan bimbingan mahasiswa, kebijakan, program dan implementasinya; Hibah bersaing PHKI –A

Safitri (2011), Manfaat Program Mentor Bagi Siswa Minoritas di Lingkungan Pendidikan Kajian Jurnal: *Mentoring in a Post-Affirmative Action World* ; jurnal Psikologi Juni 2011

Willis Sofyan (2004); *Konseling individual; Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung

**Lampiran :
P R E TEST**

N I M :

Pilihlah dengan memberi tanda silang pada pilihan yang ada, dan isilah pada titik-titik yang disediakan

(.....) untuk menjawab pertanyaan yang sesuai.

1. Apa perasaan Sdr saat ini
 - a. Tidak Tahu
 - b. Biasa saja
 - c. Senang
 - d. Takut
 - e. Marah
 - f. Lainnya.....
2. Jika dinilai dengan angka 1 sampai 10 tingkat perasaan Sdr pada nilai
3. Jika dinilai dengan jenis warna, maka perasaan Sdr saat ini :

a. Merah	b. Putih
c. Abu-abu	d. Hijau
e. Hitam	f. Biru
g. Jingga	h. Kuning
i. Lainnya.....	
4. Jika dinilai dengan angka 1 sampai 10 gradasi warna diatas pada nilai
5. Adakah problema/masalah yang bisa di eksplorasi pada orang lain?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Jika dinilai dengan angka, maka problema yang bisa di eksplorasi ke orang lain berada pada nilai
7. Adakah problema /masalah yang disadari tapi tidak bisa / sulit diekspresikan pada orang lain ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Jika dinilai dengan angka 1 sampai 10 maka tingkat problema / masalah yang disadari tapi tak bisa / sulit diekspresikan pada orang lain bernilai
9. Saat ini, jika dinilai dengan angka 1 – 10, kepedulian Sdr terhadap masalah pribadi bernilai.....
10. Saat ini, jika dinilai dengan angka 1 – 10, kepedulian Sdr terhadap masalah kelompok bernilai...
11. Saat ini, jika dinilai dengan angka 1 – 10, Sdr melakukan pekerjaan pribadi bernilai.....
12. Saat ini, jika dinilai dengan angka 1 – 10, Sdr melakukan pekerjaan kelompok bernilai.....

POST TEST

NIM:

.....
Pilihlah dengan memberi tanda silang pada pilihan yang ada, dan isilah pada titik-titik yang disediakan (.....) untuk menjawab pertanyaan yang sesuai.

Setelah Mengikuti Teater Healing :

1. Perasaan Sdr :
 - a. Tidak Tahu
 - b. Biasa saja
 - c. Senang
 - d. Takut
 - e. Marah
 - f. Lainnya.....
2. Jika dinilai dengan angka 1 sampai 10 tingkat perasaan Sdr pada nilai
3. Jika dinilai dengan jenis warna, maka perasaan Sdr :
 - a. Merah
 - b. Jingga
 - c. Kuning
 - d. Putih
 - e. Hijau
 - f. Hitam
 - g. Biru
 - h. Abu-abu
 - i. Lainnya.....
4. Jika dinilai dengan angka 1 sampai 10 gradasi warna diatas pada nilai
5. Adakah problema/masalah yang bisa di eksplorasi saat teater healing?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Jika dinilai dengan angka, maka problema yang bisa di eksplorasi saat Teater Healing tadi berada pada nilai
7. Adakah problema /masalah yang disadari tapi tidak bisa / sulit diekspresikan pada kegiatan Teater Healing tadi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Jika dinilai dengan angka 1 sampai 10 maka tingkat problema / masalah yang disadari tapi tak bisa / sulit diekspresikan pada saat Teater Healing tadi bernilai

Setelah pelatihan Teater Healing:

9. Jika dinilai dengan angka 1 – 10, kepedulian Sdr terhadap masalah pribadi bernilai.....
10. Jika dinilai dengan angka 1 – 10, kepedulian Sdr terhadap masalah kelompok bernilai...
11. Jika dinilai dengan angka 1 – 10, Sdr akan melakukan pekerjaan pribadi bernilai.....
12. Jika dinilai dengan angka 1 – 10, Sdr akan melakukan pekerjaan kelompok bernilai.....

DATA OBSERVASI TEATER HEALING

TERAPIS :

NO	N A M A	TOPIK YANG DICERITAKAN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

OBSERVASI

NO	AKTIVITAS	PELAKU
1	Memulai diskusi	
2	Banyak memberi pendapat	
3	Sering tunduk malu	
4	Paling terakhir bercerita	
5	Sering tersenyum/tertawa	
6	Susah tersenyum	
7	Susah memberi pendapat	
8	Mudah memilih peran	
9	Kreatif melakukan peran	
10		
11		
12		
13		
14		

Kesimpulan