

MODEL KONSELING PSIKODRAMA DAN HIPNOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN POTENSI MAHASISWA

Safitri M¹⁾, Winanti Siwi Respati²⁾, Aziz Luthfi³⁾

^{1) 2)} Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

³⁾ Fakultas Teknik Universitas Esa Unggul

¹⁾ safitri@esaunggul.ac.id, ²⁾ winsiwi@gmail.com, ³⁾ aziz.luthfi@yahoo.com

ABSTRACT: Banyak permasalahan mahasiswa baik yang terkait langsung atau tidak dengan proses belajarnya yang dapat terdeteksi dini di tahun pertama belajarnya, dan dapat berdampak pada hasil belajar di perguruan tinggi. Tujuan dalam penelitian ini adalah memadukan model konseling kelompok dengan hipnoterapi untuk menanggulangi permasalahan dan meningkatkan potensi, dengan mempertimbangkan tugas perkembangannya. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen. Analisa kuantitatif untuk profil melalui gambaran tahapan perkembangan, dan eksperimen dalam memberikan bimbingan kelompok melalui psiko drama dan hipnoterapi. Subjek adalah mahasiswa dari beragam program studi di Universitas Esa Unggul (UEU) angkatan 2014. Hasil penelitian diperoleh bahwa tugas perkembangan yang berada dibawah rata-rata terendah pada mahasiswa UEU adalah landasan perilaku etis, kematangan emosional dan kematangan intelektual. Konseling dengan Psikodrama dan Hipnoterapi memperlihatkan ada perubahan yang signifikan dalam perasaan, tingkat persoalan, kemauan dan kemampuan memecahkan persoalan sebelum dan setelah kegiatan. Juga ada perubahan signifikan tiap aspek tugas perkembangan dan rata-rata setelah proses konseling

Kata Kunci: konseling kelompok, psikodrama, hipnoterapi

ABSTRACT: *There are problems of students who are directly or indirectly associated with the learning process of students that are detected early in the first year of study, can influence of their potential in studying in the collage. The purpose of this research is to integrate the model group counseling with hypnotherapy to overcome the problems and increase the potential of students, through the result of aspect in development stage. The research method is quasi experiment. Quantitative methods for analysis and test different descriptions, experimental method in providing guidance groups through psycho drama and hypnotherapy. Samples are 120 students Esa Unggul University (UEU) 2014th, with proportional random sampling technique to see the task of development of students using ATP, a standard measurement from UPI Bandung. The research results that the aspect of development stage that are below the average of the lowest in UEU students are a cornerstone of ethical behavior, emotional maturity and intellectual maturity. Counseling with Psychodrama, Focuss Group Discussion and Hypnotherapy showed there is a significant change (sig 0,00) in the feeling of openness and receiving input, the level of problems, willingness and ability to solve problem before and after activity. The empty chair and hand cataliptic techniques most widely used in hypnotherapy. Also there is a significant level (sig 0,0) in every aspect of the task and the average aspect of development aspect after cuonseling process for students who are obeying all the stages of counseling.*

Keywords: group counseling, psychodrama, hypnotherapy

PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian ini bahwa 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 tahun pertama, dan IPK rata-rata untuk tahun pertamanya adalah kurang dari 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. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal yang meliputi fisik dan psikologis, dan

faktor eksternal yang meliputi faktor non sosial dan faktor sosial (Syamsu Yusuf LN dan Juntika Nurihsan, 2009:2).

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, 2009:30). 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 PA 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 pentransfer ilmu yang memberikan pendidikan vokasional terhadap mereka. Dari hasil survey didapatkan hasil bahwa dari dua fungsi program mentoring (vokasional dan psikososial), para siswa minoritas lebih memilih fungsi psikososial yang berfungsi sebagai model peran, memotivasi, konseling dan hubungan pertemanan (Dubois, David L dalam Safitri, 2011:36).

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, dalam Safitri 2011). 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 (Nata W Rochman, 2006: 25). Untuk itu dibutuhkan model konseling yang bisa menarik minat mahasiswa baik dalam bentuk konseling kelompok maupun individual.

Banyak permasalahan manusia karena persoalan yang telah lama disimpan di bawah pikiran sadar.

Hasil penelitian Setyabudi (2006:35) seorang yang sulit berhenti merokok, adalah kebiasaan merokok yang merupakan hasil kerja dari pikiran bawah sadar. Sedang keinginan untuk berhenti merokok adalah hasil logika pikiran sadar. Namun logika bahwa rokok merugikan kesehatan terkalahkan oleh kebiasaan yang sudah tertanam kuat di pikiran bawah sadar. Melalui hipnoterapi memungkinkan dapat meningkatkan kendali terhadap pikiran bawah sadar individu, sehingga individu dapat menggunakan daya pikiran bawah sadar yang sangat besar itu untuk kesembuhan, kesuksesan dan pengendalian diri individu. Mahasiswa yang mempunyai masalah masa lalu yang bisa berdampak pada kegiatannya saat ini, harus bisa diberi jalan keluar melalui hipnoterapi.

Tujuan Penelitian ini adalah mendapatkan model konseling psikodrama dan psikoterapi, untuk meningkatkan potensi mahasiswa, dengan mempertimbangkan hasil tes tahapan perkembangannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan merupakan kuasi eksperimen. Analisis diskripsi dan uji beda dengan metoda kuantitatif (120 responden). Eksperimen dilakukan melalui observasi pada pelatihan psiko drama dengan *theater healing* dan FGD (52 responden atas persetujuan prodi), dilanjutkan konseling individual dengan hipnoterapi.

PEMBAHASAN

Profil Mahasiswa Berdasarkan Aspek Tugas Perkembangan

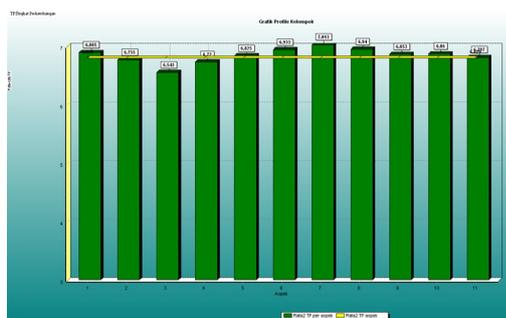
Kebutuhan akan tugas-tugas dan tingkat perkembangan perlu diidentifikasi dan dirumuskan sebelum merumuskan rancangan tujuan program bimbingan dan konseling perkembangan. Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam mengidentifikasi dan merumuskan kebutuhan, yaitu (1) mengkaji kebutuhan yang nyata di lapangan, (2) mengkaji harapan lingkungan secara ideal.

Tim BK dari UPI Bandung (Syamsu Yusuf LN dan Juntika Nurihsan, 2003) telah menyusun sebuah alat ukur ATP untuk mengidentifikasi permasalahan mahasiswa untuk tujuan Bimbingan & Konseling. Ada 11 aspek permasalahan perkembangan yang dapat diidentifikasi, yaitu:

1. Permasalahan yang terkait dengan landasan hidup religius, yang mencakupi kegiatan berdoa, belajar agama, memiliki keimanan dan sabar.

2. Permasalahan yang terkait dengan landasan perilaku etis, yang mencakup perilaku jujur, hormat kepada orang tua, sikap sopan dan santun.
3. Permasalahan yang terkait dengan kematangan emosional, yang mencakup kebebasan dalam mengemukakan pendapat, tidak cemas, pengenalan emosi, dan kemampuan menjaga stabilitas emosi.
4. Permasalahan yang terkait dengan kematangan intelektual, yang mencakup sikap kritis, sikap rasional, kemampuan membela hak pribadi, dan kemampuan menilai secara realistis.
5. Permasalahan yang terkait dengan kesadaran tanggung jawab, yang mencakup sikap mawas diri, tanggung jawab atas tindakan pribadi, partisipasi pada lingkungan, dan disiplin.
6. Permasalahan yang terkait dengan peran sosial sebagai pria dan wanita, yang mencakup pemahaman tentang perbedaan pokok laki-laki dan perempuan, peran sosial sesuai jenis kelamin, tingkah laku dan kegiatan sesuai jenis kelamin.
7. Permasalahan yang terkait dengan penerimaan diri dan pengembangannya, yang mencakup kondisi fisik, kondisi mental, pengembangan cita-cita.
8. Permasalahan yang terkait dengan kemandirian perilaku ekonomis, yang mencakup upaya menghasilkan uang, sikap hemat dan menabung, bekerja keras dan ulet, serta tidak mengharap pemberian orang.
9. Permasalahan yang terkait dengan wawasan persiapan karir, yang mencakup pemahaman jenis pekerjaan, kesungguhan belajar, upaya meningkatkan keahlian, dan perencanaan karir.
10. Permasalahan yang terkait dengan kematangan hubungan dengan teman sebaya, yang mencakup pemahaman tingkah laku orang lain, kemampuan berempati, kemampuan bekerjasama, dan kemampuan hubungan sosial.
11. Permasalahan yang terkait dengan persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga atau pemilihan pasangan, kesiapan menikah, dan reproduksi yang sehat.

Profil mahasiswa Esa Unggul berdasarkan aspek tugas perkembangan adalah seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Aspek Tugas Perkembangan Mahasiswa Esa Unggul Angkatan 2014

Berdasarkan Gambar 1 terlihat dari 11 aspek tugas perkembangan maka yang paling rendah adalah kematangan emosional, diikuti kematangan intelektual dan landasan perilaku etis. Sedangkan aspek yang paling baik adalah penerimaan diri dan pengembangannya, kemandirian perilaku ekonomis dan peran sosial sebagai pria dan wanita

Psikodrama Dengan Pelatihan Theater Healing dan Focus Group Discussion (FGD)

Gambaran rincian kegiatan psikodrama dengan *Theater Healing* dapat dilihat pada Tabel 1 ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pelatihan Psikodrama dengan *Theater Healing*

No	Kegiatan	Penanggung Jawab
1.	Pembukaan dan Pre Tes	Fakultas dan Pelatih
2.	Perkenalan sebagai Pencair Suasana	Tim
3.	Group Rapport bertepuk tangan, gerakan kecam, Mental Imaginary	Tim
4.	Persiapan drama: Berebut Topeng, Berkaca, Belajar peran	Tim
5.	Diskusi Kelompok, penentuan topik cerita yang akan dipentaskan	Tim
6.	Pementasan	Peserta
7.	Penutup dan post tes	Fakultas dan pelatih

Dari pengujian *pre* dan *post tes* terlihat ada perubahan perasaan mahasiswa, dimana sebelum pelatihan banyak yang merasakan biasa saja, sedangkan setelah pelatihan perasaan senang bertambah banyak. Berdasarkan pengungkapan warna juga terlihat ada perubahan pemilihan warna sebagai pengungkapan perasaan. Warna gelap berkurang berganti dengan warna cerah yang menandakan perasaan mahasiswa bertambah senang. Kemampuan bereksplorasi/bercerita dan menerima masukan sebelum dan setelah pelatihan juga bertambah. Demikian pula ada perbedaan tingkat perasaan, tingkat perasaan dengan warna, tingkat bereksplorasi/bercerita serta tinggi rendahnya kemampuan menerima masukan sebelum dan sesudah kegiatan (skala 1 sampai 10)..

Hasil sig pearson chi square adalah 0,00 untuk semua pengukuran variabel diatas, yang memperlihatkan ada perbedaan sebelum dan setelah pelatihan *theater healing*

Kegiatan konseling kelompok dengan FGD dilakukan tiga kali dengan tema yang berbeda yaitu:

persiapan menghadapi UTS, memaafkan dan pergaulan masa kini. Kegiatan FGD dibuka dengan permainan yang menyenangkan, dilanjutkan dengan cerita singkat pengalaman yang sarat emosi terkait tema. Kemudian responden berdiskusi dalam kelompok kecil. Setiap orang yang hadir akan menceritakan pengalaman masing-masing. Sebelum bercerita dan setelah bercerita, fasilitator meminta responden untuk memberi skala (1 sampai 10) tentang tingkat persoalan, keinginan dan SDM/kemampuan untuk berubah. Dari ketiga FGD diperoleh hasil ada perbedaan dalam tingkat persoalan, keinginan dan SDM/kemampuan mengatasi persoalan sebelum dan setelah kegiatan, baik dari nilai rata-rata skala yang diukur dan hasil uji beda chi square (sig 0,00)

Hipnoterapi

Hipnoterapi telah diklaim sebagai alat terapeutik yang berguna dalam psikososial (Piccione, Hilgard, & Zimbardo dalam Setyabudi, Murphy, & Damayanti, 2004:35), dan ada banyak laporan tentang aplikasi untuk berbagai macam gangguan psikosomatik (misalnya, Haanen, Hoenderdos, van Romunde, Hop, Mallee, & Terwiel dalam Setyabudi, & Atiyatul, 2005:40)

Metode dalam pelaksanaan implementasi hipnoterapi adalah sebagai berikut (Lynn, S. J., & Sherman, S. J, 2000) (1) *Pre-Induction*, terapis membuka percakapan dan menghilangkan miskonsepsi dan rasa takut terhadap hypnosis, serta menjawab pertanyaan-pertanyaan. *Pre-induction* juga disebut tahap *Pre-Talk* atau *Pre-Interview*. (2) *Suggestibility Test* / Uji sugestibilitas, untuk mengetahui apakah seseorang memiliki tipe *physical suggestibility* (sugestibilitas fisik) atau *emotional suggestibility* (sugestibilitas perasaan) digunakan Uji sugestibilitas. Mengetahui tipe sugestibilitas seseorang sangat penting untuk menentukan tipe induksi yang digunakan dan teknik terapi yang cocok. (3) *Induction/Induksi*, adalah untuk membimbing klien mengalami *trance hypnosis*. *Trance hypnosis* adalah suatu kondisi kesadaran dimana bagian kritis pikiran sadar tidak aktif, sehingga klien sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh *hypnotist*. Ada banyak cara yang dapat digunakan untuk induksi. Syarat utama agar proses induksi berjalan lancar adalah individu harus bersedia dihipnotis. Bila menolak dihipnotis maka tidak akan mampu menghipnotis seseorang. Hipnoterapi tidak

bisa diterapkan secara paksa. (4) *Deepening*, untuk membuat klien semakin *suggestible* (meningkatkan kemampuan untuk menerima sugesti). (5) *Hypnotic Therapy / Suggestion* (Terapi Hipnotis / Memberi Sugesti), diperlukan penguasaan teknik-teknik tertentu pada fase ini, karena orang yang baru bisa menghipnotis belum tentu bisa melakukan terapi untuk menyelesaikan masalah yang serius. Dalam banyak kasus, memberi sugesti secara langsung (*direct suggestion*) memang sangat efektif dan sudah bisa membuat klien mengalami perubahan drastis. Namun apabila masalah yang dihadapi klien sebenarnya disebabkan oleh peristiwa traumatik di masa lalu, maka perlu dilakukan teknik khusus seperti *age regression*, *time line therapy*, *hypnoanalysis*, *forgiveness therapy*, *empty chair therapy*, *handcataleptic*, *anchoring* atau teknik lainnya. (6) *Termination / Mengakhiri Hypnosis / Hypnotherapy*, Ini merupakan tahap akhir, klien diminta membuka mata, dimana klien sering terlihat tersenyum yang ceria dan mata berbinar. Membangunkan klien dari *hypnosis* adalah hal yang paling mudah dan menyenangkan, Sepanjang sejarah penggunaan *hypnosis*, tidak satupun orang yang tidak bangun dari kondisi *hypnosis*.

Mahasiswa yang telah mengikuti *Theater Healing* dan FGD secara lengkap, ditawarkan untuk mengikuti hipnoterapi. Pelaksanaan hipnoterapi dilaksanakan di ruang konseling individual Fakultas Psikologi, dengan jadwal yang sudah disepakati. Responden diminta untuk mengisi data pribadi dan lembar kesediaan untuk diterapi dengan teknik hipnoterapi. Terapis akan mempelajari isian data dan hasil tes tugas perkembangan. Kemudian terapis akan mengajak responden memasuki ruang konseling, dan melakukan proses konseling. Terapis akan memilih teknik terapi yang akan dipakai untuk memecahkan persoalan yang disepakati bersama. Sebelum terapi dilakukan, responden diminta untuk menyatakan tingkat persoalan, kemauan dan kemampuan untuk menyelesaikan dalam skala 1 sampai 10. Begitu juga setelah terapi dilakukan, responden kembali diminta untuk menyatakan dengan kembali. Terapis berasal dari komunitas yang telah mengikuti pelatihan Hipnoterapi dengan latar belakang pendidikan yang beragam, dan tidak semua dari psikologi. Semua terapis sudah pernah melakukan terapi dengan metoda hipnoterapi sebelumnya. Hasil uji beda memperlihatkan ada perbedaan yang signifikan (sig

0,00) untuk tingkat masalah, keinginan dan kemampuan untuk berubah sebelum dan setelah pelaksanaan terapi kesatu dan kedua.

Teknik terapi yang digunakan adalah *reframing*, *anchoring*, *empty chair*, *hand catalicptic*, *ego state* dan *clean language*. Teknik yang terbanyak digunakan adalah *empty chair*, *hand catalicptic* dan *clean language*. Tidak ada hubungan signifikan ($\text{sig} > 0,05$) antara persoalan yang ditemui dengan jenis teknik terapi yang dilakukan, artinya tidak ada teknik tertentu yang hanya cocok untuk problem tertentu. Jika tidak cocok/mengalami perubahan dengan teknik tertentu dapat dicoba dengan teknik lainnya. Jadi untuk problem tertentu bisa saja menggunakan berbagai teknik yang berbeda.

Aspek Tugas Perkembangan Setelah Terapi

Berdasarkan hasil tes tugas perkembangan responden yang telah mengikuti seluruh tahap didapat hasil uji beda nilai rata-rata dari setiap aspek seperti tabel 2 dibawah.

Tabel 2. Hasil Uji Beda Aspek Tugas Perkembangan Sebelum dan Setelah Mengikuti Terapi

No.	Aspek yang Diukur	Rata-Rata Sebelum	Rata-Rata Setelah	Sig.
1.	Landasan hidup religius	7,1170	7,0010	0,00
2.	Landasan perilaku etis	6,5250	6,9750	0,00
3.	Kematangan Emosional	6,7500	6,6000	0,00
4.	Kematangan Intelektual	6,8750	6,9500	0,00
5.	Kesadaran Tanggung Jawab	6,7750	7,2250	0,00
6.	Peran sosial sebagai pria atau wanita	6,9000	7,2250	0,00
7.	Penerimaan diri dan pengembangannya	6,9750	7,3500	0,00
8.	Kemandirian perilaku ekonomis	6,8000	7,1500	0,00
9.	Wawasan dan persiapan karir	6,8250	6,7850	0,00
10.	Kematangan hubungan dengan teman sebaya	6,8000	7,1500	0,00
11.	Persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga	6,4750	6,9300	0,00
12.	Rata-Rata Tugas Perkembangan	6,7907	6,9590	0,00

Dari tabel diatas dapat terlihat ada perubahan nilai rata-rata dari setiap aspek tugas perkembangan maupun rata-rata keseluruhan.

Evaluasi Terhadap Terapis

Sesuai usulan penelitian tahun pertama yang menyarankan adanya evaluasi responden terhadap terapis, maka responden yang mengikuti konseling individual dengan hipnoterapi diminta untuk mengevaluasi bagaimana cara terapis saat melakukan konseling, dengan menuliskan berdasarkan apa yang difikirkan dan dirasakan.

Hasil evaluasi menunjukkan hampir semua responden merasa nyaman dan bisa terbuka dengan para terapis serta menyukai metoda yang digunakan. Berikut dua pendapat responden untuk terapis.

“Komunikasi antara terapis dengan saya menyenangkan, yang awalnya mungkin saya merasa canggung, tetapi bisa dikendalikan dengan komunikasi yang asertif yang diberikan terapis. Tidak memaksa saya untuk menceritakan semua beban, mencoba untuk care terhadap saya, dapat menenangkan saya dan memberikan opini positifnya untuk menguatkan dan membantu saya menyelesaikan masalah. Sehingga komunikasi yang terjadi bukan terapis dengan client tetapi dengan teman akrab.” (A, perempuan)

“Sangat menyenangkan bisa menceritakan apa permasalahan-permasalahan yang saya rasakan selama ini ke orang yang tepat karena itu sangat membantu saya untuk menjalani kehidupan esok hari serta masukan-masukan yang sangat mudah dimengerti dengan metoda yang digunakan. Sehingga orang-orang yang dikonseling bisa mudah paham. Lega itu perasaan saya setelah dikonseling.” (M, laki-laki)

Diskusi

Hasil penelitian tahun kedua sejalan dengan hasil penelitian tahun pertama (Safitri, 2015:14). Kelebihan penelitian kedua menggunakan responden yang lebih heterogen. Tidak hanya terdiri dari mahasiswa psikologi tetapi berbagai prodi di Universitas Esa Unggul. Kelas pararel tidak lagi diambil sebagai responden, karena hasil penelitian tahun ke-1 memperlihatkan semua variabel yang diukur pada kelas pararel sama dengan kelas reguler. Mahasiswa yang menjadi responden berasal dari program studi dari fakultas ekonomi, teknik, kesehatan, hukum, komunikasi, fisioterapi, psikologi, ilmu komputer dan PGSD.

Pada tugas perkembangan ditemukan tiga problem yang dihadapi mahasiswa relatif sama yakni landasan perilaku etis, kematangan emosional dan kematangan intelektual. Yang berbeda yaitu untuk mahasiswa psikologi 2013 reguler paling rendah di aspek perilaku etis, psikologi 2013 pararel pada aspek kematangan intelektual, sedangkan mahasiswa Esa Unggul 2014 pada aspek kematangan emosional.

Permasalahan yang terkait dengan landasan perilaku etis, mencakup perilaku jujur, hormat kepada orang tua, sikap sopan dan santun. Dengan demikian mahasiswa psikologi angkatan 2013 perlu untuk diberi pendampingan dalam tahun-tahun awal pendidikan untuk berlaku jujur misal memberi peringatan keras jika mencontek atau melakukan plagiat. Begitu juga sikap hormat kepada guru atau yang lebih tua harus ditumbuhkan. Sikap sopan dan santun harus dibiasakan misal dengan cara sopan saat melakukan diskusi atau menjawab pertanyaan, juga berempati dengan teman yang sedang presentasi

Permasalahan yang terkait dengan kematangan intelektual, mencakup sikap kritis, sikap rasional, kemampuan membela hak pribadi, dan kemampuan menilai secara realistik. Aturan kerja dan adanya atasan bagi mahasiswa pararel menyebabkan sikap kritis, membela diri dan intelektual menjadi rendah. Sehingga mahasiswa psikologi angkatan 2013 pararel harus ditumbuhkan sikap kritis dan membela diri serta mampu menilai persoalan melalui kegiatan diskusi dan presentasi.

Permasalahan yang terkait dengan kematangan emosional, mencakup kebebasan dalam mengemukakan pendapat, tidak cemas, pengenalan emosi, dan kemampuan menjaga stabilitas emosi. Maka proses kegiatan pendidikan di Esa Unggul hendaknya melatih mahasiswa untuk berani mengemukakan pendapat, mampu mengenali emosi dan stabilitas emosi dengan cara melatih mahasiswa melakukan presentasi dengan baik, ikut kegiatan organisasi mahasiswa tanpa mengesampingkan kewajiban belajarnya

Kegiatan psikodrama dengan *Theater Healing* dibantu oleh pakar seni dari Teater Bukan Main dan fasilitator *Art therapy* psikologi membantu responden untuk membuka diri dan tidak malu melakukan hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Mampu berekspresi sesuai keinginan diri sendiri atau orang lain, mampu melepaskan emosi dan membuka diri untuk menerima masukan dari orang lain. Aktifitas yang menyenangkan menjadi pembuka

sehingga responden mendapatkan keberanian untuk melakukan hal-hal yang mungkin tidak mau mereka lakukan sebelumnya, mau menceritakan hal-hal yang selama ini mungkin dipendam tak berani dikemukakan, mampu berkolaborasi dengan kelompok untuk mementaskan drama yang tidak punya teks, hanya memvisualisasikan cerita yang pernah dialami salah satu anggota kelompoknya. Pimpinan Teater Bukan Main mengatakan bahwa kelompok campuran dari berbagai prodi ini justru bisa lebih cepat membuka diri dibanding kelompok homogen yang hanya dari fakultas Psikologi

Dalam terapi kelompok, terlihat 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. Berdasarkan perasaan kedekatan dari pelatihan *theater healing* inilah maka konseling kelompok dilanjutkan dengan *focus group discussion*. Pertemuan selalu diawali dengan permainan yang menyenangkan dan melibatkan seluruh responden. Setelah itu baru dilakukan FGD dalam kelompok dipimpin fasilitator sesuai tema yang ditentukan. Hasil pencatatan terhadap persoalan yang dialami responden memperlihatkan banyak responden yang punya persoalan cukup serius yang ditunjukkan skala mendekati 10. FGD yang dilakukan antar responden di dalam kelompok membawa kesadaran untuk perbaikan, terlihat dari uji statistik yang memperlihatkan ada perbedaan tingkat persoalan, kemauan dan SDM/kemampuan untuk menangani persoalan. Diskusi dengan teman sebaya membuat responden bisa lebih mudah membuka diri dan menerima masukan.

Sedangkan persoalan/masalah yang ditemukan dan disepakati untuk diterapi paling banyak persoalan yang terkait kecerdasan emosi. Hal ini sejalan dengan tugas perkembangan yang dibawah rata-rata salah satunya adalah kecerdasan emosi. Begitu juga teknik terapi yang digunakan untuk membantu mahasiswa mengatasi problemnya relatif sama. Pada dasarnya semua teknik hipnoterapi digunakan dalam terapi ini. Namun karena problem yang ditemui lebih banyak menyangkut kematangan emosional maka teknik *empty chair*, *reframing* dan *hand cataliptic* lebih banyak digunakan, karena lebih pas dengan problem

yang ada. Kelebihan dalam penelitian ini dapat mengacu pada teknik yang digunakan di penelitian pertama. Oleh karena itu penggunaan teknik terapi bisa langsung fokus kepada permasalahan yang dialami, ditambah adanya data hasil aspek tugas perkembangan individual sangat membantu terapis untuk memberi masukan saat dilakukan terapi.

Perubahan nilai rata-rata dari setiap aspek tugas perkembangan maupun rata-rata keseluruhan. Lebih detailnya terlihat perubahan tugas perkembangan ke arah yang lebih matang sama atau lebih besar dari nilai rata-rata kelompok ditemukan pada aspek tugas perkembangan landasan perilaku etis, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, penerimaan diri dan pengembangannya, kemandirian perilaku ekonomis, kematangan hubungan dengan teman sebaya.

Perubahan tugas perkembangan ke arah yang lebih matang namun masih dibawah nilai rata-rata kelompok ditemukan pada aspek persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga, memperlihatkan mahasiswa relatif masih remaja sehingga persiapan untuk menikah masih jauh. Jadi ada delapan aspek tugas perkembangan yang berubah menjadi lebih baik setelah dilakukan konseling. Tugas perkembangan dalam aspek Landasan hidup religius, relatif konstan dan nilainya diatas rata-rata kelompok. Artinya aspek ini tidak terganggu, cukup kuat landasannya.

Ada dua aspek yang mengalami perubahan cenderung menurun yaitu Kematangan Emosional dan Wawasan persiapan karir, hal ini dimungkinkan karena ada banyak informasi selama melewati proses konseling dan terapi yang menuntutnya menyesuaikan kondisi emosi dengan informasi-informasi yang baru. Informasi yang diperoleh dari diskusi kelompok maupun terapi membuat responden merasa harus segera melakukan perubahan, padahal problem emosi persiapan masa depan membutuhkan penyelesaian yang membutuhkan proses untuk penyelesaiannya.

Usia yang relatif masih remaja dimana emosi masih relatif belum stabil, masih diwarnai oleh *problem-problem* yang melibatkan emosi cukup banyak (misal pacaran dll), sementara kemampuan *problem solving* belum cukup mampu. Hal ini bisa juga terjadi karena konflik dalam diri yang disadari merupakan pijakan yang baik untuk seseorang menjadi lebih matang (pendekatan kognitif). Responden yang mengalami *problem* dalam kematangan emosional dilakukan teknik hipnosis

dengan *hand cataliptic* untuk mengurangi endapan emosi yang terpendam.

Delapan aspek yang relatif mengalami peningkatan, diharapkan bisa membantu meningkatkan aspek yang mengalami penurunan. Namun ini membutuhkan waktu dan pengalaman nyata mengatasi problem-problem yang terkait dengan ke dua aspek tersebut. Berarti teknik terapi dari penelitian dua tahun ini relatif bisa diterapkan untuk membantu mengatasi problem mahasiswa.

Menurut Willis Sofyan (2004, 55), pendekatan konseling (*counseling approach*) merupakan dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan itu dirasakan penting karena jika dapat dipahami berbagai pendekatan atau teori konseling, akan memudahkan dalam menentukan arah proses konseling. Akan tetapi untuk kondisi Indonesia memilih satu pendekatan secara fanatik dan kaku adalah kurang bijaksana, karena bisa saja kurang sesuai dengan kebutuhan serta kondisi sosial, budaya dan agama. Untuk mengatasi hal tersebut maka pendekatan yang dilakukan dalam konseling bukanlah pendekatan atau teori tunggal (*single theory*) untuk semua kasus yang diselesaikan. Akan tetapi harus dicoba secara kreatif memilih bagian-bagian dari beberapa pendekatan yang relevan, kemudian secara *synthesis-analitik* diterapkan kepada kasus yang dihadapi. Pendekatan seperti itu dinamakan *Creative Synthesis-Analytic* (CSA). Pendekatan CSA ini disebut juga *eclective approach*, yaitu memilih secara selektif bagian-bagian teori yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan konselor.

Metode yang dipakai dalam pendekatan Rogers adalah *non-directive*. Teknik konselingnya adalah sebagai berikut: 1) Menjadi pendengar yang baik. 2) Berusaha untuk memahami *frame of references* klien. 3) Dapat menjernihkan dan merefleksikan perasaan emosional. 4). Berfungsi sebagai fasilitator. *Silence* atau sikap diam.5) Tidak diperlukan diagnosis dan interpretasi. 6) Menjaga *rapport* (hubungan baik dengan klien).

Dari hasil evaluasi responden terhadap terapis dapat disimpulkan responden merasa nyaman dengan terapis, dan merasakan teknik konseling sesuai dengan pendekatan CSA diatas. Sementara terapis yang menangani responden ini bukan berlatar belakang pendidikan S.1 Psikologi. Artinya terapis telah melakukan tugas konseling dengan baik, walau tidak berlatar belakang akademik dalam psikologi

PENUTUP

Kesimpulan

Tugas perkembangan mahasiswa Esa Unggul 2014 mempunyai nilai terendah pada kematangan emosi, diikuti landasan berperilaku etis dan kematangan intelektual. Peningkatan delapan dari sebelas aspek tugas perkembangan diprediksikan/diperkirakan dapat meningkatkan potensi dari mahasiswa. Model konseling kelompok dengan *theater healing*, diskusi kelompok dan hipnoterapi dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa meningkatkan potensinya dalam menghadapi tugas-tugas sebagai mahasiswa baik di dalam atau di luar kampus.

Saran-saran

Model konseling kelompok dengan psikodrama dan hipnoterapi bisa diterapkan untuk mengatasi problem di luar kampus Universitas Esa Unggul. Dosen/PA dapat dibekali dengan kemampuan/kompetensi menggunakan teknik-teknik hipnoterapi untuk membantu mahasiswa. Perguruan tinggi dapat membentuk/mewadahi kelompok kegiatan yang setara dengan kegiatan psikodrama sebagai sarana mahasiswa berbagi dan mengatasi problem-problem yang dialami mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Lynn, S. J., & Sherman, S. J. The clinical importance of sociocognitive models of hypnosis: Response set theory and Milton Erickson's strategic interventions. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2000
- Nata W Rochman, *Konseling Kelompok; Konsep Dasar dan Pendekatan*, Rizqi Press, Bandung, 2006
- Setyabudi, I., Murphy, J., & Damayanti, E.,. Pengembangan Model Hipnoterapi dan Konseling Untuk Pencegahan dan Penularan Virus HIV/AIDS Pada Pekerja Seks Komersial (PSK) Di Surabaya. *Fenomena Jurnal Psikologi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Vol 2, 2004.
- Setyabudi, I., & Atiyatul S. F.,. Pengembangan Model Hipnoterapi Untuk Penyembuhan Anak Autis Di Surabaya. *Arketip Jurnal Psikologi*. Universitas Putra Bangsa. Vol 1, 2005.
- Safitri, *Analisis kebutuhan layanan bimbingan mahasiswa, kebijakan, program dan implementasinya*; Hibah bersaing PHKI –A, 2009
- Safitri, Manfaat Program Mentor Bagi Siswa Minoritas di Lingkungan Pendidikan Kajian Jurnal: *Mentoring in a Post-Affirmative Action World*; jurnal Psikologi Juni 2011.
- Safitri, M., Respati, W. S., & Luthfi, A. Model Konseling Melalui Psikodrama dan Hipnoterapi untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa, 2015
- Syamsu Yusuf LN, Juntika Ihsan. *Penyusunan Program BK Berbasis Perkembangan*. UPI Bandung, 2003.
- Willis Sofyan. *Konseling individual: Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2004