

**PSIKODRAMA SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL
DALAM FILM *FIX YOU/SOUL MECHANIC* KARYA YOO HYUN-KI**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H.
Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)**

Oleh :

**ELI ERMAWATI
NIM. 1817101060**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eli Ermawati

NIM : 1817101060

Jenjang : Strata 1/S1

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah

Judul Skripsi : Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental dalam Film
Fix You/Soul Mechanic Karya Yoo Hyun-Ki

Menyatakan bahwa dengan ini sesungguhnya skripsi ini secara keseluruhan adalah asli hasil penelitian/karya ilmiah sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang ditulis dan dirujuk pada sumber yang tertera.

Purwokerto, 12 November 2021

Yang menyatakan



Eli Ermawati

NIM 1817101060



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uin-sau.ac.id

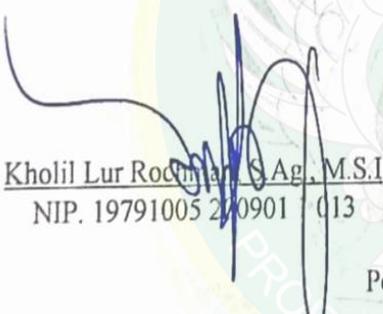
PENGESAHAN

**PSIKODRAMA SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL
DALAM FILM *FIX YOU/SOUL MECHANIC* KARYA YOO HYUN-KI**

Yang disusun oleh Eli Ermawati NIM. 1817101060 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifudin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 16 Februari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

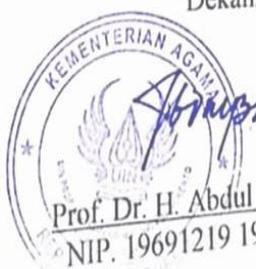

Kholil Lur Rochman, S.Ag, M.S.I
NIP. 19791005 200901 1 013


Dr. Alief Budiyo, M.Pd
NIP. 19790217 200912 1 003

Penguji Utama


Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si
NIP. 19810117 200801 2 010

Mengesahkan,
Purwokerto, ... 23.2.22 ...
Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan, telaah dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

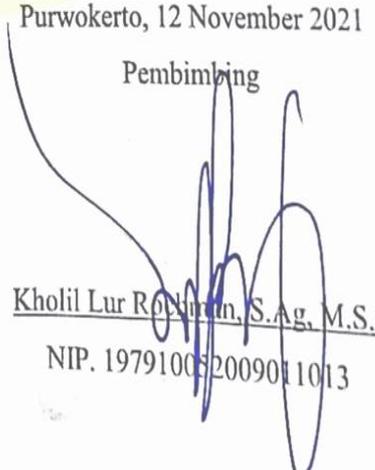
Nama : Eli Ermawati
NIM : 1817101060
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Jenjang : S-1
Judul Skripsi : **PSIKODRAMA SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL DALAM FILM *FIX YOU/SOUL MECHANIC* KARYA YOO HYUN-KI**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S, Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum, Warahmatullahi Wabarakatuh

Purwokerto, 12 November 2021

Pembimbing


Kholil Lur Rokhmah, S.Ag, M.S.I
NIP. 197910052009011013

**Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental
dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki**

**Eli Ermawati
1817101060**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya jumlah penderita gangguan mental yang ada dan umumnya terjadi dikalangan masyarakat, untuk mengobati orang dengan gangguan mental, tindakan terapi harus bervariasi, seperti dalam film drama korea yang berjudul *Fix You/Soul Mechanic* karya dari Hoo Hyun-Ki, di mana seorang psikiater memberikan terapi untuk menyembuhkan pasien gangguan mental untuk memulihkan kebahagiaan mereka. Terapi psikodrama yang telah dikembangkan oleh Jacob Levy Moreno dijadikan sebagai metode terapi yang berbasis bermain peran yang digunakan dalam konseling kelompok. Selain itu, ketertarikan penulis terhadap film drama ini, yaitu: film ini adalah film drama korea yang lebih berfokus pada psikodrama sebagai terapi untuk gangguan mental. Tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui komponen, teknik dan tahapan dalam psikodrama yang tertuang dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun Ki yang tayang pada bulan Maret tahun 2020. Film *Fix You/Soul Mechanic* ini menampilkan sebuah terapi panggung atau psikodrama sebagai terapi bagi pasien gangguan mental.

Pada film *Fix You/Soul Mechanic* ini menjelaskan tentang alur dari terapi psikodrama mengenai apa saja komponen, teknik dan tahapan yang ada di dalam terapi tersebut serta bagaimana efektifitas penggunaan terapi tersebut bagi penderita gangguan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif diadopsi dalam penelitian ini. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki, sedangkan data-data lain yang sesuai dan relevan dengan kajian dalam penelitian ini dijadikan sebagai sumber sekunder. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa psikodrama yang diimplementasikan dalam film drama korea *Fix You/Soul Mechanic* mampu menjadi salah satu terapi gangguan mental dan sesuai dengan kajian teorinya. Pada teori pembahasan mengenai komponen, teknik dan tahapan dalam psikodrama yang sesuai dalam sebuah film drama korea ini mampu mengimplementasikan psikodrama dengan sangat baik dan efektif dalam menangani penderita gangguan mental.

Kata kunci: *Psikodrama, Gangguan Mental*

**Psychodrama as a Therapy for Mental Disorders
in Fix You/Soul Mechanic Movie by Yoo Hyun-Ki**

**Eli Ermawati
1817101060**

ABSTRACT

This research is motivated by the increasing number of people with mental disorders that exist and generally occur among the community, to treat people with mental disorders, therapeutic actions must be varied, as in the Korean drama film *Fix You/Soul Mechanic* by Hoo Hyun-Ki, where a psychiatrist provides therapy to cure mentally ill patients to restore their happiness. Psychodrama therapy that has been developed by Jacob Levy Moreno is used as a role-play-based therapy method used in group counseling. In addition, the writer's interest in this drama film, namely: this film is a Korean drama film that focuses more on psychodrama as a therapy for mental disorders. The purpose of this research is to find out the components, techniques and stages in the psychodrama contained in Yoo Hyun Ki's *Fix You/Soul Mechanic* film which aired in March 2020. This *Fix You/Soul Mechanic* film presents a stage therapy or psychodrama as therapy for mental disorder patients.

In the *Fix You/Soul Mechanic* film, it explains the flow of psychodrama therapy regarding the components, techniques and stages involved in the therapy and how effective the therapy is for people with mental disorders. The method used in this study is a qualitative research with a qualitative descriptive approach adopted in this study. The primary data source in this study is the film *Fix You/Soul Mechanic* by Yoo Hyun-Ki, while other data that are appropriate and relevant to the study in this study are used as secondary sources. The results in this study indicate that the psychodrama implemented in the Korean drama film *Fix You/Soul Mechanic* is able to become a therapy for mental disorders and is in accordance with the theoretical study. In the theoretical discussion of the appropriate components, techniques and stages in a psychodrama in a Korean drama film, it is able to implement psychodrama very well and effectively in dealing with people with mental disorders.

Keywords: *Psychodrama, Mental Disorder*

MOTTO

"Sesuatu yang bermanfaat lebih baik daripada sesuatu yang hanya sekedar untuk dipandang hebat. Karena yang bermanfaat lebih terasa, dibandingkan hebat yang hanya pandangan mata".

- Boy Candra



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala karunia dan nikmat-Nya yang telah dilimpahkan kepada saya sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu dan semoga menjadi berkah ilmu yang berharga di kemudian hari. Skripsi ini akan didedikasikan untuk:

Almamater kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Fakultas Dakwah

Kedua orang tua saya yang memberikan cinta dan kasih sayangnya

Terimakasih untuk doa dan dukungannya kepada penulis selama ini sehingga penulisan skripsi ini selesai dengan tepat waktu



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan nikmat, taufik serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat berserta salam kepada baginda Nabi Muhammad SAW. yang telah memberikan nikmat iman dan islamnya yang penuh rahmat kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan mungkin dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dalam lembaran skripsi ini, kepada:

1. Dr. H. Moh Roqib, M. Ag; Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H Abdul Basit, M; Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si; Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Kholil Lur Rochman, S.Ag, M.S.I, dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan dan koreksi dalam penelitian skripsi ini.
5. Segenap Jajaran Staf Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Keluarga Bpk. Edi (almarhum) dan Ibu Suratmi yang memberikan kasih sayang dan doa nya kepada saya, serta kedua adik saya yang bernama Firman Ramadhani dan Siti Mardiyah semoga menjadi adik-adik yang yang sholeh dan sholehah, terimakasih atas do'a dan segala bentuk dukungannya.

7. Keluarga besar Bpk. Sahroni dan Ibu Arti yang sudah mendoakan dan memberikan dukungannya baik berupa materi maupun non materi.
8. Keluarga besar Abah Jarta dan Ibu Arimah yang sudah mendoakan dan memberikan dukungan serta semangatnya.
9. Untuk Pemerintah yang memberikan bantuan beasiswa Bidikmisi. Terima kasih atas bantuannya sehingga penulis bisa kuliah meuntut ilmu di perguruan tinggi dengan lancar.
10. Keluarga Besar Asosiasi Mahasiswa Bidikmisi, terima kasih atas segala bantuan dan motivasinya.
11. Keluarga Laskar Banten Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yaitu saudara/i Basuni, S.Pd, Kamsir, S. Pd, Uswatun Khasanah, Syehabudin S.Pd, Muhammad Kholik, S.Sos, Muhamad Iqbal, Juen, Melawati, Siti Jubaedah Anuri, Nadia dan Royadi.
12. Sedulur BKI-B angkatan 2018 terimakasih telah menjadi parthner selama menjalani kuliah di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
13. Semua pihak yang turut membantu dalam penyususunan skripsi ini.

Dengan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih yang tiada henti kepada semua pihak yang sudah membantu penulis selama ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu aset keilmuan khususnya dalam bidang konseling serta dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya. Serta penulis juga memohon maaf jika skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis berkenan menerima kritik dan saran dari para pembaca. Sekian ucapan syukur, terimakasih, serta permohonan maaf dari penulis. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puwokerto, 12 November 2021


Eli Ermawati
NIM. 1817101060

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Definisi Operasional.....	9
1. Psikodrama.....	9
2. Gangguan Mental.....	10
3. Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	11
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Masalah.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis.....	12
F. Kajian Pustaka.....	13
G. Sistematika Pembahasan.....	16

BAB II_KAJIAN TEORI

A.	Psikodrama.....	17
1.	Hakikat Psikodrama	17
2.	Tujuan Psikodram.....	22
3.	Komponen Psikodrama	24
4.	Teknik Psikodrama.....	28
5.	Tahapan dan Proses Psikodrama	31
B.	Gangguan Mental	36
1.	Pengertian Gangguan Mental	36
2.	Macam-macam Gangguan Mental	39
3.	Faktor Penyebab Gangguan Mental	40
C.	Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental	42
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	45
B.	Sumber Data.....	45
1.	Sumber Data Primer	45
2.	Sumber Data Sekunder	46
C.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
1.	Dokumentasi.....	46
2.	Observasi	47
D.	Metode Analisis Data.....	47
	Reduksi Data	48
	Penyajian Data.....	48
	Penarikan Kesimpulan.....	49
BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA		
A.	Deskripsi Film.....	50

1.	Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	50
2.	Sinopsis Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	52
B.	Analisis Deskripsi	54
1.	Komponen Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	55
2.	Teknik Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	62
3.	Tahapan Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	67
4.	Efektifitas Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	70
C.	Analisis Data	74
1.	Analisis Komponen Psikodrama dalam <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	75
2.	Analisis Teknik Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	78
3.	Analisis Tahapan Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	80
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	86
1.	Komponen Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	86
2.	Teknik Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	86
3.	Tahapan Psikodrama dalam Film <i>Fix You/Soul Mechanic</i>	87
B.	Saran.....	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Burhanuddi¹ menjelaskan bahwa kecemasan (gelisah), iri hati, melankolis, perasaan rendah diri, mudah tersinggung, ragu-ragu dan emosi lainnya dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seseorang. Ada banyak jenis penyakit mental, masing-masing dengan gejalanya sendiri. Namun, hal itu ditentukan oleh sejumlah kombinasi anomali ide, emosi, perilaku, dan interaksi interpersonal. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 skizofrenia, depresi, gangguan intelektual dan penyakit terkait obat, serta gangguan afektif bipolar, demensia, cacat intelektual dan gangguan perkembangan seperti autisme adalah contohnya ini disebut sebagai "psikosomatik" dalam istilah medis disebut mental.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa adanya ikatan yang erat antara jiwa dan tubuh. Ketika ruh/jiwa mengalami kesulitan, kekhawatiran, kegelisahan dan sebagainya, maka tubuh pun ikut menderita/merasakan. Gangguan mental dideskripsikan sebagai gabungan aktif dari tingkah laku, fungsi kognitif dan persepsi. Gangguan mental ini sedang menjadi topik hangat di kalangan para ahli saat ini, masalah yang tidak diketahui oleh kebanyakan orang dan banyak orang yang mengabaikannya. Gangguan mental ialah kecenderungan mental dan tingkah laku terkait *stres*² atau penyakit mental yang tidak diyakini sebagai elemen normal dari perkembangan individu.

¹ Widiya A Radiani, 'Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami', *Journal of Islamic and Law Studies*, 3.1 (2019), hlm 98

² Stres adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa sedih baik secara fisik maupun psikologis sebagai akibat dari perasaan tidak nyaman, tidak menyenangkan, atau sedih dalam menanggapi suatu tuntutan.

Data Riskesdas yang dikeluarkan pada tahun 2018 menyatakan gangguan kecemasan dan depresi menyerang individu berusia antara 15 sampai 24 tahun, sekitar 6,2% dari seluruh penduduk Indonesia terkena dampaknya dengan bertambahnya usia tingkat depresi menjadi meningkat. Peningkatan itu sebesar 8,0% pada kelompok usia 65-74 tahun, 6,5% pada usia 55-64 tahun dan 8,9% pada usia 75 tahun ke atas³. Selain itu, banyak individu yang terkena dampak epidemi merasa tertekan untuk mengatasi masa sulit untuk memenuhi keperluan sehari-hari, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan suasana setelah era pandemi berlalu. Menurut Media Indonesia.com, peningkatan penderita gangguan jiwa tercatat dalam laporan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) banyak orang yang terkena imbas dari pandemi saat ini. Ada sebanyak 277.000 kasus selama pandemi Covid-19, kesehatan mental menjadi perhatian utama di Indonesia sedangkan tahun 2019 yang hanya 197.000 orang⁴.

Pada saat pandemi Covid-19 memiliki pengaruh lebih yang akan berdampak buruk pada kesehatan mental individu. Dengan bermacam-macam masalah yang terjadi sebagai akibat dari Covid-19 menjadi sumber kecemasan baru bagi penduduk. Gangguan mental yang terjadi pada individu di masa pandemic diantaranya kecemasan berlebihan, stres, gangguan stres pasca trauma, depresi dan *xenophobia* adalah contoh kondisi ringan hingga berat (takut pada orang lain yang dianggap berbahaya untuk keselamatan dirinya) faktor lain yang mungkin memiliki konsekuensi negatif jangka panjang di Indonesia, seperti gangguan mental.

Lebih lanjut, menurut data yang dikumpulkan selama pandemi Covid-19, Indonesia mengalami peningkatan 20% dalam jumlah layanan kesehatan mental yang diberikan oleh seorang psikiater dari

³ Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018)*.

⁴ Dikutip dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/352006/kasus-gangguan-jiwa-di-indonesia-meningkat-selama-masa-pandemi> pada hari Rabu, 20 Oktober 2021

Rumah Sakit Tugurejo Semarang yaitu Ratih Widayati menjelaskan bahwa peristiwa kehidupan dapat memengaruhi kesehatan mental individu dan juga memengaruhi karakter dan perilakunya. Perselisihan antara keluarga, kekerasan di dalam rumah tangga, kekerasan seksual pada anak, tekanan batin, stres ekstrem jangka panjang, trauma, kecemasan, depresi dan contoh-contoh lain adalah contoh dari situasi ini⁵. Akibatnya dari banyaknya jumlah orang yang terkena gangguan mental di Negara Indonesia maka diperlukan terapi yang dapat menurunkan jumlah penderita gangguan mental tersebut.

Mengingat peningkatan jumlah individu yang menderita gangguan mental, sangat penting untuk melakukan diversifikasi terapi untuk membantu mereka yang menderita gangguan mental, seperti yang terlihat dalam drama Korea *Fix You/Soul Mechanic* karya Hoo Hyun-Ki, di mana dalam drama tersebut dalam skenarionya, seorang psikiater memberikan terapi penyembuhan kepada pasien gangguan mental agar mereka bisa mendapatkan kembali kebahagiaannya. Dalam drama Korea Selatan ini, psikodrama digunakan sebagai salah satu jenis terapi gangguan mental. Penulis sangat merekomendasikan film ini untuk meningkatkan pemahaman kita tentang psikologi kesehatan mental dan terapi bagi mereka yang memiliki gangguan mental.

Menurut Corey⁶ menyampaikan psikodrama adalah permainan peran yang memiliki tujuan agar individu memperoleh peningkatan kesadaran diri, menemukan konsep diri mereka sendiri, menyampaikan kebutuhannya dan mengekspresikan respon atau tuntutan yang diberikan padanya. Sementara Moreno mengatakan bahwa psikodrama memungkinkan orang lain untuk memahami kehidupan pribadi seseorang dalam cahaya baru setelah didramatisasi dan dimainkan oleh orang lain dalam kelompok yang sama dengannya. Tujuan psikodrama

⁵ Dira Anjanita Rifani dan Dedi Rianto Rahadi, 'Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat dimasa Pandemi Covid-19', *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18.1 (2021), hlm 23

⁶ Niki Cahyani, 'Psikodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa Di Sekolah Inklusif', *Inklusi*, 6.2 (2019), hlm 271

adalah untuk mendramatisasi peran *protagonist* dalam mengungkapkan tekanan atau perasaannya tentang masalah yang berkaitan dengan gangguan serius yang telah terjadi di masa lalu dan mengganggu kesehatan mental anggota kelompok dengan tujuan mengubah struktur kepribadian. Masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, serta kondisi konflik, agresi, tekanan sosial, pemerkosaan dan sebagainya⁷.

Psikodrama adalah pendekatan atau aktivitas terapeutik di mana *protaginist* menggunakan dramatisasi spontan, akting peran dan drama presentasi diri untuk mengekspos dan memperoleh wawasan tentang kehidupan mereka. Psikodrama sering melibatkan aspek teatrical, yang umumnya dilakukan di atas panggung atau di ruang yang bertindak sebagai area pementasan dan memungkinkan penggunaan alat peraga. Psikodrama kelompok terapi, disutradarai oleh seorang pemimpin psikodrama profesional, memerankan kembali kehidupan nyata, keadaan sebelumnya (atau proses mental interior) dan melakukannya di masa sekarang. Peserta kemudian akan memiliki kesempatan untuk merenungkan bagaimana peristiwa sebelumnya telah terjadi di masa sekarang dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang situasi tertentu dalam hidup mereka⁸.

Pada serial drama Korea *Fix You/Soul Mechanic*, psikodrama digunakan sebagai terapi bagi mereka yang memiliki gangguan mental. Serial drama Korea sendiri selalu dikaitkan dengan hal-hal baru dan belum pernah kesampaian, serta mampu memikat para penggemar drama Korea dengan plotnya. Selain itu, subjek yang disiarkan selalu yang terbaru, menarik minat penggemar, teka-teki, keluarga, keadilan, polisi, psikologi, cinta dan hiburan hanyalah beberapa contoh dalam film drama ini. Ada satu serial drama Korea yang pernah ditayangkan yang membahas masalah gangguan kesehatan mental dan film drama korea ini menggambarkan psikiater dengan pasiennya yang menderita

⁷ Evia Darmawani, 'Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik Dalam Suasana Kelompok', *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1.1 (2017), hlm 86

⁸ Fresska Anjelly Lopuhaa, 'Psikodrama Terapi', *Osf Preprints*, 2021.lm 1

gangguan mental melalui penggunaan psikodrama sebagai strategi terapi gangguan mental.

Yoo Hyun-Ki adalah sutradara dalam film *Fix You/Soul Mechanic* dengan genre kehidupan, drama dan medis. Drama Korea yang wajib di tonton ini merupakan film dari Korea Selatan yang tayang tahun 2020 pada Bulan Maret di televisi KBBS2. Film ini memiliki tujuan untuk hiburan dan memberikan pesan mengenai kesehatan mental, memberi pengetahuan mengenai gangguan mental yang umum terjadi dan sebagai motivasi bagi terapis maupun psikiater ketika menangani orang dengan psikodrama yang digunakan sebagai strategi dalam terapi non-medis bagi gangguan mental. Menurut perkiraan Nielsen Korea yang dikutip situs Dreamers.Id, film drama KBS2 *Fix You/Soul Mechanic* memiliki rating antara 4,7 hingga 5,2%, mengungguli drama MBC⁹.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keinginan penulis untuk mempelajari lebih mendalam tentang terapi tindakan/aksi¹⁰ yang dimaksud dalam film *Fix You/Soul Mechanic*. Yang mana terapi panggung/tindakan adalah pengobatan yang dilakukan dengan teknik bermain peran yang dilakukan diatas panggung yang bertujuan untuk mengekspresikan perasaan dan tekanan batin yang dialami oleh individu. Metode terapi non-medis ini digunakan sebagai penyembuhan pasien gangguan mental dengan melakukan aksi atau drama teater.

⁹ Dikutip dari <https://www.viu.com/ott/id/articles/rating-fix-you-lebih-baik-dari-drakor-pen-dahulunya/> pada hari Kamis, 04 November 2021

¹⁰ Pada film *Fix You/Soul Mechanic* menjelaskan bahwa terapi panggung adalah pengobatan yang berbasis tindakan atau aksi yang dimana seorang pemeran utama menggunakan akting/bermain peran untuk mengekspresikan permasalahan yang dihadapi. Pasien akan mengambil peran yang berbeda, menunjukkan diri mereka secara dramatis dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu orang lain memahami kekhawatiran mereka. Adapun hasil yang diinginkan dalam penggunaan terapi ini adalah mampu dalam meningkatkan fungsi kognisi, kualitas emosional individu dan reaksi atas perilaku positif serta memungkinkan individu tersebut untuk lebih mampu memahami diri mereka sendiri dalam hidupnya dan mampu dalam menanggapi permasalahan atau kesulitan. Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi panggung/aksi ini sama halnya dengan psikodrama karena kedua terapi ini sama-sama menggunakan teknik bermain peran dalam mengungkap perasaan atau tekanan batin pada individu.

Maka oleh sebab itu terapi panggung/aksi ini disebut sebagai terapi panggung karena pada terapi ini berbasiskan pada teknik dalam bermain peran yang dilakukan oleh para pemainnya. *Fix You/Soul Mechanic* juga alur material khas dan mudah dipahami¹¹ sehingga memungkinkan untuk dijadikan sebagai bahan penulisan skripsi. Terapi tindakan atau panggung dalam film *Fix You/Soul Mechanic* digunakan sebagai terapi bagi pasien gangguan mental yang berada di pusat medis Eung Kang yang dimana dalam film *Fix You/Soul Mechanic* dijelaskan bahwa terapi ini adalah bentuk terapi kelompok yang dengan bermain peran yang dilakukan diatas panggung sama halnya seperti bermain drama atau teater. Dengan menggunakan teknik terapi panggung atau tindakan dalam konseling kelompok adalah psikodrama yang memungkinkan seseorang untuk melihat hidupnya sendiri dari perspektif yang berbeda setelah dimainkan dalam kelompok.

Dalam hal ini terapi panggung sama dengan psikodrama, yang dijelaskan bahwa psikodrama adalah menurut Moreno¹², psikodrama adalah semacam aksi atau drama yang memungkinkan untuk menyelidiki jiwa atau mental manusia. Ia juga menemukan bahwa anggota dan penonton mengulang bagian adegan dalam drama tanpa naskah untuk merasakan katarsis emosional (ledakan emosi) sebagai akibat dari berpartisipasi dan melihat peran tersebut yang dramatic¹³. Maka terapi panggung atau aksi tersebut dapat membantu individu lebih banyak tentang isu-isu yang penting bagi mereka. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan yang berulang sebelum diaplikasikan dalam kehidupan nyata. Implementasi metode psikodrama adalah bentuk

¹¹ Film ini memuat narasi yang menceritakan masa lalu dan amsa sekarang para karakter yang memudahkan penonton untuk memahami dan mencapai tujuan yang dinyatakan dalam setiap episode, serta menyajikan penjelasan tentang gangguan mental yang muncul di masyarakat.

¹² Resti Okta Sari, 'Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Teknik Psikodrama Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Yogyakarta' (Universitas Negeri Yogyakarta, 2020), hlm 31

¹³ Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), hlm 177-178

dramatis yang menciptakan peristiwa aktif yang digunakan secara garis besar cerita untuk membangkitkan atau menceritakan imajinasi dan pemahaman individu mengenai kejadian tersebut.

Psikodrama menurut Romlah¹⁴ adalah permainan peran di mana individu dapat memperoleh kesadaran yang lebih baik tentang dirinya sendiri, mengomunikasikan tuntutannya, dan mengekspresikan reaksi terhadap keadaan yang dialaminya. Psikodrama memungkinkan individu lain untuk melihat kehidupan pribadi mereka dalam perspektif baru setelah mereka didramatisasi dan dilakukan dalam satu kelompok dengan mereka. Model ini diciptakan dengan menempatkannya melalui langkah-langkahnya dalam proses konseling. Menurut Gibson dan Mitchel konseling adalah hubungan bantuan satu lawan satu yang berfokus pada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi, serta kebutuhan untuk pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Dukungan ini sesuai dengan keinginan dan kebutuhan konseli atas apa yang dikatakannya. Bantuan ini dibedakan dengan hubungan psikologis kontak antara klien dan konselor. Konseling adalah suatu proses komunikasi antara konselor dan konseli dalam setting hubungan profesional dengan menggunakan strategi konseling sehingga konselor dapat membantu klien dalam mengatasi masalah dengan memanfaatkan bakat konseli.

Film *Fix You/Soul Mechanic* adalah film drama medis yang menggali makna dasar kebahagiaan melalui kehidupan psikiater dengan pasien mereka yang bermasalah dan bagaimana psikiater memperlakukan pasien mereka untuk membantu mereka membuka diri dan mengomunikasikan perasaan mereka. Dalam proses konseling dengan menggunakan terapi tindakan atau psikodrama ini sudah tidak diragukan lagi, karena dapat membantu orang dengan emosi negatif

¹⁴ Dewi Sucipto, 'Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa', *Jurnal Fokus Konseling*, 4.2 (2018), hlm 221

dalam melepaskan perasaannya. Akibatnya, kesulitan individu akan terasa lebih ringan perasaannya dan merasa lebih nyaman.

Individu dituntut untuk jujur dan tidak berpura-pura baik dalam data pribadi maupun kesulitan yang akan dihadapi konselor, agar program yang sudah direncanakan dapat sesuai dengan sasaran dan tujuan yang sudah disepakati sebelumnya. Dalam hal ini, konselor akan memiliki pola pikir yang terbuka dan menerima informasi yang diberikan. Hal ini juga akan membantu kelancaran program layanan Bimbingan dan Konseling dengan mempromosikan gagasan kerahasiaan¹⁵. Dalam film *Fix You/Soul Mechanic* seorang psikeater juga diharuskan menjaga kerahasiaan data pasien dan pasien juga diharuskan untuk lebih membuka diri sehingga mampu mengampaiakan permasalahan yang sedang dialaminya sehingga psikeater dapat melakukan analisis terhadap permasalahannya dan menemukan solusi untuk pasien.

Film yang mengangkat masalah gangguan kesehatan mental ini menggambarkan kisah seorang psikiater bernama Dr. Lee Shi Joon, daripada mengobati, ia memercayai penyembuhan dengan obat medis dan non medis. Film ini memperjelas situasi mengenai gangguan mental yang sering diderita masyarakat, misalnya: skizofrenia, kecemasan, trauma, alkoholisme, gangguan panik, gangguan anoreksia nervosa, penyakit somatik dan masalah mental lainnya. Film drama Korea *Fix You/Soul Mechanic* menunjukkan pula bagaimana ketika psikiater¹⁶ memberikan bantuan terapi pada pasien gangguan mental. Kita dapat belajar banyak tentang gangguan mental dari film drama ini, antara lain bagaimana menyesuaikan sikap kita terhadap orang dengan gangguan mental dan bagaimana membangun pikiran positif dengan terlebih dahulu mencintai diri sendiri sehingga kesehatan mental dapat

¹⁵ Siti Raminah, 'Prinsip dan Asas Bimbingan Konseling', 2021, hlm 5

¹⁶ Dalam film ini, psikiater adalah seorang dokter spesialis yang melakukan terapi medis untuk membantu pasiennya sembuh. Untuk kesehatan mental dan emosional pasien, dapat berupa obat resep atau terapi non-medis.

terjaga dan terhindar dari kesulitan yang dapat menyebabkan gangguan mental.

Dalam film ini, psikodrama dimaksudkan sebagai pendekatan terapi gangguan mental untuk memungkinkan pasien mengekspresikan pikiran dan tekanan batin mereka juga menceritakan tentang insiden atau peristiwa di masa lalu yang menyebabkan gangguan mental. Dengan mempertimbangkan konteks masalah diatas, peneliti sangat ingin mempelajarinya lebih lanjut mengenai film drama korea mengenai psikodrama dalam film *Fix You/Soul Mechanic* sehingga penulis mengangkat judul **“Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki”**.

B. Definisi Operasional

Diperlukan definisi operasional yang menjadi fokus kajian dan pembahasam ini agar terhindar dari ekspolasi, yang meliputi:

1. Psikodrama

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mendefinisikan bahwa psikodrama, juga dikenal sebagai psi-ko-dra-ma, adalah teknik untuk mengobati penyakit mental yang melibatkan memerankan suatu situasi atau drama¹⁷. Menurut Blater yang dikutip dari Setyoningsih, menyatakan bahwa psikodrama adalah teknik untuk membantu seseorang dalam mengeksplorasi dimensi psikologis suatu masalah dengan menghadapi situasi konflik dan memerankannya dengan membicarakannya¹⁸.

Metode psikodrama merupakan treatment model kelompok yang menggunakan teknik aktivitas aksi (*role acting, sculpting, doubling, dan sociometry*) untuk meningkatkan spontanitas dan kreativitas klien di bawah arahan konselor. Klien diharapkan mampu mengeksplorasi dan mengekspresikan pengalaman internalnya dalam bentuk

¹⁷ Dikutip dari <https://kbbi.web.id/psikodrama> pada hari Kamis, 21 Okrober 2021

¹⁸ Yunita Dwi Setyoningsih, ‘Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama “Nilai Karakter Cinta Damai” Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa’, 32 *Journal | Empathy Couns*, 1.1 (2019), hlm 86

pemikiran dan perilaku yang terjadi di masa lalu, sekarang, atau masa depan, mengeksteriorisasi masalah mereka dan mensimulasikan realitas kehidupan, dan mencari solusi yang mungkin untuk tantangan. yang mereka hadapi dalam kehidupan mereka dalam psikodrama ini¹⁹.

Dengan demikian, tujuan bermain peran adalah agar pasien atau individu mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya, penemuan konsep dirinya, dan ekspresi reaksi stresnya. Dalam psikodrama ini bertujuan untuk mengobati permasalahan psikologis yang dialami individu dengan menggunakan drama. Dalam film *Fix You/Soul Mechanic* yang disutradarai oleh Yoo Hyun-Ki, psikodrama yang diangkat adalah terapi bagi orang-orang dengan gangguan mental.

2. Gangguan Mental

Pendapat dari Wodarski dan Thyer dikutip dari Husniati, mengklaim bahwa gangguan mental selalu dikaitkan dengan suatu kondisi di mana seseorang bertindak, merasa dan memiliki ide-ide aneh dan proses berpikir yang abnormal, irasional, tidak logis dan tidak mudah dicerna oleh masyarakat umum. Menurut Derajat²⁰ bahwa gangguan mental adalah hasil dari kegagalan mereka untuk mengatasi masalah atau menyesuaikan diri dengan pengaturan yang mereka alami. Gangguan mental yaitu gangguan pada jiwa atau pikiran yang mengakibatkan pikiran dan mental seseorang terpengaruh oleh peristiwa dan pengalaman sehingga mungkin menyulitkan mereka untuk terlibat dengan lingkungan mereka dan membuat keputusan sendiri.

¹⁹ Netrawati Dony Darma Sagita, Neviyarni, Yeni Karneli, 'Therapeutic Factors In Psychodrama Therapy Approach', *Fundamentals Of Psychodrama*, 3.4 (2020), hlm 7

²⁰ Husmiati, 'Rencana Pemulangan dan Integrasi Eks Penderita Gangguan Mental dengan Masyarakat: Masalah dan Solusi', *Jurnal Sosio Informa Kesejahteraan Sosial*, 2.1, (2016), hlm 70

Penelitian ini berfokus pada masalah mental pada pasien di Eung Kang Medical Center di Korea Selatan. Gangguan melonjak intermiten atau gangguan borderline, gangguan delusi parah, gangguan delusi fisik, gangguan minum alkohol, berat badan turun, stress karena trauma, halusinasi visual yang buruk, gangguan *anoreksia nervosa* dan gangguan mental lainnya dibahas pada film ini. Dari penjelasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan gangguan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu berfungsi secara normal, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, tidak dapat memecahkan masalah untuk diri mereka sendiri dan tidak dapat membuat keputusan.

3. Film Fix You/Soul Mechanic

Shin Ha Kyun sebagai Dr. Lee Shi Joon dan Jung So Min sebagai Han Woo Joo, serta pemain lainnya yang berperan menjadi pasien, perawat dan dokter di Pusat Medis Eung Kang, membintangi film yang disutradarai oleh Yoo Hyun-Ki dan ditayangkan di saluran TV KBS2 Korea Selatan pada Mei 2020. *Fix You/Soul Mechanic* adalah film drama Korea yang masuk dalam genre kehidupan, drama, dan medis. *Fix You/Soul Mechanic* adalah film drama Korea tentang seorang psikiater yang akan melakukan apa saja untuk membantu pasien pulih dari gangguan mental emosional yang mereka derita di masa lalu, khususnya menggunakan terapi gangguan mental berupa psikodrama.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat diturunkan dari latar belakang yang diberikan di atas, antara lain:

1. Apa saja komponen psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki?
2. Bagaimana teknik psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki?

3. Bagaimana tahapan psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki?

D. Tujuan Masalah

Berikut ini adalah tujuan penelitian yang berdasarkan pada rumusan masalah sebelumnya, yaitu:

1. Untuk mengetahui komponen psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki.
2. Untuk mengetahui teknik psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki.
3. Untuk mengetahui tahapan psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan mengenai terapi psikodrama atau terapi panggung dalam psikologi dan konseling.
 - b. Menyumbang pengetahuan tentang masalah sosial dan klinis ke lingkungan sosial dan klinis tentang kegunaan psikodrama dalam menyembuhkan gangguan mental.
 - c. Memberikan motivasi dan juga menambah pengetahuan di bidang psikologi, terutama bagi program studi Bimbingan Konseling Islam yaitu bagaimana pentingnya konselor memahami klien yang menderita gangguan mental serta upaya dari klien memanfaatkan potensi yang dimiliki klien untuk memperlancar tujuan bimbingan atau pemberian terapi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Manfaat bagi pasien yaitu memberikan pengetahuan bahwa untuk menyembuhkan gangguan mental ada dua cara yaitu bisa melalui medis dan non-medis, contohnya dari non medis yaitu melalui terapi psikodrama atau terapi panggung.

- b. Manfaat untuk psikiater, memberikan pengetahuan dalam pemberian media penyembuhan melalui psikodrama bagi pasien gangguan mental.
- c. Manfaat untuk konselor yaitu memberi motivasi ketika menangani klien gangguan mntal dan pentingnya mempunyai sikap hangat dalam melakukan konseling.
- d. Manfaat untuk peneliti, menambah pengetahuan dalam penyembuhan gangguan mental menggunakan psikodrama.
- e. Manfaat untuk pembaca yaitu menumbuhkan rasa peduli pembaca pada orang yang menderita gangguan mental.
- f. Sebagai sumber informasi untuk penelitian masa depan mengenai film drama korea *Fix You/Soul Mechanic*.

F. Kajian Pustaka

Peneliti sudah melakukan penelusuran melalui google, DOAJ, SINTA dan sumber-sumber lainnya seperti skripsi, tesis, disertasi dan jurnal, dan peneliti menmukan penelitian yang berjudul “Psikodrama Sebagai Teknik Terapi Gangguan Mental dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki”. Tetapi peneliti akan menguraikan mengenai penelitian yang relevan atau sejenis dengan penelitian ini, diantaranya:

Pertama, penelitian Nofian Nurindah Sari dengan judul “Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 7. No. 2 tahun 2020. Penelitian ini memberikan hasil teknik psikodrama yang digunakan pada layanan bimbingan konsleing kelompok terbukti berdampak dalam meningkatnya keterbukaan diri peserta didik yang berdasarkan pada data statistik dalam penelitian tersebut. Persamaannya adalah mendeskripsikan teknik psikodrama. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan strategi penulisan yang mencakup desain eksperimen dengan kelompok

pre test dan *post tes* kuantitatif, serta instrumen skala psikologis yang disesuaikan dengan tujuan penelitian²¹. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kualitatif dengan metodologi kualitatif deskriptif pada subjek film *Fix You / Soul Mechanic* karya Hoo Hyun-Ki.

Kedua, penelitian Afifudin Yahya yang berjudul “Intervensi Psikodrama dalam Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Sasana Pelayanan Sosial Anak Pamardi Utomo Boyolali”, Skripsi IAIN Surakarta tahun 2019. Hasil penelitian ini dalam membantu masalah terjadi di kalangan remaja di Sasana Pelayanan Sosial Anak Pamardi Utomo Boyolali, pekerja sosial menggunakan intervensi psikodrama sebagai salah satu metode dalam menghadapi setiap masalah yang muncul di kalangan remaja. Psikodrama adalah permainan peran yang dirancang untuk membantu orang-orang yang membantu dalam pengembangan pengetahuan yang lebih dalam tentang dirinya sendiri, mampu mengidentifikasi konsep dalam dirinya sendiri, mengartikulasikan keinginannya, dan bereaksi terhadap tekanan yang dia alami²². Kedua penelitian ini memiliki satu kesamaan: keduanya mengeksplorasi psikodrama, yang digunakan untuk membantu orang mengatasi hambatan dan mengungkap konsep dalam diri mereka. Sementara penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja di Panti Sosial Anak Pamardi Utomo Boyolali, penelitian ini berbeda. Sedangkan penelitian yang akan digunakan adalah tentang upaya penyembuhan gangguan mental melalui psikodrama dalam film *Fix You/Soul Mechanic*.

Ketiga, penelitian Desy Ayu Astika Sari yang berjudul “Efektivitas Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII MTsN Grogol Tahun Pelajaran 2017/2018”, Skripsi, *Simki-Pedagogia*

²¹ Nofian Nurindah Sari, ‘Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa’, *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7.2 (2020), hlm 56-57

²² Affifudin Yahya, ‘Intervensi Psikodrama Dalam Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Di Sasana Pelayanan Sosial Anak Pamardi Utomo’, (IAIN Surakarta, 2019), hlm 58

Vol. 02 No. 04 tahun 2018. Hasil temuannya yaitu pendekatan psikodrama yang kuat untuk meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, teknik psikodrama dapat dikatakan bermanfaat dalam menumbuhkan motivasi belajar²³. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah keduanya membahas mengenai teknik psikodrama dalam membantu permasalahan seseorang. Sedangkan yang membedakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik psikodrama untuk membantu permasalahan siswa dalam motivasi belajar. Namun, dalam penelitian ini menggunakan teknik psikodrama dalam Film *Fix You / Soul Mechanic* yang bertujuan untuk melakukan penyembuhan terhadap pasien yang mengalami gangguan mental.

Pada penelitian yang akan dilakukan penulis ini akan fokus pada psikodrama, sebuah pendekatan terapi gangguan mental yang dilakukan di Pusat Medis Eung Kang dan ditransmisikan melalui film drama korea. Secara umum, ada dua pendekatan untuk mengobati gangguan mental ini: medis dan non-medis. Namun, berbeda dengan seorang psikiater bernama Dr. Lee Shi Joon yang menyatakan bahwa untuk melakukan penyembuhan dengan pasien, kita harus memiliki hubungan atau pendekatan yang santai dan hangat dengan pasien, seperti teman dekat, agar pasien merasa nyaman. nyaman dan terbuka, serta melakukan terapi agar pasien menceritakan masalah yang dialaminya yaitu melalui psikodrama. Keberhasilan Dr. Lee Shi Joon dalam psikodrama dapat dilihat dari kenyataan bahwa setelah salah satu pasien pertama yang berpartisipasi dalam psikodrama, pasien menjadi lebih terbuka dan bersemangat untuk mengungkapkan masalah dan tekanan yang dia alami, film *Fix You/Soul Mechanic* menggambarkan keefektifan terapi psikodrama dalam penyembuhan pasien gangguan mental yang bisa digunakan.

²³ Desy Ayu Astika Sari, 'Artikel Motivasi Belajar Siswa Kelas VII MTsn Grogol Tahun Pelajaran 2017 / 2018', (Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2018), hlm 5-6

G. Sistematika Pembahasan

Adapun bagian sistematika pembahasan dalam penelitian ini terbagi menjadi lima (5) bab, yaitu:

Pada Bab I dalam penelitian ini terdiri dari, pendahuluan dimana pendahuluan merupakan bab awal dalam penulisan skripsi yang membahas tentang: latar belakang masalah, definisi operasional, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan. Selanjutnya, Bab II ini merupakan pembahasan mengenai teori-teori yang akan dikaji dalam penelitian ini, adapun jaian teori pada bab ini adalah teori psikodrama, teori gangguan mental dan psikodrama sebagai terapi gangguan mental. Bab III ini membahas tentang metode penelitian, dimana metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, terdiri dari: jenis dan pendekatan penelitian, data dan sumber data, subyek dan obyek, metode pengumpulan data, dan metode analisis data. Sedangkan Bab IV membahas tentang deskripsi dan analisis data, dimana pada bab ini merupakan hasil akhir dari penulisan penelitian ini yang terdiri dari: deskripsi film, analsisi film dan analisis data. Dan terlahir pada Bab V yaitu membahas tentang penutup atau pengakhiran dari penulisan penelitian ini yang terdiri dari: kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psikodrama

1. Hakikat Psikodrama

Psikodrama adalah jenis terapi bermain peran yang didirikan oleh psikolog Jacob Levy Moreno pada 1920-1930an. Psikodrama, sebagai “teater kebenaran” yang mampu mengungkap realitas paling pedih dan pamungkas dalam pikiran, hati, dan kebenaran seseorang, menurut Moreno²⁴, mungkin sering dianggap remeh dan sering kali mencakup dimensi tambahan mengenai apa yang akan terjadi jika kondisinya berubah-ubah dan berbeda. Psikodrama adalah semacam aksi atau drama yang memungkinkan untuk menyelidiki jiwa atau mental manusia. Dia juga menemukan bahwa anggota dan penonton mengulang bagian adegan dalam drama tanpa naskah untuk merasakan katarsis emosional (ledakan emosi) sebagai akibat dari berpartisipasi dan melihat peran tersebut yang dramatis²⁵. Psikodrama lebih menelusuri keseharian klien, baik itu berupa konflik, hasil analisis maupun pengulangan ucapan, ia menggarisbawahi keunikan pendekatannya.

Psikodrama adalah sejenis psikoterapi untuk pertama kalinya dikembangkan oleh Jacob Levy Moreno pada tahun 1921 sebagai "psikoterapi kelompok" dan dipengaruhi oleh teater improvisasi. Salah satu bagian terpenting dari psikodrama adalah dramatisasi pasien terhadap suatu penglihatan seolah-olah sedang terjadi saat ini. Selama intervensi psikodrama, fokusnya tidak hanya pada apa yang dikatakan pasien selama dramatisasi, tetapi juga pada apa yang

²⁴ Resti Okta Sari, ‘Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Teknik Psikodrama Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Yogyakarta’ (Universitas Negeri Yogyakarta, 2020), hlm 31

²⁵ Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), hlm 177-178

mereka lakukan (tindakan). Tujuannya adalah agar pasien memiliki pemahaman yang lebih baik tentang keadaan mereka sehingga mereka dapat mengatasi pikiran dan perasaan mereka dengan lebih baik dan mengembangkan kepribadian mereka²⁶.

Garcia dan Buchanan²⁷, mengatakan bahwa psikodrama adalah metode pengobatan yang melibatkan pemanfaatan individu dalam situasi dari kehidupan, mimpi, atau imajinasi mereka sendiri untuk menggambarkan emosi mereka yang tersembunyi, pahami, dan praktikkan tindakan baru yang akan lebih efektif dan memuaskan. Pada dasarnya psikodrama lebih memfokuskan pada interaksi agar *protagonist* dalam drama itu menghidupkan kembali peristiwa-peristiwa dalam hidupnya, peran utama dan pendukung. Moreno mempelopori psikodrama, yaitu pendekatan pembelajaran di mana memerankan peran berdasarkan masalah psikologis. Psikodrama didefinisikan sebagai cara hidup di mana individu tidak bertanggung jawab atas tindakan mereka. Bermain peran memungkinkan Anda untuk memahami kehidupan apa adanya. Psikodrama adalah teknik untuk mengekspresikan diri secara dramatis. Jelaskan apa yang telah terjadi dan apa yang belum terjadi dalam hidupnya serta peristiwa lain yang telah terjadi. Anggota kelompok psikodrama bertindak sebagai agen terapeutik satu sama lain²⁸.

Psikodrama berfokus pada masalah psikologis atau interaksi mereka dengan orang lain dan lingkungan mereka. Psikodrama digunakan sebagai alat terapi untuk membantu orang mendapatkan pengetahuan apa yang membuatnya lebih baik untuk diri mereka

²⁶ M. Angeles López-González, Pedro Morales-Landazábal, And Gabriela Topa, 'Psychodrama Group Therapy For Social Issues: A Systematic Review Of Controlled Clinical Trials', *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18.9 (2021) hlm 1

²⁷ Lucita, 'Konseling Islami Dengan Model Psikodrama Teater dalam Membentuk Konsep Diri Positif Mahasiswa Anggota UKM Teater Sua Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya', (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hlm 18-19

²⁸ Ulfie Zaidatul Aulia dan Ratna Supradewi, 'Pengaruh Psychodrama dalam Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Remaja di Panti Asuhan', 16.1 (2021), hlm 43

sendiri, menemukan gagasan diri sendiri dan mengekspresikan emosi mereka terhadap keadaan yang mereka hadapi saat ini²⁹. Psikodrama menurut Tohirin³⁰, yaitu upaya mengatasi kesulitan melalui *role-play* atau drama. Sementara itu, psikodrama didramatisasi lebih pada kesulitan psikologis individu Psikodrama yang didramatisasi dari konflik mental sehingga orang lain dapat merasa nyaman dan mengubah pikiran mereka seperti yang diharapkan dalam kehidupan nyata.

Psikodrama adalah bentuk aksi dramatis yang didirikan pada 1920-an dan 1930-an untuk mengeksplorasi jiwa manusia. Ketika seseorang berperan dalam kehidupan sehari-hari, Moreno menjelaskan bahwa lakon pada Psikodrama ini tidak tertulis dan bagian yang tidak diulang adalah katarsis (sarana untuk mengungkapkan/mengungkapkan perasaan). Seangkan sudut pandang lain dari Semium³¹ bahwa psikodrama adalah ketika subjek dipaksa untuk melakukan peran emosional di depan penonton tanpa persiapan sebelumnya.

Aspek utama dalam psikodrama ialah dramatisasi oleh pasien dari serangkaian peristiwa-peristiwa yang seolah-olah terjadi dimasa sekarang. Selama proses melakukan intervensi psikodrama penekanan ditempatkan tidak hanya pada apa yang pasien katakan tetapi, juga pada apa yang mereka lakukan (tindakan) selama dramatisasi. Tujuannya agar pasien mendapatkan wawasan yang lebih besar tentang situasi mereka serta agar memungkinkan mereka untuk dapat

²⁹ Sitti Trinurmi, 'Teknik Terapi Kelompok (*Group Theraphy*)', *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 8.1, (2021), hlm 25

³⁰ Asmaryadi, 'Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Metode Psikodrama Untuk Mengatasi Kepribadian Introvert di MAN Siabu', *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4..2 (2019), hlm 121

³¹ Indah Putri Arini, 'Pengaruh Psikodrama Terhadap Konsep Diri Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 12 Palembang', 5.5, (2013), hlm 5-6

mengatasi pikiran dan perasaan mereka dengan lebih baik dan meningkatkan pribadi mereka³².

Ringkasnya, psikodrama yang digunakan sebagai praktik terapeutik adalah berbasis aksi atau *role-playing*, dengan tujuan memungkinkan pemain psikodrama untuk membantu klien menjadi lebih spontan, kreatif, dan ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dan meredakan ketegangan. *Protagonist* menemukan jawaban atas kesulitannya sebagai akibat dari gejala batin yang dia rasakan. Sangat penting untuk menggunakan psikodrama karena berusaha agar klien dapat berpartisipasi dalam lingkungan imajiner, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan pandangan mereka dan tekanan yang terpendam. Konsekuensi aktivasi realistik dari perilaku yang didramatisasi menjadi jelas selama bermain. Sementara itu, kemampuan terapis atau pemimpin drama untuk mengenali karakter utama atau *protagonist* dan memberikan psikodrama yang koheren akan membantu proses terapi metode psikodrama. Individu dengan gangguan mental mendapat manfaat dari psikodrama dalam ekspresi emosi, pengalaman, permusuhan, dan perasaan dan pikiran yang membingungkan yang dirasakan oleh mereka. Ketika mereka berakting dalam psikodrama, emosi mereka ada di sana, dan mereka akan dapat melihat bagaimana perasaan mereka sendiri. Peserta psikodrama diharapkan mampu menyampaikan semua perasaan dan pikirannya.

Psikodrama merupakan jenis psikoterapi berbasis teater, psikologi dan sosiologi, diciptakan oleh Jacob Levy Moreno, yang terdiri dari dramatisasi konflik psikologis pada pasien. Hal ini merupakan modalitas utama dalam pengobatan kelompok yang berfokus pada pementasan dan representasi situasi nyata atau imajiner agar pasien dapat mengidentifikasi pikiran, perasaan dan perilaku

³² Angeles López-González, Morales-Landazábal, and Topa, 'Psychodrama Group Therapy For Social Issues: A Systematic Review Of Controlled Clinical Trials', *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18. 9, (2021), hlm 2

mereka sendiri³³. Menurut Cruz dan Yani³⁴ bahwa psikodrama adalah jenis psikoterapi kelompok yang memanfaatkan aspek tindakan yang dilakukan seseorang, seperti: pembalikan peran, roleplaying, patung, penggandaan, dan sosiometri dan peningkatan spontanitas dan kreativitas. Dengan menggunakan tindakan secara dramatis klien diharapkan dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan pengalaman internal mereka baik perasaan maupun pikiran mereka yang ada dimasa lalu, sekarang atau masa depan, mengeksteriorisasi mereka masalah dan mensimulasikan realitas kehidupan, mencari solusi yang mungkin untuk tantangan yang ada dalam hidup mereka

Karena psikodrama didasarkan pada tindakan, ini memungkinkan remaja untuk bermain dan memahami masalah mereka sambil juga menawarkan cara untuk berhubungan dengan anggota kelompok lainnya. Psikodrama berbasis topeng, seperti yang mungkin diantisipasi, membantu anak-anak menggali lebih dalam pengalaman batin mereka dan mendapatkan wawasan baru mengenai dirinya sendiri maupun orang lain. Remaja menempatkan penekanan yang kuat dalam memahami diri mereka dan realitas, serta mengasah kemampuan pribadi untuk menghadapi situasi sulit. Temuan ini konsisten dengan temuan Timulak & McElvaney³⁵ yang mengidentifikasi dua jenis peristiwa wawasan: satu yang memperkuat pandangan klien tentang kesulitan mereka, dan yang lainnya menekankan apa yang ingin mereka perbaiki.

Psikodrama adalah teknik menyampaikan apa yang telah terjadi dalam kehidupan nyata serta apa yang belum terjadi. Menurut Karp³⁶

³³ Julio César Gutiérrez-Segura And Sabina Ocampo-Serna, 'Psychodrama As A Therapy In Trauma And Posttraumatic Stress', *Revista Médica De Risaralda*, 27.1 (2021), hlm 74

³⁴ Nuno Pires And Others, 'Therapeutic Mask: An Intervention Tool For Psychodrama With Adolescents', *Frontiers In Psychology*, 1.1, (2021), hlm 1-2

³⁵ Nuno Pires And Others, 'Therapeutic Mask: An Intervention Tool For Psychodrama With Adolescents', *Frontiers In Psychology*, 1.1, (2021), hlm 3

³⁶ Aloysius Selo Aryobimo Oentarto, 'Art Counseling: Drama Or Psychodrama In Counseling', *Electronic Journal*, (2021), hlm 34

mengklaim bahwa setiap orang dalam kelompok psikodrama adalah agen terapeutik satu sama lain. Drama tidak dapat dihindari dan diperlukan dalam pengobatan aktivitas manusia ini tak terhindarkan karena orang terus-menerus dihadapkan dengan perubahan dramatis sepanjang hidup mereka, dan ini penting karena semua transisi adalah produk dari pengalaman yang kurang lebih dramatis dalam tindakan. Jadi, psikodrama adalah permainan peran yang dirancang untuk membantu orang yang terlibat mendapatkan kesadaran yang lebih baik tentang dirinya sendiri, mengomunikasikan kebutuhannya, dan mengekspresikan reaksi terhadap stressor.

Orang yang tidak sehat sering terlibat dalam cara yang kaku dan stereotip, seperti placeter, pengalih perhatian, dan pengguna komputer. Konselor melatih diri mereka sendiri untuk menyadari peran yang harus mereka mainkan dan untuk menyadari orang-orang yang berinteraksi dengan mereka. Individu yang berpartisipasi dalam kedua proses menjadi sadar akan apa yang sedang terjadi bahwa apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya akan berdampak pada penonton sebelum mereka mengatakan apa pun.

2. Tujuan Psikodram

Psikodrama adalah jenis terapi yang menggunakan permainan peran, drama, atau terapi aksi untuk membantu konseli menghadapi masalah pribadi. Konseli dibantu dalam mengekspresikan konflik, agresi, rasa bersalah, kecemasan dan bersedih dengan cara ini. Psikodrama berlangsung di ruang yang sama dengan teater, dengan tujuan memungkinkan konseli untuk berpartisipasi dalam dunia imajiner dan mengungkapkan sikap dan perasaan yang tersembunyi selama ini³⁷. Pendekatan psikodrama ini akan sesuai untuk membantu klien dalam memaafkan trauma batin mereka sebelumnya. Selain menggunakan teknik konseling, konselor melakukan penilaian pada

³⁷ Resti Okta Sari, 'Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Teknik Psikodrama Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Yogyakarta', *Thesis, Universitas Negeri Yogyakarta*, (2020), hlm 34-35

proses konseling untuk mengetahui apakah ada pola keberhasilan atau kegagalan dalam memberikan layanan konseling.

Selanjutnya, menurut Moreno³⁸ di antara tujuan psikodrama berikut ini:

- a. Bermain peran, teater atau terapi aksi dapat digunakan untuk membantu pasien atau kelompok pasien dalam mengatasi krisis pribadi. Dalam pendekatan ini, konseli dibantu dalam mengungkapkan perasaannya sesuai dengan situasinya saat ini.
- b. Psikodrama merupakan permainan peran yang membantu orang-orang yang terlibat didalamnya untuk mampu menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, menemukan ide-ide mereka sendiri, mengomunikasikan diri mereka sendiri, dan mengekspresikan reaksi mereka terhadap stres.
- c. Manusia dapat mencoba untuk meniru suasana fisik dan emosional yang ideal dengan menggunakan teknik dramatis tetapi, harus dicatat bahwa aktivitas dalam psikodrama dimonopoli oleh konseli sendiri, bukan konselor atau terapis.
- d. Dengan mendramatisir konflik internal *protagonist*, itu akan merasa lega dan akan bisa mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya, sehingga dalam menjalani kehidupan ia akan lebih baik dan tangguh lagi³⁹.
- e. Memulihkan kondisi fisik dan mental oleh pemimpin psikodrama yang bermusuhan dengan anggota kelompok⁴⁰.

Sedangkan manfaat psikodrama antara lain: dapat melepaskan emosinya, kemampuan merespon suatu hal dari sudut pandang orang lain, klien menjadi lebih terbuka, nyaman, lega dan dapat memenuhi

³⁸ Rima Irmayanti Cici Febrianti, 'Teknik Psikodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA', *Fokus, Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 3.2 (2019), hlm 109

³⁹ Namora Lumongga, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2017). hlm 150

⁴⁰ Lusi Liani, 'Psikodrama Sebagai Metode Konseling Kelompok Pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu', *Doctoral Dissertation, IAIN Bengkulu*, (2020), hlm 26

kebutuhannya serta tidak sekedar mengerti, tetapi juga merasakan psikologi sosial mereka, seperti tersesat dalam suasana saat menonton drama atau drama⁴¹. Tujuan psikodrama dapat dinyatakan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi aksi untuk membantu klien atau kelompok klien mengatasi masalah pribadi untuk menemukan solusi atas kesulitannya. Dengan cara ini, klien bisa untuk mengomunikasikan pemikiran mereka tentang stres, agresivitas, rasa bersalah, konflik, dan perasaan tertekannya.

3. Komponen Psikodrama

Psikodrama pada dasarnya digunakan untuk berlatih secara multidimensional⁴². *Pertama*, faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dari sudut pandang pribadi dan fisik, misalnya: ruang atau panggung psikodrama, tokoh utama atau *protagonist*, aktris atau pemeran pendukung, sutradara atau pemimpin psikodrama dan penonton (*audience*). *Kedua*, metodologi dalam psikodrama yang digunakan harus metodis. Menurut temuan studi penulis, ada berbagai sudut pandang profesional pada komponen pendekatan psikodrama.

Menurut Moreno⁴³ dikutip dari Rahmi, pendekatan psikodrama mencakup berbagai komponen, yaitu:

- a. *Stage* atau panggung permainan, adalah tempat terjadinya aksi atau psikodrama dalam permainan dengan ruang yang cukup bagi para peserta untuk berkeliaran atau gerak.
- b. Pemimpin Psikodrama berperan dalam memimpin psikodrama dan membutuhkan konselor atau terapis yang berpengalaman dan berkompeten.
- c. Tokoh Utama adalah orang yang memerankan tokoh utama dalam sebuah permainan psikodrama. *Protagonists* di sini adalah

⁴¹ Siti Rahmi, *Bimbingan Dan Konseling Pribadi Soaial* (Aceh: Syiah Kuala University Press & Universitas Borneo Tarakan, 2021), hlm 167

⁴² Multidimensional adalah suatu permasalahan yang dialami oleh individu maupun sekelompok individu yang mana permasalahan itu terjadi yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan seseorang.

⁴³ Siti Rahmi..... hlm 168

spontan dalam akting peran. Memiliki tanggung jawab untuk memutar ulang kejadian dari masa lalu, sekarang dan masa depan yang signifikan dalam hidupnya.

- d. Peran Pendukung adalah subjek yang membantu protagonis dengan mendukungnya atau umpan balik.
- e. Penonton (*Audiens*), non-aktor dalam psikodrama yang menawarkan dukungan atau kritik kepada protagonis dan menyadari implikasi dari tindakan protagonis itu sendiri.

Sedangkan menurut Haskell⁴⁴ bahwa dalam psikodrama memiliki beberapa komponen, antara lain:

- a. Dalam psikodrama, panggung merupakan ruang/lokasi hidup tokoh utama karena di situlah pementasan drama berlangsung. Intinya adalah lokasi di mana para peserta berkeinginan untuk menjadi bagian dari pertunjukan. Panggung atau area bermain cukup besar untuk memungkinkan karakter utama, pemimpin, dan pemain lain dalam psikodrama berjalan dengan bebas.
- b. Menurut Moreno, pemimpin psikodrama (sutradara) berfungsi sebagai produser, katalis atau fasilitator dan penganalisis atau pengamat memiliki tugas dalam memandu, memimpin pemanasan, spontanitas dan kepercayaan untuk berkembang membangun struktur, dan membantu *protagonist* dalam menemukan dan bekerja. Lindungi anggota dari penggunaan orang lain dan atur bagaimana grup berhenti berdasarkan pokok masalah kehidupan mereka.
- c. Tokoh Utama (*Protagonist*), yaitu orang yang dipilih oleh kelompok dan pemimpin untuk melakukan pengulangan peristiwa penting yang telah terjadi, dan menyimpulkan dengan skenario yang diprediksi. Tujuan *protagonist* adalah untuk dapat secara terbuka mengungkapkan ide, perasaan, pengalaman, dan masalah sebagai karakter psikodrama yang ia gambarkan.

⁴⁴ Lucita..... hlm 22-26

- d. Dalam psikodrama, aktris pendukung adalah siapa saja yang membantu sutradara dan tokoh utama/*protagonist*. Seorang aktris pendukung dapat memainkan lebih dari satu peran atau banyak peran dalam psikodrama, seperti teman baik, antagonis jahat, atau hanya properti pendukung untuk kinerja *protagonist*. Istilah "peran pendukung" digunakan untuk mendefinisikan posisi tertentu dalam kehidupan nyata yang memiliki hubungan erat dengan karakter utama, serta sebagai alat bantu terapeutik..
- e. Dalam psikodrama, penonton (audience) tidak begitu ikut serta secara aktif, tetapi bisa membantu psikodrama. Juga memberikan masukan dengan mengamati dan mengalami pertunjukan.

Menurut Yahya⁴⁵ untuk memastikan tidak ada hambatan, psikodrama membutuhkan berbagai komponen pendukung antara lain:

- a. *Stage* atau Panggung permainan, merupakan tempat atau ruang terbuka yang bisa digunakan bagi protagonis atau konseli, ada ruang hidup psikologis dan fisik.
- b. Psikodrama yang mengarahkan adalah seorang *psikodramatist* sudah terlatih adalah tanggung jawab pemimpin untuk membantu klien melalui setiap langkah dari sesi ke sesi.
- c. Peran Utama (*Protagonist*), anggota kelompok drama yang dipilih menjadi topik atau klien yang mempunyai permasalahan dalam hidupnya.
- d. Peran Pendukung, ialah salah satu pameran yang memiliki fungsi penting.
- e. Penonton (*Audience*), yaitu orang-orang yang menonton drama dan menganalisis setiap peristiwa-peristiwa yang terjadi.

Menurut Darmawani⁴⁶ mengungkapkan bahwa ada beberapa komponen dalam psikodrama, yaitu:

⁴⁵ Cici Febrianti..... hlm 110

- a. Panggung Permainan, adalah ruangan dengan domisili psikologis dan fisik untuk subjek atau pasien yang akan melakukan psikodrama.
- b. Pemimpin Psikodrama, seorang psikodrama terlatih dan penulis yang akan memimpin kelompok melalui proses psikodrama.
- c. Pemeran Utama (*Protagonis*) adalah anggota yang terpilih untuk menjadi topik drama atau seseorang yang menjadi pelaku drama.
- d. Aktris atau peran pendukung, adalah seseorang yang akan memainkan salah satu antagonis kunci dari karakter utama, diperlukan untuk membantu karakter utama dalam memperoleh informasi dan solusi.
- e. *Audience* adalah para penonton yang memandang drama seolah-olah merupakan representasi dari dunia secara umum, sehingga penonton atau penonton dapat memberikan komentar dan saran berdasarkan drama tersebut.

Selain yang dipaparkan diatas, ada beberapa komponen yang umumnya ada didalam psikodrama, antara lain sebagai berikut⁴⁷:

- a. *Protagonist* atau pemeran utama, adalah seseorang yang ditunjuk dari kelompok, dalam adegan yang berbeda, peran yang terkait dengan kemungkinan kesulitan yang dialaminya dan potensi pribadi.
- b. Pemeran pendukung, ialah orang lain dari kelompok tersebut yang memenuhi syarat untuk dapat memainkan peran lain yang membantu *protagonist* meluapkan emosinya dalam psikodrama serta memberikan arahan kepada *protagonist*, tujuannya agar mereka memainkan peran yang saling melengkapi.
- c. Pemimpin Psikodrama, ia bertindak sebagai seorang terapis dan analis yang bertanggung jawab sepenuhnya untuk membimbing

⁴⁶ Ni'matuzahro, *Aplikasi Psikologi Di Sekolah: Teori Dan Praktik Dalam Memahami Masalah-Masalah Di Sekolah* (Malang: UMM Press, 2019), hlm 97

⁴⁷ Angeles López-González, Morales-Landazábal, and Topa..... hlm 2

peserta psikodrama disetiap sesi dan untuk memantau kemajuan proses psikoterapi. penonton, terdiri dari anggota kelompok lainnya.

- d. Penonton dapat membantu dengan berperan sebagai "kotak suara yang bertujuan untuk memperkuat atau memperkuat sensasi protagonis dan mengakui dan memahami pengalaman mereka, sehingga membantu setiap orang mengenali konflik mereka sendiri.
- e. Panggung (*The Stage*), merupakan ruang khusus di mana adegan berlangsung dan diperankan, panggung memungkinkan *protagonist* untuk mewakili dunia batin mereka dan memainkan semua mimpi dan fantasi mereka, sehingga menjadi "ruang kemungkinan".

Peneliti menemukan bahwa psikodrama memiliki banyak komponen penting, yang terdiri dari panggung/area bermain peran, *protagonist* atau tokoh utama, pemimpin psikodrama/sutradara/psikeater dan penonton (*audience*). Berdasarkan uraian sebelumnya, kelima komponen tersebut bekerja sama untuk memastikan bahwa teknik psikodrama dimainkan dapat berjalan dengan benar, yang memungkinkan klien atau *protagonist* untuk mampu mengekspresikan perasaan mereka dan menemukan solusi atas kesulitan mereka.

4. Teknik Psikodrama

Layanan bimbingan konseling dilaksanakan dengan menggunakan sejumlah pendekatan yang berbeda untuk dapat membantu orang dengan gangguan mental yang mengganggu psikologi mereka, seperti psikodrama⁴⁸. Panggung psikodrama, bakat atau kemampuan sutradara atau pemain, suasana hati protagonis, tujuan setiap fase dan jumlah penonton semuanya memengaruhi

⁴⁸ Affiyani Pramono, 'Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif', *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2.2 (2013), hlm 101

teknik yang dapat digunakan dalam model psikodrama. Diambil dari Hernita⁴⁹ menjelaskan bahwa ketika ia berperan dalam kehidupan sehari-hari, ia mendapatkan katarsis (cara mengungkapkan atau mengungkapkan pikiran) dengan memainkan peran dalam psikodrama ini dibuat dengan tidak memakai naskah atau adegan yang tidak diulang. Psikodrama merupakan praktik terapi yang dimaksudkan untuk membantu orang mengatasi masalah pribadi yang disebabkan oleh masalah psikologis.

Menurut Supriatna⁵⁰ berikut ini adalah teknik yang sering digunakan atau teknik utama dalam psikodrama, yaitu:

- a. *Creatif Imagery*, merupakan teknik pemanasan yang mengajak para pemain psikodrama untuk melihat hal-hal yang ringan dan netral. Hal ini dilakukan guna mendorong partisipasi dalam psikodrama untuk lebih spontan.
- b. *The Magic Shop*, yaitu pendekatan pemanasan untuk protagonis yang tidak dapat mengambil keputusan atau tidak yakin tentang cita-cita dan ambisi mereka.
- c. *Sculpting* atau Mengukir, digunakan oleh anggota kelompok untuk mengatur orang lain dalam kelompok ke dalam konfigurasi yang bermakna, seperti anggota keluarga, pekerja kantor, teman sebaya dan lainnya.
- d. *Soliloquy* (Teknik Berbicara Sendiri), yaitu *protagonist* atau klien menampilkan monolog tentang situasi dirinya.
- e. *Autodrama* (Monodrama), *protagonist* mengambil seluruh peran atau tidak menggunakan karakter pendukung.
- f. *The Double and Multiple Double Technique*, dalam psikodrama, teknik ganda (*the double*) melibatkan pengambilan peran aktor/aktris dari ego, yang mungkin membantu protagonis

⁴⁹ Yusi Harita, 'Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Vii Smpn 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017', (Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017), hlm 14

⁵⁰ Ngurah Adhiputra..... hlm 182-183

dalam mengekspresikan perasaan terdalam aslinya dengan lebih jelas. Jika protagonis memiliki keraguan, pendekatan ganda ganda dapat diterapkan. Dua atau lebih pemain menggambarkan berbagai wajah kepribadian protagonis dalam skenario ini.

- g. *Role Reversals* (Pemindahan Peran), yaitu *protagonist* memindahkan peran dengan orang lain dan memainkan bagian orang itu. Teknik ini adalah teknik inti psikodrama.
- h. Teknik Cermin, strategi ini digunakan dalam fase aksi guna memberi bantuan *protagonist* melihat dirinya lebih jelas.

Selain itu, beberapa teknik yang dilakukan dalam psikodrama, sebagai berikut⁵¹:

- a. *Creative Imaginery*, adalah pendekatan pemanasan yang mengajak peserta psikodrama untuk membayangkan sesi psikodrama dengan item yang menyenangkan dan netral; tujuan dari teknik ini adalah untuk mendorong peserta agar lebih spontan dalam mengungkapkan perasaannya.
- b. *The Magic Shop*, adalah pendekatan pemanasan yang mungkin membantu protagonis yang merupakan elemen tentang diri mereka sendiri dan ambisi mereka.
- c. *Sculpting*, pasien menyusun orang lain melalui cara nonverbal, seperti pengelompokan signifikan orang-orang yang cocok dengan orang-orang dalam keluarganya dan seterusnya. Hal ini bertujuan untuk membantu pasien dalam melihat dan memahami orang penting mereka secara lebih dinamis.
- d. Teknik Berbicara, *protagonist* menyampaikan pidato tentang keadaan menggunakan gaya ini.
- e. Monodrama (autodrama), di mana protagonis mengambil semua aspek tindakan yang jelas tanpa menggunakan ego tambahan.

⁵¹ Ari Pradnyani, 'Modul Konseling Kelompok Panduan Singkat Penerapan Psikodrama dalam Konseling Kelompok', *FIP Undiksaha*, (2019), hlm 5–6

- f. *The Double and Multiple Double Techniques*, yang berarti peran aktris dari ego protagonis dan membantu *protagonist* mengekspresikan perasaan aslinya dengan jelas dengan melalui aksi dramatis. Banyak teknik ganda dapat digunakan jika protagonis memiliki ketidakpastian.
- g. *Role Reversals*, adalah strategi di mana protagonis bertukar peran dengan orang lain di atas panggung dan memainkan peran orang itu; konseli kelompok kemudian bertindak bertentangan dengan perasaan mereka.
- h. Teknik Cermin, protagonis mengamati dari luar panggung sementara, sementara karakter pendukung mencerminkan perhatian protagonis.

5. Tahapan dan Proses Psikodrama

Untuk lebih memahami teknik psikodrama, pertama-tama kita harus memahami tahapan teknik, yang dilakukan oleh pemain dalam tiga tahapan⁵²:

- a. Tahapan Pemanasan (*Warm Up*), ini memerlukan latihan komunikasi verbal dan nonverbal untuk mendapatkan individu dalam pola pikir yang benar untuk psikodrama sambil juga menciptakan rasa dan suasana spontanitas. Secara keseluruhan, periode pemanasan adalah peristiwa mendasar di mana para pemain melalui beberapa metode teknis yang akan mereka hadapi dalam psikodrama nyata.
- b. Tahapan Tindakan (*Action*), pada tahap ini *protagonisi* muncul bersama permasalahannya sebagai bagian dari proses ini. *Protagonist* mengungkapkan emosinya yang putus asa dan menemukan metode baru yang efisien untuk beroperasi dalam tahap ini. Kemudian terungkap dan protagonis serta pemeran pendukung memiliki kesempatan untuk lebih mengembangkan

⁵² Lucita..... hlm 28-31

peran dan interaksi mereka dari permukaan hingga momen paling penting.

- c. Tahapan Integrasi (*Integration*), setelah tahap aksi *protagonist* menjadi bingung, lemah, dan membutuhkan dorongan. Pada tahap ini disebut juga dengan tahap diskusi dan penutupan.

Menurut Prawitasari⁵³ menunjukkan bahwa dengan melakukan psikodrama melibatkan beberapa tahap, termasuk yang berikut:

- a. Tahap Persiapan, yaitu fasilitator menjelaskan secara singkat konsep dan tujuan pelaksanaan psikodrama. Fasilitator juga melakukan wawancara dengan peserta untuk belajar tentang pengalaman pribadi mereka dan untuk belajar tentang isu-isu terkait yang akan diperankan dalam psikodrama.
- b. Tahap Pelaksanaan, yaitu para pemain akan memerankan adegan-adegan dari sebuah psikodrama.
- c. Diskusi atau Kesimpulan/Evaluasi, fasilitator bertugas melakukan diskusi dan meminta komentar dari *audiens* atau penonton juga memberikan kontribusi umpan balik.

Menurut Corey⁵⁴ untuk melakukan psikodrama memerlukan beberapa tahapan, antara lain:

- a. Tahap persiapan (*The Warm-Up*), tahap pemanasan yang disebut dalam kelompok antara konseli dan pemimpin psikodrama dan ini adalah bagian penting untuk mendapatkan kepercayaan diri, juga pada tahap ini.
- b. Tahap pelaksanaan (*The Action*), setiap anggota kelompok melakukan tindakan dramatis untuk mengungkapkan pikiran, sikap, dan perasaan yang tidak terucapkan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu anggota mengidentifikasi dan mengungkapkan pikiran, sikap dan perasaan yang membantu yang mungkin mereka tidak menyadarinya. Ini bermanfaat untuk

⁵³ Cahyani.... hlm 272

⁵⁴ Cici Febrianti....hlm 110

merampingkan prosedur sehingga protagonis bisa langsung beraksi.

- c. Tahap Diskusi atau tahap bertukar pikiran dan setiap anggota kelompok dapat mengungkapkan perasaannya (*sharing*), menyuarkan pandangannya tanpa menghakimi anggota lainnya.

Menurut Darmawani⁵⁵ menyebutkan ada beberapa tahapan yang ada didalam psikodrama, yaitu:

- a. *Warm Up* atau tahap awal, di tahap ini, pemeran utama melakukan pemanasan sebelum kemudian menyampaikan permasalahannya dalam bentuk diskusi. Lalu, pemimpin menentukan teknik yang nantinya digunakan oleh pemeran utama.
- b. Tahap Pelaksanaan (*The Action*), pada tahap ini pemimpin psikodrama harus membangun hubungan dengan klien setelah hubungan terjalin, hubungan tolong-menolong harus dapat berkembang. atau pada saat pasien menceritakan masalahnya maka pemimpin psikodrama harus terus membangun relasi bantuan tersebut.
- c. Tahap Berbagi Pendapat (*The Sharing*), pada tahap ini disukusi setiap anggota kelompok dapat berbagi pemikiran dan kesan mereka diminta untuk memberikan pendapat/tanggapannya terhadap permainan yang telah dimainkan oleh pemeran utama.
- d. Tahap pengakhiran, di tahap ini protagonist atau pemeran utama menyampaikan pengalamannya sebagai evaluasi sekaligus refleksi dan menarik simpulan dari kegiatan psikodrama.

Menurut psikodrama klasik Moreno⁵⁶ setiap sesi terdiri dari tiga fase yaitu: pemanasan, pelaksanaan dan diskusi. Adapaun uraian dari ketiga fase psikodrama:

⁵⁵ Ni'matuzahro.... hlm 98-99

⁵⁶ Angeles López-González, Morales-Landazábal, and Topa..... hlm 3

- a. Fase Pemanasan, merupakan tahap awal atau persiapan dalam psikodrama yang mana kontak awal ini terjalin hubungan antara sutradara dan anggota kelompok. Tujuannya ialah untuk mendorong anggota kelompok dalam berinteraksi dan terlibat dalam latihan yang telah dirancang untuk secara bertahap meningkatkan spontanitas, mengurangi hambatan untuk berbagi pengalaman sendiri dan meningkatkan keterlibatan peserta dalam sesi.
- b. Fase Aksi atau Pelaksanaan, merupakan situasi pada saat terjadinya aksi dramatis (ini merupakan aspek inti dari psikodrama). pada tahap ini *protagonist* menaiki panggung dan memerankan adegan simbolis atau nyata yang mereka alami, kemudian diikuti dengan serangkaian adegan lain dimainkan yang mensimulasikan situasi kehidupan nyata dan mencerminkan peristiwa masa lalu, tantangan saat ini, atau kemungkinan masa depan; dengan kata lain, segala sesuatu yang mengkhawatirkan protagonis diwakili di atas panggung; peristiwa penting di masa lalu mereka dieksplorasi, memberi mereka kesempatan tidak hanya untuk menceritakan dan mengalaminya.
- c. Fase Pengakhiran atau Berbagi, merupakan fase di mana kelompok mulai berbagi pengalaman dan emosi. tujuannya adalah untuk melepaskan diri dari prasangka, untuk mendekonstruksi dan kemudian merekonstruksi elemen internal pasien dalam proses yang dikenal sebagai katarsis atau mobilisasi rasional dan emosional.

Menurut Corey⁵⁷ bahwa dalam melakukan proses psikodrama melalui beberapa tahapan bawah ini:

⁵⁷ Syaiful Robiyana, 'Penerapan Teknik Psikodrama Untuk Mengatasi Inner Child Pada Orang Dewasa Awal di Ponpes Al-Hidayah Ciomas' (UIN Sultan Hasanuddin Banten, 2021), hlm: 11-13

- a. Tahap Pendahuluan (Pemanasan), pada tahap ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri dan membentuk kelompok yang kuat. Tahap persiapan ini meliputi, kegiatan awal yang akan ditingkatkan secara bertahap dalam hal keterlibatan dan spontanitas, dengan tujuan untuk mendorong partisipasi anggota kelompok psikodrama yang maksimal. Pendekatan fisik seperti musik, tarian, dan gerakan nonverbal atau latihan lain dapat digunakan untuk persiapan. Namun, peran paling penting selama tahap persiapan adalah menciptakan lingkungan yang mendorong spontanitas.
- b. Tahap Pelaksanaan (*The Action*), melakukan aksi drama untuk menggambarkan pikiran, sikap, dan perasaan yang tidak terucapkan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu *protagonist* memunculkan sikap, sikap, dan sentimen yang tidak sepenuhnya mereka sadari. Ini bermanfaat untuk menyederhanakan prosedur sehingga *protagonist* bisa langsung beraksi. Ketika *protagonist* sudah mencapai emosi yang diinginkan, maka ego pendukung (peran pendukung) mungkin membantu *protagonist* dalam menyelesaikan masalah. Sedangkan pemimpin psikodrama atau direktur memiliki wewenang untuk memberikan instruksi kepada semua anggota kelompok.
- c. Tahap Diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*the sharing*), pada tahap diskusi atau sharing, anggota kelompok saling menilai. Bagian pertama dari pembagian adalah pernyataan penilaian diri, diikuti dengan diskusi tentang proses kelompok. Mengikuti skenario psikodrama selesai dilakukan, maka pemimpin psikodrama meminta partisipasi semua anggota kelompok untuk mengungkapkan pengaruh dari proses psikodrama untuk keuntungan pribadi. Kemudian lanjutkan

berbicara tentang bagaimana tindakan itu memengaruhi ide dan perasaan mereka.

Sedangkan psikodrama digunakan dalam situasi berikut untuk membantu dalam ekspresi, kesadaran dan pemahaman tentang perilaku seseorang untuk kepentingan orang lain, serta modifikasi perilaku, antara lain sebagai berikut yaitu⁵⁸:

- a. Penyajian Peran, adalah memperkenalkan diri dalam kehidupan biasa diri dalam peran sederhana.
- b. Pergantian Peran, memerlukan peran perdagangan dengan individu lain dan melihat hubungan atau masalah melalui mata orang lain.
- c. *Soliloquy*, yaitu berpura-purala sendirian, tanpa ada yang mendengar pikiran dan perasaan terdalam.
- d. *Aside*, yaitu menyuarakan perasaan yang seakan-akan tidak tepat kalau yang diucapkan dengan keras dan *doubling*, yaitu orang lain menirukan gerakan-gerakan peserta.
- e. Melantangkan (*amplifying*), yaitu bentuk penyederhanaan *doubling*, hanya mengikuti perkataan saja (biasanya untuk peserta yang pemalu).
- f. Cermin (*mirror*), pendekatan umpan balik untuk mengamati refleksi diri dan pemodelan, yaitu, anggota kelompok menunjukkan perilaku alternatif untuk peserta.

B. Gangguan Mental

1. Pengertian Gangguan Mental

Sebelumnya perlu diketahui terlebih dahulu mengenai apa itu pengertian kesehatan mental sebelum nanti membahas mengenai gangguan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi sehat secara jasmani atau fisik dan juga rohani serta tidak terkena gangguan mental yang mengakibatkan diri tidak stabil dalam menyesuaikan diri di lingkungan dan menghadapi kesulitan dalam membuat keputusan dan

⁵⁸ Darmawani..... hlm 99

memungkinkan berkembangnya semua komponen pertumbuhan kesejahteraan intelektual, emosional dan fisik individu yang selaras dengan pertumbuhan orang lain.

Dalam ilmu psikologi kegiatan menyimpang yang tidak sesuai aturan dan kondisi kelainan pada psikis yang tidak sehat biasa dikenal dengan gangguan mental. Kelainan tersebut disebabkan oleh adanya gangguan pada psikis seseorang. Namun, itu dapat dihasilkan oleh stresor eksternal (sumber stres) atau perubahan sosial yang mengubah kriteria normal dan abnormal⁵⁹. Menurut Depkes RI pada tahun 2010 Gangguan mental ialah individu menderita perubahan fungsi mental yang menghasilkan gangguan fungsi mental, serta ketegangan dalam menjalankan peran sosial. Gangguan mental adalah masalah yang muncul sebagai akibat dari interaksi seseorang dengan orang lain., serta visi hidup dan sikapnya terhadap diri sendiri⁶⁰.

Gejala gangguan mental umumnya ditandai dengan timbulnya konflik batin yang dapat dikatakan serius akibat dari stressor sosial yang merugikan dirinya. Hal ini bisa menjadikan diri tidak stabil dalam mengendalikan emosi, sehingga akan menjadikan jiwanya kalut yang akhirnya memicu stress, frustrasi, depresi, cemas, ketakutan yang tidak rasional dan lain-lain. Supaya terhindar dari gangguan mental dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan batin dan jiwa, mengendalikan emosi, membiasakan diri disiplin, melatih diri untuk bertindak rasional dengan usaha yang positif bukan negatif dan juga berani menghadapi kesulitan.

Pengertian secara istilah, gangguan mental ialah kondisi tidak seimbang dari diri seseorang yang pusatnya ada di perasaan, emosional dan juga dorongan yang bisa menyebabkan terganggunya

⁵⁹ Ahmad Masrur Firosad, 'Sebuah Pengantar Dalam Psikologi', *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam*, 3.1 (2017), hlm 125.

⁶⁰ Fajar Kurniawan, 'Gambaran Karakteristik Pada Gangguan Jiwa *Skizofrenia Di Instalasi Jiwa RSUD Banyumas Tahun 2015*', (Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015), hlm 9.

keberfungsian jiwa sehingga mengakibatkan daya tahan jiwa hilang dan seseorang menjadi mudah labil dan mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang negatif dan sulit merasakan kebahagiaan dan mengembangkan potensi yang terdapat di dalam dirinya⁶¹. Penulis menyimpulkan bahwa gangguan mental adalah keadaan seseorang yang tidak sehat apabila dilihat dari mental, fisik dan keberfungsian sosialnya yang mengakibatkan ia sulit mengambil keputusan. Gangguan mental adalah kondisi jiwa yang lemah atau sakit yang dapat bermanifestasi sebagai kepribadian dengan perilaku abnormal, menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam berinteraksi, beraktualisasi, dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Gangguan mental memiliki hubungan erat dengan perasaan, perilaku dan pikiran seseorang yang bisa mengakibatkan kesulitan seseorang menjalani kehidupan sehari-harinya baik dalam mengambil keputusan maupun menyelesaikan masalah lainnya⁶². Ini memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seseorang serta sentimen dan keyakinan mereka. Menurut penelitian, stres memiliki peran 50-70% dalam munculnya penyakit seperti kardiovaskular, hipertensi, kanker, gangguan kulit, penyakit metabolisme, ketidakseimbangan hormon dan sebagainya⁶³. Orang dengan penyakit mental seringkali tidak dapat memahami diri mereka sendiri atau bahkan diri mereka sendiri. Namun demikian, orang yang mampu hidup selaras dengan diri sendiri dan orang lain akan siap beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memungkinkan mereka untuk memperkuat diri dari gangguan mental. Kecemasan, ketakutan, kecemburuan, iri hati, kecemburuan, dan emosi yang meluap-luap adalah tanda-tanda atau gejala bahwa seseorang menderita gangguan mental.

⁶¹ Muhammad Ali Makki, 'Munculnya Gangguan Mental Masyarakat Lanjut Usia Dan Upaya Pencegahannya', *Al-Tatwir*, 2.1 (2016), hlm 92.

⁶² Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), hlm 27

⁶³ Musradinur, 'Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikolog', 2.2 (2016), hlm 185.

Penelitian ini menguraikan mengenai suatu terapi dalam film drama korea, yaitu psikodrama yang berperan dalam memberikan layanan bagi pasien gangguan mental melalui jasa dari dokter yang professional, psikolog, perawat psikiatri, psikiater, pekerja sosial dan terapis okupasi. Akibatnya, sangat penting untuk masyarakat agar lebih paham cara menangani gangguan mental sehingga pasien menjadi lebih terbuka dalam meluapkan perasaannya.

2. Macam-macam Gangguan Mental

Menurut Keliat⁶⁴ yang menyebutkan bahwa ada beberapa macam gangguan mental, sebagai berikut:

- a. *Skizofrenia* ialah penyakit jiwa atau gangguan mental berat. Penyakit ini lebih membahayakan dibandingkan dengan HIV dikarenakan dibutuhkan waktu yang sangat lama dalam menyembuhkannya⁶⁵.
- b. Kecemasan (*Anxiety*) adalah pengalaman psikologis yang wajar dan alami terjadi dan dialami oleh setiap orang guna memotivasi orang untuk memecahkan masalah mereka secepat mungkin. Sebab dan akibat penyebab kecemasan sering tidak diketahui.
- c. Depresi ialah kondisi individu dengan gangguan mental akibat dari stress yang tidak diatasi sehingga terjadilah depresi. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan *disforia* (rasa sedih), putus asa, kecemasan dan merasa tidak berdaya. Orang yang depresi ia akan sulit mengingat, tidak dapat konsentrasi, sering halusinasi dan delusi⁶⁶.
- d. Gangguan Bipolar adalah gangguan neurologis yang dapat mempengaruhi suasana hati (perasaan), tingkat energi, pemikiran, dan perilaku individu. Suasana hati penderitanya bisa

⁶⁴ Kurniawan..... hal 19-21

⁶⁵ Anang Purwanto, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kekambuhan Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010).

⁶⁶ Kurniawan.....hlm 17

tiba-tiba berubah antara dua kutub yang berlawanan (bipolar), yaitu kebahagiaan yang berlebihan (mania) dan keputusasaan yang berlebihan (depresi)⁶⁷.

- e. Gangguan Stress Pasca Trauma (PTSD) adalah jenis penyakit mental yang berkembang setelah seseorang menyaksikan atau mengalami peristiwa traumatis. Ini bisa menjadi situasi yang mengancam jiwa⁶⁸.

3. Faktor Penyebab Gangguan Mental

Ada tiga faktor yang berkontribusi terhadap gangguan mental seseorang, antara lain sebagai berikut⁶⁹:

- a. Memiliki struktur biologis atau fisik yang rentan terhadap suatu kegagalan/lemah.
- b. Manusia mungkin terpengaruh oleh perselisihan sosial dan budaya.
- c. Solusi yang salah untuk masalah batin pengalaman (pencernaan pengalaman dalam subjek).

Sedangkan menurut Daradjat⁷⁰ ia menyatakan bahwa ketidakmampuan seseorang untuk berpikir jernih menyebabkan penyakit jiwa (neurosis) dan penyakit jiwa dalam menghadapi suatu masalah secara alami dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan atas masalah yang dihadapi. Adapun factor penyebab gangguan mental seseorang disebabkan oleh tiga faktor, yaitu:

- a. Frustasi (Tekanan Perasaan), merupakan sebuah proses yang mungkin membuat seseorang percaya bahwa hambatan berada di jalan untuk memenuhi tuntutannya atau bahwa sesuatu akan terjadi untuk membatasi keinginannya.

⁶⁷ Tjoandi Elisabeth, 'Perancangan Buku Ilustrasi Pengenalan dan Penanganan Gangguan Bipolar' (Universitas Multimedia Nusantara, 2018), hlm 34

⁶⁸ Novita Rosana, 'Penyembuhan Gangguan Mental dengan Terapi Shirodhara dalam Pengobatan Ayurveda', *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4.2 (2021), hlm 219.

⁶⁹ Yusak Burhanuddin..... hlm 29

⁷⁰ Muhammad Ali Nurdin, 'Program Rehabilitasi Mental Pasien Gangguan Mental Pada Panti Rehabilitasi Sosial Jiwa dan Narkoba Purbalingga Jawa Tengah', (UIN Syarif Hidayatullah 2021), hlm 77-84

- b. Konflik (Pertentangan Batin), ada dua jenis desakan, atau apa saja yang menentang dan tidak mendukung terpenuhinya keduanya sekaligus.
- c. Kecemasan adalah perpaduan berbagai perasaan menjadi satu. Kecemasan yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang menghambat perasaan dan menyebabkan perasaan tersebut ditekan, menyebabkan batin penderita, ketakutan, keterkejutan, ketidakberdayaan, rasa bersalah dan merasa terancam adalah beberapa di antaranya⁷¹.

Selain yang telah dipaparkan di atas ada lagi beberapa penyebab dari gangguan mental, yaitu: faktor biologis, psikologis, sosiologi dan trauma psikologis⁷². Berikut uraian trauma biologis, psikologis, sosiologi dan trauma psikologis:

- a. Faktor Biologis, termasuk variabel apa pun yang menghambat perkembangan fisik, dapat menghambat perkembangan mental. Unsur-unsur ini dapat diturunkan atau dipengaruhi oleh lingkungan (kelainan kromosom, cacat bawaan, konstitusi, kelainan otak).
- b. Faktor Psikologis, berbagai macam deprivasi dini dinamika keluarga yang patogen, dan masa remaja yang tidak menguntungkan semuanya dapat berkontribusi pada perkembangan psikologis yang buruk.
- c. Faktor Sosiologi, memiliki pengaruh yang signifikan dalam perkembangan yang tidak tepat, seperti kebiasaan dan budaya yang tidak fleksibel, atau perubahan yang ada dalam masyarakat saat ini, yang semuanya menyebabkan stres yang signifikan bagi individu.

⁷¹ Yusak Burhanuddin..... hlm 57

⁷² Nova Syubbanul Mufid, 'Bimbingan Rohani Islam Untuk Mengatasi Gangguan Mental Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Ngemplak Kecamatan Margoyoso Pati', (UIN Walisongo 2020), hlm 37-38

- d. Trauma Psikologis, pengalaman awal, proses belajar, dan mistisisme semuanya merupakan komponen psikologis. Trauma psikologis, seperti fisik, fisik, atau kehilangan dini yang signifikan (seperti kehilangan orang tua), dapat memicu masalah mental⁷³.

C. Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental

Prosedur atau pendekatan yang digunakan untuk mengobati penyakit yang ada dalam diri seseorang disebut terapi⁷⁴. Terapi terkadang dikenal sebagai pengobatan merupakan proses mengobati kondisi kesehatan setelah didiagnosis. Terapis adalah orang yang melakukan terapi. Istilah terapi dan pengobatan dapat dipertukarkan dalam dunia medis⁷⁵. Psikodrama adalah teknik untuk mempelajari keterampilan baru yang berfokus pada tindakan. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan dalam penelitian ini disebut sebagai upaya penyembuhan kesehatan mental seseorang yang menderita gangguan mental melalui penggunaan psikodrama sebagai pendekatan terapeutik yang digunakan oleh psikiater.

Psikodrama adalah pendekatan berbasis drama untuk penyelesaian masalah. Jadi, Psikodrama adalah pendekatan bermain peran yang digunakan untuk mengatasi kesulitan psikologis yang dihadapi individu dalam bentuk pertunjukan bermain peran dengan menggunakan metode drama, dan pada saat itu, konseling akan memberikan solusi dari masalah tersebut. Psikodrama adalah terapi yang menggunakan komunikasi verbal dalam teori, tetapi tidak berpusat pada itu sebagai pengobatan. Sebaliknya, fokus utama Psikodrama adalah berbicara melalui gerak tubuh atau gerakan tubuh. Memungkinkan konseli memproses ingatan dengan

⁷³ Arifin Hidayat, 'Konseling Religius dalam Menangani Gangguan Mental', *Hikmah: Jurnal: Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*, 2.2 (2015), hlm 7–8.

⁷⁴ Maesyaroh Nurohmah, 'Terapi Gangguan Jiwa: Proses Terapi Humanis di Pondok Pesantren Al-Qodir Cangkringan Sleman-Yogyakarta' (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015), hlm 12

⁷⁵ *Fresska Anjelly Lopuhaa..... hlm 2*

bantuan dan keterlibatan anggota kelompok, dari pengalaman fisik sebelumnya hingga saat ini⁷⁶.

Hal ini juga dapat dijadikan sebagai strategi terapi untuk dalam serial drama korea yang berhubungan dengan orang-orang dengan gangguan mental. Terapi tindakan atau bermain peran yang dimaksud di sini adalah psikodrama yang digunakan ini untuk membantu para pasien dalam mengomunikasikan pikiran dan ketegangan batinnya serta untuk mencari solusi atas masalah dan membantu klien menemukan kembali kebahagiaannya yang hilang.

⁷⁶ Davis-Gage Tiffany L. Clark, 'Treating Trauma: Using Psychodrama In Groups', *Vistas Online, American Counseling Association, Article*, 5.9 (2010), hlm 1

BAB III

METODE PENELITIAN

Secara umum teknik atau metode dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah terhadap pengumpulan data dengan tujuan dan aplikasi tertentu. Menurut Andriani menyampaikan bahwa penelitian adalah sebagai suatu kumpulan sistematis dan analisis fakta atau informasi untuk sampai pada kesimpulan yang akurat. Sedangkan menurut Supranto⁷⁷, ia mengungkapkan bahwa penelitian adalah suatu bentuk merumuskan masalah adalah langkah pertama, diikuti dengan pengumpulan data, pengolahan, dan tampilan data.dengan hasil yang bertujuan untuk menyelidiki suatu masalah dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Metode penelitian ialah rangkaian aktivitas penelitian yang sudah terencana dan metodis untuk memecahkan suatu masalah, memberikan jawaban yang memadai, dan memberikan temuan-temuan yang tidak diperlukan bagi peneliti. Metode penelitian adalah metode ilmiah untuk mengumpulkan fakta-fakta untuk tujuan dan aplikasi tertentu. Metode ilmiah yang dimaksud didasarkan pada sifat-sifat ilmiah seperti rasionalitas, empirisitas, kepraktisan dan sistematis⁷⁸.

Film drama korea *Fix You/Soul Mechanic* peneliti gunakan yaitu pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang menghasilkan data berupa deskripsi atau kata-kata atau lisan dari subjek yang diamati oleh peneliti. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian kualitatif untuk sebuah kajian penelitian yang bersifat deskriptif⁷⁹. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyembuhan gangguan mental dengan teknik psikodrama dalam film *Fix You/Soul Mechaniv* yang akan dideskripsikan dalam metode penelitian penulis, yang berisi sebagai berikut:

⁷⁷ Muh Fitrah Luthfiyah, *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus* (Sukabumi: CV Jejak, 2017), hlm 124

⁷⁸ Ninik Supriyati, *Metode Penelitian Gabungan (Mixed Methode)*, 2015, hlm 2

⁷⁹ Wiwin Yuliani, 'Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling', *Quanta*, 2.2 (2018), hlm 83.

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Informasi tersebut akan disampaikan dalam bentuk kata-kata dan penjelasan dari adegan dalam film drama Korea *Fix You/Soul Mechanic* Karya Hoo Hyun Ki. Kemudian dilengkapi dengan referensi dari rujukan, acuan atau referensi ilmiah baik dari jurnal maupun skripsi dan karya ilmiah lainnya untuk dapat memudahkan peneliti.

Penelitian deskriptif kualitatif juga digunakan dalam penelitian kualitatif untuk studi deskriptif, mencoba menjawab pertanyaan tentang siapa, apa, di mana, dan bagaimana suatu peristiwa atau pengalaman terjadi sebelum diselidiki secara mendalam untuk mengungkap pola-pola dalam peristiwa yang terjadi. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan dalam penelitian ini yang dilakukan melalui menonton, mencatat, serta memahami isi dari film itu sendiri. Menurut Mohajan dan Haradhan dikutip dari Yuliani mendefinisikan penelitian deskriptif kualitatif sebagai penelitian yang mengkaji tentang suatu peristiwa yang terjadi pada individu untuk membantu memecahkan masalahnya⁸⁰.

B. Sumber Data

Segala sesuatu yang dapat menawarkan informasi tentang data yang akan digunakan dalam penelitian dianggap sebagai sumber data. Ada dua macam sumber data, yaitu sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data primer yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai sumber utama penelitian Data penelitian ini berasal dari film drama Korea berjudul *Fix You / Soul Mechanic* pada tahun 2020.

⁸⁰ Wiwin Yuliani..... hlm 84

2. Sumber Data Sekunder

Peneliti memperoleh data sekunder untuk membantu mereka memecahkan masalah lebih cepat yang diperoleh dari buku, makalah, jurnal dan website di internet yang berhubungan dengan penelitian⁸¹. Sumber Data Sekunder adalah data yang dikumpulkan dari sumber selain peneliti subjek penelitian. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dengan melihat serta memahami dari sinopsis film tersebut.

Sementara dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari jurnal, buku, skripsi, pertama buku karya Abu Ahmadi yang berjudul *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, kedua buku karya Ngurah Adhiputra yang berjudul *Konseling Kelompok, Perspektif Teori dan Aplikasi*, ketiga buku Ni'matuzahro yang berjudul *Aplikasi Psikologi di Sekolah Teori dan Praktik dalam Memahami Masalah-Masalah di Sekolah*, keempat dari Novian Nurindah Sari yang berjudul *Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa, Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 7 No 2, 2020.

C. Teknik Pengumpulan Data

Berikut ini adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Dokumentasi

Menurut Satori⁸² yang menyatakan dokumentasi adalah catatan kejadian yang terjadi dimasa lalu yang dinyatakan dalam bentuk lisan, tulisan maupun karya seni seperti video, film, dan lain sebagainya. Catatan dari seseorang mengenai kejadian masa lalu

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm 137

⁸² Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm 145

disebut sebagai dokumentasi. Dokumentasi dapat ditulis, diucapkan, direkam, difoto, atau direkam⁸³.

Sedangkan dalam penelitian ini, soft copy film drama korea *Fix You/Soul Mechanic* yang di download dari internet digunakan untuk dokumentasi.

2. Observasi

Mengamati suatu hal yang akan diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung, guna mengumpulkan data untuk diteliti disebut dengan observasi⁸⁴. Observasi adalah proses seorang peneliti secara langsung atau tidak langsung mengamati suatu subjek dengan menggunakan semua inderanya (mendengar, melihat, mencium, mencium, dan merasakan) untuk mengumpulkan data untuk suatu proyek studi⁸⁵.

Observasi dalam penelitian ini adalah penelitian observasi non-peserta. Observasi non-partisipan merupakan salah satu metode observasi atau observasi yang mana peneliti hanya mengamati daripada mengambil bagian dalam kegiatan seperti yang dilakukan oleh kelompok yang diteliti⁸⁶. Observasi dilakukan dengan menonton film *Fix You/Soul Mechanic* dan membaca sinopsis dari internet yang membahas film *Fix You/Soul Mechanic* tahun 2020.

D. Metode Analisis Data

Pengolahan data adalah istilah lain untuk analisis data atau interpretasi data. Praktek mencari dan menyusun data dengan cermat dikenal sebagai analisis data dan terstruktur yang dilakukan selama proses penelitian berlangsung, yang dimulai dengan pengumpulan data

⁸³ Muri Yusuf, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan)* (Jakarta: Lencana, 2014), hlm 391

⁸⁴ Liani..... hlm 45

⁸⁵ Eko Agustinova Danu, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Calvulis, 2015), hlm 36

⁸⁶ Rahmat Krisyantono, *Teknik Praktis Riset Dan Komunikasi, Cet.I* (Jakarta: Kencana, 2006), hlm 112

dan berlanjut ke tingkat pengakhiran yaitu penyusunan laporan⁸⁷. Analisis data adalah suatu rangkaian pada kegiatan penelitian dalam proses pengelolaan, penelaahan, pengelompokkan, penafsiran maupun verifikasi data sehingga peristiwa yang terjadi memiliki makna sosial, intelektual dan ilmiah⁸⁸. Sedangkan analisis data yang di gunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Deskriptif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah teknik atau metode riset yang bertujuan untuk menjelaskan film *Fix You/Soul Mechanic* untuk lebih mendalam dan spesifik sehingga dapat membuat penjelasan secara rinci dari hasil penelitian yang lebih kompleks dan relevan yang berdasarkan pada teori.

Reduksi Data adalah metode untuk memilih, sederhanakan, mengabstraksi dan memanipulasi data kasar yang berasal dari catatan lapangan⁸⁹. Reduksi data adalah kegiatan penelitian yang melibatkan merangkum, memilah-milah data yang paling signifikan, fokus pada data yang dipilih, menentukan tema dan pola dan menghapus informasi yang tidak relevan dalam penelitian⁹⁰. Reduksi yang dimaksud dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan sesuai dengan judul penelitian.

Penyajian Data adalah suatu kumpulan informasi yang disusun untuk memberikan kemungkinan yang terjadi sehingga dapat ditarik kesimpulan dan pengambilan tindakan dalam suatu penelitian. Dalam hal ini bentuk penyajian data kualitatif berupa teks naratif yang berbentuk catatan harian atau data yang ada di lapangan⁹¹. Penyajian data adalah suatu cara dalam mengumpulkan data yang dilakukan peneliti untuk mengetahui hasil dari analisis data tersebut oleh penulis untuk dapat

⁸⁷ Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan* (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffaray, 2020), hlm 115

⁸⁸ Mamik, *Metode Penelitian Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2015), hlm 133

⁸⁹ Albi Anggito dan Johan Setiawan..... hlm 243

⁹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: CV Alfabeta, 2009), hlm 338

⁹¹ Ahmad Rijali, 'Analisis Data Kualitatif', *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17.33 (2019), hlm 94

ditarik kesimpulan. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membuat laporan dari hasil analisis yang telah dilakukan.

Penarikan Kesimpulan, setelah penyajian data dilakukan penarikan penelitian untuk mendapatkan hasil data yang sesuai. Analisis data digunakan untuk menarik temuan, yang kemudian digunakan untuk mengambil tindakan⁹². Hasil penyelidikan peneliti dilaporkan dalam kesimpulan, yaitu hasil analisis peneliti. Dalam penelitian ini, tujuan membuat kesimpulan adalah untuk mengetahui kebenaran dari hasil penelitian.

⁹² Hengki Wijaya..... hlm 120

BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Film

1. Film Fix You/Soul Mechanic

Fix You/Soul Mechanic adalah drama medis yang berasal dari Korea Selatan yang menceritakan pengalaman psikiater dengan pasien gangguan mental. Dr. Lee Shi Joon diperankan oleh Shin Ha Kyun sebagai seorang psikiater yang memiliki kepribadian lurus, ingin membantu pasiennya sembuh dari gangguan mental yang dideritanya selama ini. Drama korea ini juga menjadi drama medis yang menggantikan drama korea sebelumnya yaitu *Wellcome* yang tayang pada awal bulan Maret 2020.

Adapun tokoh dalam film drama Korea ini, yaitu: Shin Ha Kyun sebagai Dr. Lee Shi Joon seorang psikeater yang melakukan apa saja demi kesembuhan pasiennya, Jung So Min sebagai Han Woo Joo seorang aktris wanita yang mencintai pekerjaannya sebagai seorang aktris musikal, Tae In Ho sebagai In Dong Hyuk adalah rekan kerja laki-laki dari Dr. Lee Shi Joon yang berprofesi sebagai psikeater dan Park Ye Jin sebagai Ji Young Won adalah rekan kerja perempuan dari Dr. Lee Shi Joon yang berprofesi sebagai psikeater. Pemeran pendukung yang melengkapi film *Fix You/Soul Mechanic*, yaitu: Joo Min Kyung sebagai Kong Ji Sun, Jo Kyung Sook sebagai Jo In Hye, Park Soo Young sebagai Oh Ki Tae, Jung Hae Kyun sebagai Park Dae Ha, Choi Jung Woo sebagai Lee Taek Kyung, Park Hyun Suk sebagai Oh Hwa Young dan beberapa tokoh lain dalam serial drama korea ini⁹³.

Dan film drama korea ini layak untuk di tonton bagi masyarakat luas karena membahas tentang kesehatan mental yang

⁹³ Dikutip dari <https://tirto.id/drama-korea-fix-you-kbs2-sinopsis-profil-pemain-jadwal-tayang-fkbh> Pada hari Sabtu, 12 September 2021

umumnya terjadi dimasyarakat serta adanya bentuk penyembuhan terapi panggung/tindakan yang digunakan sebagai penyembuhan untuk gangguan mental⁹⁴. Psikodrama untuk pertama kalinya diciptakan dan dikembangkan oleh Jacob Levy Moreno pada tahun 1921 di Wina yang merupakan teknik dalam melakukan penyembuhan pada pasiennya untuk mengatasi kesulitan pribadi dan interpersonal dan memungkinkan jawaban melalui tindakan daripada kata-kata, gunakan saran bermain peran atau drama aksi.

Menurut Corey⁹⁵ psikodrama adalah permainan peran di mana individu yang terlibat dapat memperoleh kesadaran yang lebih besar tentang dirinya sendiri, menemukan konsep di dalam dirinya, mengomunikasikan tuntutannya, dan mengekspresikan reaksinya terhadap tekanan yang diberikan padanya. Hal ini dapat dipahami bahwa psikodrama adalah metode yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien mendapatkan kepercayaan diri, memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, dan mengatur emosi mereka dengan lebih baik. Asumsi dan fantasi individu dapat diperiksa oleh anggota kelompok lain, dan anggota kelompok lainnya juga dapat memberikan solusi untuk masalah yang belum dipertimbangkan oleh individu yang menderita. Meskipun psikodrama terutama digunakan untuk tujuan terapeutik, psikodrama juga dapat digunakan untuk membimbing dan konseling.

Psikodrama menggunakan lima elemen yang menjadi dasar prinsipnya yaitu: sutradara atau psikeater, *protagonist*, peran pembantu, penonton dan panggung. Sedangkan untuk intervensi dari teknik psikodrama pada setiap tahapannya melalui tiga tahapan, yaitu: pemanasan, pelaksanaan, serta pengakhiran atau diskusi.

⁹⁴ Dikutip dari <https://tirto.id/drama-korea-fix-you-kbs2-sinopsis-profil-pemain-jadwal-tayang-fkbh> Pada Hari Sabtu, 12 September 2021

⁹⁵ Rudi Herwanto, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019', (UIN Raden Intan Lampung, 2019), hlm 25-26

Psikodrama juga menjamin adanya penurunan fungsi emosional dan sosial pasien, serta pengurangan ketidaknyamanan psikologis pasien dan gejala terkait gangguan mental seperti depresi, stres, kecemasan fisik dan trauma.

2. Sinopsis Film *Fix You/Soul Mechanic*

Drama Korea ini bermula dari tokoh Yu-min yang merupakan seorang pemain sepak bola yang menderita rasa sakit pada kakinya. Yu-min selalu datang ke rumah sakit untuk meminta bantuan kepada para dokter disana namun, yang ada hanyalah psikeater yang diperankan oleh Dr. Lee Shi Joon dan dua perawat yang membantunya, karena tak kunjung ada perubahan pada kakinya dia pun meminta ahli Orthopedist untuk memotong kakinya, hal tersebut dikarenakan ia sudah merasa tertekan sebab tidak bisa berjalan atau pun berlari seperti biasanya sehingga ia tidak dapat beraktifitas seperti biasanya salah satunya adalah menjadi seorang pemain sepak bola. Kemudian Dr. Lee Shi-joon piskiater yang merawat Yu-min pun langsung bergegas ke UGD untuk memeriksanya.

Yu-min pun merasa tertekan dan dia memilih tidak mendengarkan Dr. Lee Shi Joon dan meminta dokter disana untuk mengamputasi kakinya saja karena rasa sakit pada kakinya. Hingga pada akhirnya Dr. Lee Shi Joon pun menirukan operasi untuk mengamputasi kaki Yu-Min, mereka mengikatnya di tempat tidur memberlakukan prosedur untuk melakukan operasi pada kakinya Yu-Min. Namun, Yu-min justru berteriak ketakutan hingga Yu-min berjuang bangaun dan berlari keluar rumah sakit dengan cepat seperti sediakala sampai ia melupakan sepatu dan kruk diruangan operasi tadi. Dr.Shi-joon pun menemuinya diluar, membawa sepatunya dan juga kruk yang tertinggal di ruang operasi. Hingga pada akhirnya, Yu-min dapat berlari dan tidak ada lagi rasa sakit di kaki dan Dr. Lee Shi Joon pun mengatakan kepada Yu-Min bahwa ia mengalami gangguan mental stomatik, hal ini lah yang

menyebabkan ia merasa sakit pada kakinya dan merasa putus asa bahwa ia tidak akan bisa berjalan lagi padahal itu hanyalah perasaannya saja yang cemas. Selain Yu-Min masih banyak pasien di Rumah Sakit tersebut yang mengalami gangguan mental, gejala lain termasuk gangguan gejala somatik, gangguan intermiten, gangguan *borderline*, gangguan delusi berat, gangguan delusi fisik, gangguan makan (*pica*), alkoholisme, gangguan penurunan berat badan, gangguan *anoreksia nervosa*, gangguan halusinasi visual yang buruk dan sebagainya.

Pada *scene* berikutnya saat Dr. Lee Shi Joon ini berada di depan ruangan administrasi rumah sakit ia melihat seorang anak remaja duduk ditempat rawat rumah sakit yang menyembunyikan selebar kertas ditangannya. Setelah diperhatikan oleh Dr. Lee Shi Joon ternyata anak itu memakan selebar kertas yang dipegangnya lalu Dr. Lee Shi Joon pun menghampirinya untuk menghentikan perbuatan dari anak tersebut untuk tidak memakan kertas itu karena sangat berbahaya bagi kesehatan setelah diperiksa ternyata anak tersebut mengalami gangguan pola makan (*gangguan pica*). Psikeater Dr. Lee Shi Joon meyakinkan bahwa hal yang dilakukan oleh pasien tersebut dikarenakan ada kaitannya dengan kondisi mental yang sedang dialaminya sehingga ia memakan kertas. Kemudian mereka melakukan terapi panggung atau psikodrama yang dibantu oleh Han Woo Joo untuk membantu menyembuhkan pasien dari gangguan mentalnya yang disaksikan langsung oleh Dr. Lee Shi Joon dan tim medis lainnya.

Pemeran utama dan pemeran wanita/aktris duduk di tengah panggung dalam narasi. Pemeran wanita/aktris tersebut akan berperan sebagai teman dekat pasien yang bertanggung jawab atas masalah psikologis pasien. Kemudian pemeran pendukung akan memulai psikodrama dengan memberikan umpan kepada *protagonist* agar ia menceritakan kejadian-demi kejadian dimasa lampau,

sekarang serta kemungkinan yang akan terjadi dimasa mendatang. Setelah itu, melakukan teknik psikodrama pasien mulai merasakan lega atau meluapnya emosi yang ada dalam dirinya pada saat melakukan psikodrama yang dibantu oleh aktris tersebut, pasien juga menjadi lebih terbuka dalam menceritakan kejadian yang sedang dialaminya samai ia mengalami gangguan mental sehingga orang-orang yang ada didalam ruangan tersebut menangis haru⁹⁶.

B. Analisis Deskripsi

Berdasarkan pemaparan pada Bab II tentang teori psikodrama, maka pada bab ini penulis akan mendeskripsikan tentang psikodrama yang telah diciptakan dan dikembangkan oleh Jacob Levy Moreno dan pendapat dari para ahli serta komponen yang ada didalamnya itu sesuai dengan psikodrama yang ada pada *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki pada tahun 2020 di Televisi KBBS2. Psikodrama adalah sebuah kegiatan bermain peran yang dilakukan kelompok dengan metode terapi berbasis tindakan atau aksi yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada individu serta menemukan solusi untuk permasalahannya. Hal ini merupakan salah satu cara untuk menemukan suatu permasalahan pada seseorang dengan memainkan peran dengan situasi tertentu.

Psikodrama adalah permainan peran yang memungkinkan peserta untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih dalam tentang diri sendiri, menemukan konsep dalam dirinya, mengungkapkan keinginan, dan sebagainya. Mencerminkan reaksinya terhadap tekanan yang dialaminya. Tujuan dari strategi ini adalah untuk membantu konseli atau sekelompok konseli dalam mencapai tujuannya. Menggunakan permainan peran, drama, atau metode lain untuk menangani masalah pribadi pengobatan dalam tindakan⁹⁷. Untuk menjelaskan lebih mendalam mengenai

⁹⁶ Dikutip dari <http://www.google.com/amp/s/www.tentangsinopsis.com/fix-you-soul-mechanic/amp> pada hari Sabtu, 12 September 2021

⁹⁷ Lara, 'Teknik Drama Or Psychodrama Dalam Proses Konseling', 2021, hlm 2.

psikodrama yang ada pada film drama korea *Fix You/Soul Mechanic* maka penulis memberikan gambar/ilustrasi yang akan ditampilkan pada penelitian ini untuk dapat memudahkan pesan yang disampaikan.

1. Komponen Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic*

Menurut Yahya⁹⁸ yang dikutip dari Febrianti untuk memastikan tidak ada hambatan, psikodrama membutuhkan berbagai komponen pendukung antara lain:

a. Panggung (*Stage*)



Gambar 1.1

Pada eps ke-6 menit ke 42.19

Panggung (*stage*), merupakan tempat atau ruang terbuka yang digunakan bagi *protagonist*, ada ruang hidup psikologis dan fisik. Panggung juga merupakan suatu ruangan terbuka dan luas sebagai tempat yang digunakan untuk melakukan pentas drama para pasien gangguan mental, peran pendukung, pemimpin psikodrama dan penonton yang akan membantu menganalisa faktor penyebab gangguan mental pada pasien. Fungsi panggung ini digunakan dalam terapi psikodrama ini adalah agar para pasien/*protagonist* dapat lebih leluasa dalam mengungkapkan perasaannya dan tekanan-tekanan yang dialami selama ini sehingga ia merasa lebih nyaman, tenang, menurunkan perasaan gelisah dan khawatir akan permasalahan yang terjadi.

⁹⁸ Cici Febrianti.....hlm 109

Pengungkapan diri dapat digambarkan sebagai kapasitas seseorang untuk mengungkapkan pengetahuan tentang diri mereka sendiri kepada orang lain. Selanjutnya menurut Gainau, pengungkapan diri diartikan sebagai aktivitas pengumpulan informasi seseorang sesuatu yang orang lain lihat sebagai pribadi untuk tujuan menyumbang, itu harus sukarela dan bertujuan informasi rinci tentang informasi tentang diri sendiri⁹⁹.

Panggung psikodrama, bakat atau kemampuan sutradara atau pemain, suasana hati protagonis, tujuan setiap fase dan jumlah penonton semuanya memengaruhi teknik yang dapat digunakan dalam model psikodrama. Diambil dari Yusi Hernita menjelaskan bahwa ketika ia berperan dalam kehidupan sehari-hari, ia mendapatkan katarsis (cara untuk mengungkapkan atau mengungkapkan pikiran) dengan memainkan peran dalam psikodrama ini dibuat dengan tidak memakai naskah atau adegan yang tidak diulang. Psikodrama merupakan praktik terapi yang dimaksudkan untuk membantu orang mengatasi masalah pribadi yang disebabkan oleh masalah psikologis¹⁰⁰.

Tujuan dari adanya panggung dalam psikodrama ini adalah agar *protagonist* mampu mengekspresikan konflik, agresi, rasa bersalahnya, kecemasan dan bersedih dengan cara ini melakukan drama secara spontan diatas panggung yang luas dan tertutup. Psikodrama berlangsung di ruang yang sama dengan teater atau tempat pertunjukan aksi, dengan tujuan agar dapat memungkinkan pasien untuk berpartisipasi secara aktif dalam dunia imajiner dan mengungkapkan sikap dan perasaan yang tersembunyi dalam dirinya.

b. Pemimpin Psikodrama (Sutradara)

⁹⁹ Ifdil, 'Pendidikan Karakter Dalam Bimbingan Dan Konseling', *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10.2 (2010), hlm 113.

¹⁰⁰ Yusi Henita.....hlm 14.



Gambar 1.2

Pada eps ke-4 menit 45.21

Pemimpin psikodrama (sutradara) adalah orang yang memberikan arahan kepada *protagonist* maupun pemeran penukung disebut dengan *psikodramatist* yang mana seorang pemimpin psikodrama sudah terlatih dan profesional yang tanggung jawab sepenuhnya sebagai pemimpin untuk membantu *protagonist* melalui setiap langkah dari sesi ke sesi. Pemimpin psikodrama juga berfungsi sebagai produser, fasilitator dan penganalisis atau pengamat memiliki tugas dalam memandu, memimpin pemanasan, spontanitas dan kepercayaan diri para peserta terapi panggung untuk dapat berkembang dan membangun struktur kepribadian serta membantu *protagonist* dalam menemukan solusi atas permasalahannya.

Pendamping atau konselor dapat menciptakan sikap sosial, mampu memahami antar anggota kelompok, dan sikap kebersamaan psikologis melalui bimbingan kelompok, percakapan kelompok, sosiodrama, dan karyawisata maupun psikodrama adalah contoh strategi bimbingan kelompok¹⁰¹. Pemimpin terapi psikodrama harus mampu membangun hubungan spontan, kreatif dalam proses konseling, melatih diri untuk meningkatkan kualitas hubungan antara konselor dan klien yang lebih bermakna, menguasai strategi membangun hubungan

¹⁰¹ Erhamwilda, *Konseling Islami Edisi 2* (Yogyakarta: Psikosain, 2019), hlm 92

dalam proses konseling/permainan peran, dan memperhatikan faktor-faktor umum yang mempengaruhi keberhasilan konseling, seperti model atau teknik yang digunakan¹⁰².

Dalam film *Fix You/Soul Mechanic* seorang pemimpin atau sutradara (directur) dalam pelaksanaan psikodrama ini diperankan oleh Shin Ha Kyun sebagai seorang psikeater yang bernama Dr. Lee Shi Joon untuk memimpin jalannya proses psikodrama. Pemimpin psikodrama ini bertujuan untuk mengatur alur jalannya psikodrama agar sesuai dengan yang diharapkan sehingga membantu pasien gangguan mental dalam meluapkan emosinya diatas panggung.

c. Pemeran Utama (*Protagonist*)



Gambar 1.3

Pada eps ke-5 menit 05.18

Pemeran utama (*protagonist*) adalah seseorang yang telah dipilih oleh kelompok dan pemimpin untuk melakukan pengulangan peristiwa penting yang telah terjadi dan menyimpulkan dengan memberikan solusi atas permasalahannya. Tujuan *protagonist* adalah untuk dapat secara terbuka mengungkapkan ide, perasaan, pengalaman dan masalahnya serta memiliki tanggung jawab untuk memutar ulang kejadian dari masa lalu, sekarang dan masa depan yang signifikan dalam hidupnya. Keterbukaan diri dalam konseling sangatlah

¹⁰² Dony Darma Sagita , Neviyarni, Yeni Karneli..... hlm 11

dibutuhkan agar pasien yang melakukan sesi terapi maupun konseling dalam melaksanannya dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan agar pasien dalam mengekspresikan perasaannya dan psikeater dapat melakukan analisis terhadap permasalahan yang alami pasien.

Penggunaan drama dalam konseling adalah karena kesulitan hidup ini memanifestasikan dirinya dalam konseling dengan cara yang dramatis. Akibatnya, bahasa dan terapi harus dikomunikasikan secara dramatis. Dalam dasar-dasar teoritis analisis transaksional, ide ini adalah yang paling asli. Dengan bermain game seperti "seandainya" dan "kick" me," klien mengambil peran orang tua, orang dewasa, dan anak-anak, dan hidup dengan skrip yang membantu atau menghalangi mereka dalam menjalani gaya hidup sehat. Akibatnya, role-playing dan improvisasi dapat digunakan sebagai teknik bagi klien untuk membangun suara mereka sendiri dan sebagai alat bagi dokter untuk menganalisis kekuatan dan kekurangan mereka¹⁰³.

Dengan melakukan permainan peran diatas panggung yang dibantu oleh pemeran pendukung untuk membantu *protagonist* yang mampu untuk menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya sendiri, menemukan ide-ide atau gagasan baru untuk mereka sendiri, mengomunikasikan perasaan mereka sendiri, dan mengekspresikan reaksi mereka terhadap stress yang telah mereka alami.

Sedangkan dalam film drama korea ini tokoh utama/*protagonist* diperankan oleh pasien-pasien yang mengalami gangguan mental, seperti: gangguan intermiten melonjak atau gangguan kepribadian ambang, gangguan delusi parah, atau masalah makan (pica) dan lainnya. Yang dimana salah

¹⁰³ Jihan Aliifah, 'Exspresif In Counseling: Drama Or Psychodrama' (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, 2021), hlm 4

satu pasien yang sudah menjadi pemeran utama adalah Sung Min Ho yang mengalami gangguan makan (*pica*), setelah ia melakukan psikodrama untuk pertama kalinya bersama pemeran pendukung yang dipimpin oleh Dr. Lee Shi Joon ia merasa lebih baik dari sebelumnya, lebih membuka diri dan merasa percaya diri untuk menceritakan tekanan dan permasalahannya kepada psikeater di Pusat Medis Eung Kang.

d. Pemeran Pendukung (Aktris)



Gambnar 1.4

Pada eps ke-4 menit 37.07



Gambar 1.4

Pada eps-6 menit 41.42)

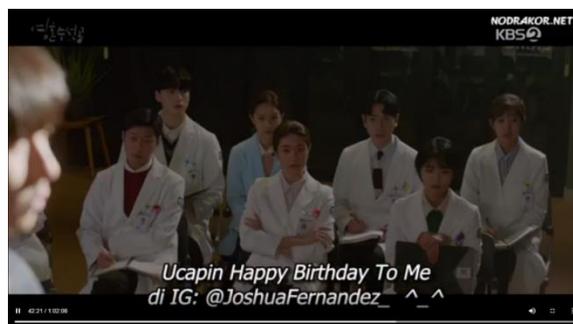
Pemeran pendukung/aktris adalah subjek yang membantu *protagonist* dengan mendukungnya atau memberikan umpan balik serta membantu pemimpin/sutradara dan *protagonist*. Seorang yang dipilih untuk menjadi pemeran pendukung/aktris dapat memainkan lebih dari satu peran atau banyak peran dalam psikodrama, seperti teman baik, antagonis atau hanya sebagai properti pendukung untuk membantu kinerja *protagonist*. Istilah

"peran pendukung" digunakan untuk mendefinisikan posisi tertentu dalam kehidupan nyata yang memiliki hubungan erat dengan karakter utama, serta sebagai alat bantu terapeutik.

Pemeran pendukung juga bertujuan untuk memenuhi syarat agar dapat memainkan peran lain yang membantu *protagonist* meluapkan emosinya dalam psikodrama serta memberikan arahan kepada *protagonist*, tujuannya agar mereka memainkan peran yang saling melengkapi. Dengan demikian bahwa pemeran pendukung ini jugamemiliki peranan penting dalam psikodrama untuk memberikan umpan balik kepada *protagonist*.

Han Woo Joo merupakan peran pendukung atau aktris dalam film drama korea ini. Ia adalah seorang aktris musikal yang sedang naik daun tetapi, karena ada satu kesalahan yang menmpa dirinya yang dimana ia memiliki gangguan kemarahan diambang batas yang mana ia tidak mampu mengendalikan emosinya kepada seseorang pada saat ia merasa kecewa atau marah namun, ia mencintai pekerjaannya sebagai aktris musikal dan menjadi salah satu pegawai paruh waktu di Pusat Medis Eung Kang sebagai peran pendukung untuk membantu *protgonist* dan pemimpin dalam terapi tindakan atau panggung untuk pasien gangguan mental.

e. Penonton (*Audiens*)



Gambar 1.5

Pada eps ke-6 menit 42.22

Penonton (*audiens*) adalah anggota kelompok lain atau orang-orang yang hanya menonton psikodrama yang kemudian menganalisis setiap peristiwa-peristiwa yang terjadi pada *protagonist*. Para penonton yang memandang drama seolah-olah merupakan representasi dari dunia secara umum, sehingga penonton juga dapat memberikan komentar dan saran berdasarkan psikodrama tersebut. Para penonton juga yang memandang aksi drama tersebut seolah-olah merupakan representasi dari dunia secara umum, meskipun penonton dalam psikodrama tidak ikut serta dalam proses berjalannya psikodrama tetapi, penonton dapat juga memberikan komentar dan saran berdasarkan drama tersebut.

Dalam film drama korea ini penonton yang hadir dan menganalisis *protagonist* dengan permasalahannya yang kompleks terdiri dari pada psikeater, dokter dan perawat yang ada di Pusat Medis Eung Kang, untuk menganalisa lebih lanjut mengenai peristiwa dialami oleh pasien dimasa lalu yang kemudian akan dilakukan tindakan lanjutan dalam melakukan proses penyembuhan baik secara medis maupun non medis setelah melakukan diskusi dengan para psikeater lain.

2. Teknik Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic*

Adapun teknik-teknik yang digunakan dalam psikodrama, sebagai berikut¹⁰⁴:

- a. *Creatif Imagery*, adalah teknik awalan atau pemanasan



¹⁰⁴ Ari Pradnyani... hlm 5-6

Gambar 1.1

Pada eps ke-6 menit 54.19

Menurut Hall¹⁰⁵ bahwa psikodrama dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk memberikan arahan dan bantuan kepada mereka yang mengalami masalah psikologis. Psikodrama juga dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengekspresikan ketegangan, perasaan, rasa bersalah dan ketidaknyaman, lingkungan yang berbahaya, karena mereka lebih mungkin mengalami gangguan psikologis. Suasana hati dan emosi remaja sering dipengaruhi oleh turbulensi dalam kehidupan, yang mengakibatkan perubahan yang terjadi pada mereka secara terus-menerus dalam aktivitas mereka.

Dalam hal ini teknik *creatif imagery* merupakan teknik awal untuk mengajak para pemain psikodrama untuk melihat hal-hal yang ringan dan netral. Hal ini dilakukan guna mendorong partisipan dalam psikodrama untuk lebih spontan. Untuk melakukan pendekatan pemanasan/awalan yang mengajak peserta psikodrama untuk membayangkan sesi psikodrama dengan item yang menyenangkan dan netral, tujuan dari teknik ini adalah untuk mendorong peserta agar lebih spontan dalam mengungkapkan perasaannya.

Teknik juga bertujuan untuk melakukan pendekatan terlebih dahulu antara *protagonist*, pemeran pendukung, pemimpin psikodrama dan para penonton sebelum melakukan psikodrama sebagai terapi gangguan mental. Pada teknik ini menentukan hubungan baik secara verbal maupun non verbal agar lebih dekat dengan *protagonist* setelah terjalin hubungan yang baik maka proses psikodrama akan dapat dilakukan baik dan efektif serta sesuai dengan tujuan yang akan di capai.

¹⁰⁵ Andhika Alexander Repi, *Aku Remaja Yang Positif* (Jakarta: Alex Media Komputindo, 2018), hlm 9

Dalam film *Fix You/Soul Mechanic* menggunakan teknik ini dengan para pasien gangguan mental yang dipandu oleh seorang perawat yang dipilih oleh psikeater untuk melakukan pemanasan/persiapan terlebih dahulu sebelum melakukan psikodrama dengan melakukan relaksasi, seperti: menutup mata dan refleksi nafas selama beberapa detik untuk merefleksikan diri pasien dan membuat para pasien menjadi lebih nyaman dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta tekanan dalam batinnya sehingga dapat mempermudah proses jalannya terapi tindakan atau panggung.

b. *Sculpting (Mengukir)*



Gambar 1.2

Pada eps ke-6 menit 44.10

Pada teknik ini adalah pasien menyusun orang lain melalui cara non-verbal, seperti: pengelompokan signifikan orang-orang yang cocok dengan orang-orang dalam keluarganya dan

seterusnya. Hal ini bertujuan untuk membantu pasien dalam melihat dan memahami orang penting mereka secara lebih dinamis.

Sedangkan dalam film drama korea ini pasien yang ditunjuk sebagai *protagonist* membayangkan seseorang yang sangat dengannya yaitu seorang Ayah sekaligus Ibu bagi anak-anaknya. Pasien ini merasa bahwa Ayahnya tidak menyayangi sepenuhnya dan tidak menganggap dia ada, seperti kakaknya. Pada saat ini *protagonist* meluapkan emosinya untuk mengungkapkan tekanan dan perasaannya kepada ayahnya agar ia dapat memahami bahwa dia juga membutuhkan kasih sayang dan perhatian dari ayahnya sama seperti kakaknya.

c. *Soliloquy (Teknik Berbicara Sendiri)*



Gambar 1.3

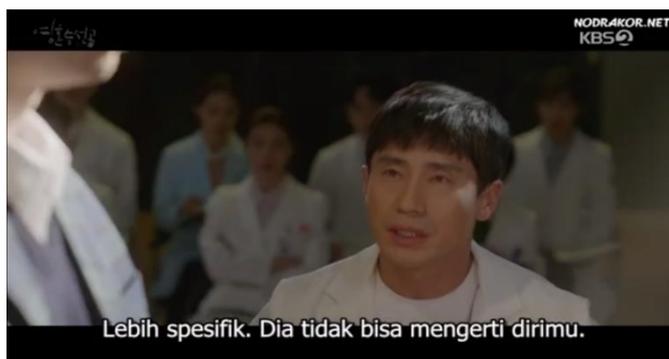
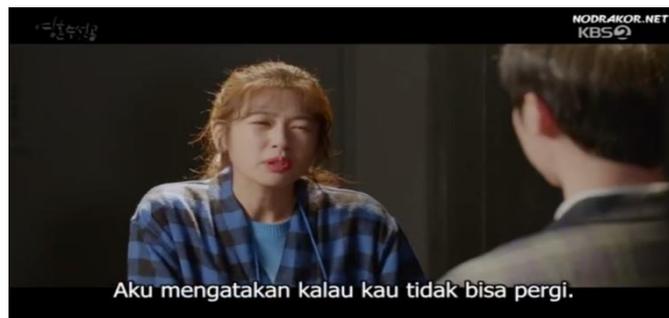
Pada eps ke-6 menit 45.06

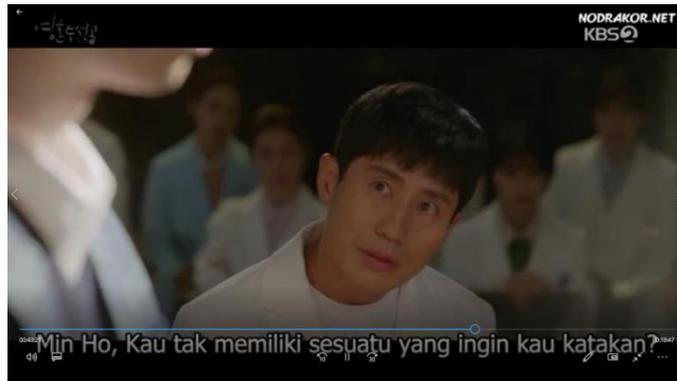
Pada *Soliloquy* atau teknik berbicara sendiri, yaitu *protagonist* yang merupakan pemeran utama dalam jalannya psikodrama ini menampilkan monolog/percakapan sendiri tentang situasi dirinya. *Protagonist* mendalami monolognya dihadapan pemeran pendukung, pemimpin psikodrama dan para penonton.

Sedangkan dalam film *Fix You/Soul Mechanic protagonist* atau pemeran utama juga menyampaikan tentang keadaannya saat ini mengungkapkan perasaan dan tekanan dalam dirinya yang sudah lama terpendam dalam batinnya. Dan ia juga menceritakan

kisahny dimasa lalu, sekaran dan kemungkinan yang akan terjadi dalam waktu dekat. Yang mana dalam kisahny dimasa lalu pada saat itu pasien ini menceritakan bahwa dulu ia pernah keluar dari rumah selama kurang lebih 1-2 minggu yang mana ia berpikir bahwa ayahnya akan pergi untuk mencarinya. Namun, ternyata ayahnya tidak memperdulikannya sehingga ia menjadi kelaparan dan ingin mati pada saat itu juga dengan memakan kertas yang direndam air tetapi, ia tidak merasakan reaksi apapun setelah memakan itu. itulah sebabnya ia mengalami gangguan makan (*pica*) dengan keinginan dan rasa tahu akan rasa pada setiap benda yang ia temui, seperti: kertas, miniatur rumah-rumahan, dan lain sebagainya.

d. *The Double and Multiple Double Technique*





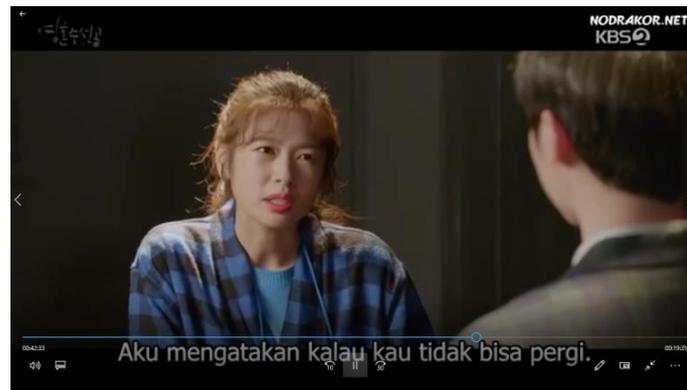
Gambar 1.4

Pada eps k-6 menit 43.23

Dalam psikodrama, teknik ganda (*the double*) melibatkan pengambilan peran pendukung/aktris, yang mungkin dapat membantu *protagonist* dalam mengekspresikan perasaan terdalam aslinya dengan lebih jelas. Jika *protagonist* memiliki keraguan, maka pendekatan *multiple double technique* ini dapat diterapkan. Dua atau lebih pemain dapat menggambarkan berbagai karakter atau kepribadian *protagonist* dalam skenario ini. Teknik ini yang berarti peran pendukung/aktris merupakan seseorang yang membantu *protagonist* juga dalam mengekspresikan perasaan aslinya dengan jelas dengan melalui aksi dramatis. Banyak teknik ganda dapat digunakan jika protagonis memiliki ketidakpastian.

Sedangkan dalam film drama korea ini peran pembantu/aktris berperan sebagai orang yang dekat dengan pasien untuk membantu mengekspresikan perasaan yang sedang dialaminya. Sedangkan pemimpin psikodrama juga memberikan argumentasinya kepada *protagonist* untuk menyapaikan apa saja yang ingin ia katakan kepada Ayah nya tanpa adanya keraguan dalam diri pasien.

3. Tahapan Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic*
 - a. Tahap Persiapan (*The warm-up*)



Gambar 1.1

Pada eps k-6 menit 40.32

Tahap persiapan, pada tahap ini melakukan pemanasan terlebih dahulu agar lebih rileks dan nyaman sehingga dapat spontan dalam mengungkap permasalahan yang terjadi pada pasien. Selain itu, pemimpin psikodrama menjelaskan secara singkat konsep dan tujuan dari pelaksanaan psikodrama agar tetap dalam pengawasan pemimpin psikodrama. Pemimpin psikodrama juga melakukan wawancara dengan pasien untuk belajar tentang pengalaman pribadi mereka dan untuk mengetahui tentang isu-isu terkait yang akan diperankan dalam psikodrama

Pada tahap ini, dalam film drama korea *Fix You/Soul Mechanic* protagonist dan peran pendukung/aktris diberikan intruksi untuk langsung duduk diatas panggung atau ruang tertutup yang digunakan ssebagai tempat pelaksanaan terapi yang sudah disediakan kemudian langsung memulai psikodrama dengan *protagonist* sesuai dengan arahan dari pemimpin psikodrama.

- b. Tahap Pelaksanaan (*the action*)



Gambar 1.2

Pada eps ke-6 menit 43.39

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam kelompok terapi untuk mengatasi kesulitan emosional adalah teknik psikodrama. Perawatan kelompok dalam gaya psikodrama. Terapi *role-playing/action* pada akhirnya akan mengungkapkan sentimen tentang konflik, agresif, agresif, perasaan, dan perasaan di depan publik, tanpa tujuan membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah secara individu melalui permainan dramatis.

Pada tahap ini, *protagonist* melakukan tindakan dramatis untuk mengungkapkan pikiran, sikap dan perasaan serta tekanan yang terpendam dalam dirinya yang tidak terucapkan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu pasien mengidentifikasi dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini bermanfaat untuk *protagonist* dalam melakukan psikodrama secara langsung dan spontan.

Dalam melakukan aksi atau drama untuk mengomunikasikan perasaan mereka yang tidak disadari oleh pikiran dan sikap mereka sendiri. Dalam film drama korea ini pemeran pendukung langsung mulai membuka psikodrama dengan berdialog kepada *protagonist* secara spontan agar supaya *protagonist* mau mengungkapkan perasaan dan tekanan-tekanan

yang ada dalam dirinya. Sehingga *protagonist* lebih percaya diri, adanya keterbukaan diri dalam dirinya.

c. Tahap Integrasi atau Diskusi (*The Sharing*)

Pada tahap ini yaitu diskusi yang mana setiap anggota kelompok psikodrama dapat berbagi pemikiran dan kesan mereka untuk memberikan pendapat/tanggapannya terhadap psikodrama yang telah dimainkan oleh *protagonist*. Tahap pengakhiran, di tahap ini *protagonist* atau pemeran utama menyampaikan pengalamannya sebagai evaluasi sekaligus refleksi dan menarik simpulan dari kegiatan psikodrama. Seharusnya pada tahap ini, *protagonist* atau anggota kelompok lain maupun penonton/haadirin dapat berbagi pandangannya tanpa menghakimi anggota lainnya. Namun, dalam film drama korea ini penulis tidak menemukan sesi diskusi atau berbagi pendapat dan perasaan setelah melakukan psikodrama.

4. Efektifitas Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic*

Moreno merupakan salah satu pendiri terapi kelompok yang menggunakan istilah "*psikodrama*" untuk menggambarkan cara aktivitas seseorang mendramatisasikan setiap peristiwa atau kejadian yang dialami oleh seseorang. Menurut Buchanan¹⁰⁶ psikodrama adalah modalitas terapi di mana orang dapat memainkan drama skenario dari kehidupan, mimpi atau fantasi mereka dalam upaya untuk mengekspresikan perasaan terpendam, mendapatkan wawasan baru, pemahaman, dan praktik perilaku.

Psikodrama adalah pendekatan berbasis drama untuk penyelesaian masalah. Jadi, Psikodrama adalah pendekatan bermain peran yang digunakan untuk mengatasi kesulitan psikologis yang dihadapi individu dalam bentuk pertunjukan bermain peran dengan menggunakan metode drama, dan pada saat itu, konseling akan memberikan solusi dari masalah tersebut. Psikodrama adalah terapi yang menggunakan komunikasi verbal

¹⁰⁶ G. Somov. Page A, *Psychodrama Group For Substance Use Relapse Prevention Training, The Arts In Psychotherapy*, (2008), hlm 151-161

dalam teori, tetapi tidak berpusat pada itu sebagai pengobatan. Sebaliknya, fokus utama Psikodrama adalah berbicara melalui gerak tubuh atau gerakan tubuh. Memungkinkan konseli memproses ingatan dengan bantuan dan keterlibatan anggota kelompok, dari pengalaman fisik sebelumnya hingga saat ini¹⁰⁷. Sedangkan dalam film *Fix You/ Soul Mechanic* juga menampilkan efektifitas dari penggunaan terapi tindakan atau panggung atau yang biasa dikenal sebagai psikodrama yang terlihat dalam beberapa *scene*. Yang mana *protagonist* mampu mengungkapkan perasaan atau tekanan yang selama ini terpendam dalam batinnya dengan bantuan dari pemeran pendukung yang memberikan umpan balik

Berikut ini adalah gamabran efektifitas dari terapi panggung atau aksi/psikodrama dalam film *Fix You/Soul Mechanic*



Gambar 1.1

Pada eps ke-6 menit 43.55

Protgonist merupakan seorang yang pilih oleh pemimpin psikodrama untuk memainkan perannya diatas panggung permainan bersama degan pemeran pendukung yang bertujuan agar

¹⁰⁷ Tiffany L. Clark..... hlm 1

protagonist mampu mengungkapkan perasaan dan tekanan yang terpendam dalam batinnya. Setelah melakukan psikodrama pasien ini pun merasa nyaman, percaya diri, menjadi lebih baik dan mampu meluapkan emosi dalam dirinya, sehingga ia menangis dengan haru yang mana itu menandakan bahwa *protagonis* merasa bahwa dirinya merasa lebih baik karena sudah meluapkan emosinya mengeluarkan emosi negatif dalam dirinya yang selama ini terpendam dan pemeran pendukung pun memberikan pelukan hangat untuk menenangkan *protagonist* yang sedang menangis agar ia merasa nyaman dan menemukan kembali konsep serta kebutuhan dirinya.



Gambar 1.2

Pada eps ke-21 menit 18.45

Cha Dong II merupakan salah satu pasien gangguan mental delusi yang berimajinasi bahwa ia adalah seorang polisi padahal ia sedang mengalami gangguan mental delusi. Ia merupakan pasien dari Dr. Lee Shi Joon yang pernah mengikuti terapi tindakan atau psikodrama dengan bantuan dari pemeran pendukung Han Woo Joo. Cha Dong II merupakan pasien gangguan mental di Pusat Medis Eung Kang dimana ia sendiri tidak mampu untuk membedakan mana yang asli dan mana yang hanya imajinasi. Pasien ini juga merupakan salah satu pasien dari Dr. Lee Shi Joon yang telah dinyatakan sembuh dan keluar dari Rumah Sakit sehingga ia menjadi seorang polisi yang

sesungguhnya setelah melakukan metode penyembuhan dari Dr. Lee Shi Joon.



Gambar 1.3

Pada eps ke-32 menit 45.50

Gambar diatas merupakan episode terakhir dari film *Fix You/Soul Mechanic* dimana pada episode ini semua pasien sudah mampu untuk mengendalikan emosinya, mampu untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan sesama pasien maupun dokter dan perawat di Pusat Medis Eung Kang. Pada episode ini lah pemeran utama yang diperankan oleh Han Woo Joo dumintai bantuan oleh pemilik Pusat Medis Eung Kang untuk membentuk tim paduan suara yang terdiri dari para pasien gangguan mental untuk menampilkan sebuah pentas seni diatas panggung yang mana hal tersebut dapat dilakukan dan kerjasama antar para pasien untuk memberikan ucapan terimakasih dan selamat kepada Dr. Lee Shi Joon yang akan menjadi Direktur di cabang Medis Eung Kang yang baru.

C. Analisis Data

Psikodrama adalah kegiatan terapi yang diawali dengan persoalan-persoalan yang lebih berkaitan dengan psikologi manusia atau dalam interaksi manusia, seperti keadaan keluarga yang tidak bahagia karena orang tua orang meninggal mendadak, sedangkan masih banyak anak kecil yang menginginkan pengawasan dan pengeluaran. Psikodrama dilakukan dengan tujuan membantu individu atau siswa dalam memperoleh pengetahuan (pemahaman) yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, menemukan konsep diri, dan mengekspresikan reaksi terhadap tekanan yang mereka hadapi¹⁰⁸.

Psikodrama merupakan kegiatan terapi yang diawali dengan persoalan-persoalan yang lebih erat kaitannya dengan psikologi manusia atau dalam interaksi manusia, seperti keadaan keluarga yang tidak bahagia karena orang tua orang meninggal mendadak, sedangkan masih banyak anak kecil yang menginginkan pengawasan dan pengeluaran. Psikodrama dilakukan dengan tujuan membantu individu atau siswa dalam memperoleh pengetahuan (pemahaman) yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, menemukan konsep diri, dan mengungkapkan reaksi terhadap stres yang mereka hadapi¹⁰⁹.

Teknik yang dapat digunakan dalam model psikodrama tergantung pada panggung psikodrama, kemampuan aktor, kehadiran sutradara, suasana hati protagonis, tujuan setiap sesi, dan jumlah penonton. Ketika berhadapan dengan situasi yang unik atau tidak biasa, keterampilan dan strategi tambahan diperlukan¹¹⁰. Kemudian pada bagian ini penulis akan menganalisis komponen, teknik dan tahapan dalam film *Fix You/Soul Mechani* karya Yoo Hyun-Ki, psikodrama digunakan sebagai terapi untuk gangguan mental lalu dicocokkan dengan teori yang telah dijelaskan dan dikemukakan oleh para ahli pada bab II, antara lain sebagai berikut:

¹⁰⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hlm 62

¹⁰⁹ Liani..... hlm 13

¹¹⁰ Lucita.....hlm 26

1. Analisis Komponen Psikodrama dalam *Fix You/Soul Mechanic*

Seperti yang kita ketahui bahwa ada 5 komponen dalam psikodrama, yaitu, panggung drama (*the stage*), pemeran utama (*protagonist*), pemimpin/sutradara (*director*), pemeran pembantu/aktris dan hadirin/penonton (*audience*). Namun, apakah komponen tersebut sama dengan yang dikemukakan oleh Jakob Levy Moreno yang menciptakan dan mengembangkan psikodrama sama seperti yang di implementasikan pada film drama korea *Fix You/Soul Mechanic*.

Menurut Moreno¹¹¹ pendekatan psikodrama mencakup berbagai komponen, yaitu:

- a. *Stage* atau panggung permainan, ialah tempat terjadinya aksi atau psikodrama dalam permainan dengan ruang yang cukup bagi para peserta untuk berkeliaran atau gerak. Sedangkan panggung (*the Stage*), dalam film drama korea ini panggung yang digunakan sudah sesuai dengan teori yang dibahas mengenai panggung aksi, dimana panggung tersebut bertujuan agar *protagonist* dapat bebas berekspresi dalam mengungkapkan permasalahannya. Panggung atau brea bermain harus cukup besar untuk memungkinkan tokoh utama (*protagonist*), pemimpin dan orang lain yang memainkan peran dalam psikodrama berjalan dengan bebas¹¹².

Sedangkan dalam film *Fix You/Soul Mechanic* ini menunjukkan bahwa panggung atau area bermain peran ini digambarkan cukup luas dan terbuka sehingga memungkinkan *protagonist* atau pemeran utama untuk mampu mengekspresikan perasaan dan tekanan dalam batinnya dengan bantuan dari pemeran pandukug dan pemimpin psikodrama agar proses psikodrama

¹¹¹ Siti Rahmi..... hlm 167

¹¹² Tatiek Romlah, *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), hlm 108

dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

- b. Pemimpin Psikodrama berperan dalam memimpin psikodrama dan membutuhkan konselor atau terapis yang berpengalaman dan berkompoten. Sebagai seorang sutradara dalam psikodrama harus berpengalaman dan profesional yang mendapatkan pelatihan langsung, untuk menjadi pemimpin psikodrama yang efektif memiliki tiga kualitas: orisinalitas, dorongan dan karisma. Sutradara/pemimpin psikodrama juga harus lebih mampu dalam meningkatkan bakatnya dengan mempelajari metode, prinsip, taktik, memahami teori kepribadian dari para pemainnya serta ilmu pengetahuan yang komprehensif tentang kehidupan dan dunia terapi.

Namun, dalam film pemimpin/sutradara (*director*), dalam film drama korea ini seorang pemimpin psikodrama diperankan oleh Dr. Lee Shi Joon yang mana ia merupakan salah satu psikeater yang menangani pasien gangguan mental. Pemimpin psikodrama yang diperannya sangat bagus sudah sesuai dengan teori dan memiliki kepribadian yang baik serta profesional dalam menjalankan pekerjaannya sebagai seorang dokter.

- c. Tokoh Utama adalah orang yang memerankan tokoh utama dalam sebuah permainan psikodrama. Protagonis di sini adalah spontan dalam akting peran. Memiliki tanggung jawab untuk memutar ulang kejadian dari masa lalu, sekarang dan masa depan yang signifikan dalam hidupnya. *Protagonist* adalah individu yang dipilih untuk memainkan perannya dalam psikodrama, mengungkapkan perasaan dan tekanan batinnya yang membutuhkan bantuan dari pemeran pendukung maupun pemimpin atau sutradara yang mengalami kesulitan dalam mengeksplorasi permasalahan pada sesi psikodrama. Ketika pemimpin mampu merasakan dan bekerja sama dengan benar

dengan bersama *protagonist*, mereka melakukan proses psikodrama dengan baik.

Sementara dalam film *Fix You/Soul Mechanic* pemeran utama (*protagonist*), peran utama dalam adalah para pasien yang memiliki gangguan mental salah satu tokoh yang dijadikan pemeran utama adalah Sung Min Hoo yang mengalami gangguan makan (*pica*) dan ia sudah mampu mengekspresikan permasalahan dan tekanan batin yang ia alami sebagai dirinya sendiri dengan spontan.

- d. Peran Pendukung adalah subjek yang membantu *protagonist* dengan mendukungnya atau umpan balik. Aktris atau pemeran pendukung adalah siapa saja yang membantu sutradara dan tokoh utama/*protagonist*. Seorang aktris pendukung dapat memainkan lebih dari satu peran atau banyak peran dalam psikodrama, seperti teman baik, antagonis jahat, atau hanya properti pendukung untuk kinerja *protagonist*.

Pemeran pendukung/aktris dalam film *Fix You/Soul Mechanic* ini diperankan oleh seorang aktris yang bernama Han Woo Joo. Ia memainkan perannya sebagai orang terdekat dengan *protagonist* dan ia pun melakukan terapi tindakan atau drama atau psikodrama ini dengan sangat baik sehingga mampu membuat *protagonist* mengungkapkan permasalahannya.

- e. *Audience*, non-aktor dalam psikodrama yang menawarkan dukungan atau kritik kepada protagonis dan menyadari implikasi dari tindakan protagonis itu sendiri. Dalam film *Fix You/Soul Mechanic* ini para hadirin/penonton (*audience*), terdiri dari para dokter dan perawat di pusat medis Eung Kang, meskipun mereka tidak berkontribusi secara langsung pada pelaksanaan terapi psikodrama ini. Namun, setidaknya mereka mengetahui dan memahami tekanan serta permasalahan yang sedang dirasakan oleh *protagonist*.

2. Analisis Teknik Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic*

Berdasarkan teori yang ada pada bab II mengenai teknik psikodrama terdapat 8 teknik yang umumnya digunakan namun, dalam film drama korea teknik yang digunakan dalam psikodrama hanya ada 4, yaitu: kreatif imagery, merupakan teknik pemanasan, sculpting (mengukir), soliloquy (teknik berbicara sendiri) dan *the double and multiple double technique*.

Kunci utama terlaksananya psikodrama adalah teknik yang digunakan serta juga terletak pada protagonist atau tokoh utama yang dipilih maupun sukarela untuk melakukan psikodrama diatas panggung. Selanjutnya, teknik psikodrama juga dapat meningkatkan interaksi sosial antar individu didalamnya karena ada interaksi satu lawan satu antara anggota dalam teknik psikodrama dan keterampilan komunikasi verbal atau non-verbal, permainan drama yang dapat diperluas mengenai permasalahan yang kompleks dan mampu menghargai di antara anggota kelompok lainnya, mampu mendorong dalam pengembangan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan yang bermanfaat serta sikap dari perwujudan perilaku yang lebih baik dan efektif dilingkungan social.

Menurut Supriatna¹¹³ berikut ini adalah teknik yang sering digunakan atau teknik utama dalam psikodrama, yaitu:

- a. *Creatif Imagery*, merupakan teknik pemanasan dimana pada teknik ini peserta psikodrama membayangkan situasi agar merasa nyaman dan memudahkan mereka untuk menyampaikan perasaan serta masalahnya secara spontan. Dalam film *Fix You/Soul Mechanic* teknik *creatif imagery* digunakan sebagai teknik pemanasan/persiapan sebelum melakukan psikodrama sebagai terapi gangguan mental yang mengajak para pasien psikodrama untuk melihat hal-hal yang ringan dan netral. Hal ini

¹¹³ Ngurah Adhiputra..... hlm 182-183

dilakukan guna mendorong partisipan dalam psikodrama untuk lebih spontan.

- b. *Sculpting* atau mengukir, digunakan oleh anggota kelompok untuk mengatur orang lain dalam kelompok ke dalam konfigurasi yang bermakna, seperti anggota keluarga, pekerja kantor, teman sebaya dan lainnya. Pada teknik ini *protagonist* membayangkan seseorang yang sangat dengannya, seperti: keluarga, teman, kekasih, rekan kerja dan lainnya. *Protagonist* dalam sesi psikodrama dalam film ini pasien yang membayangkan sosok seorang Ayah sekaligus Ibu bagi anak-anaknya. Pasien ini merasa bahwa Ayahnya tidak menyayangi sepenuhnya dan tidak menganggap dia ada, seperti kakaknya.
- c. *Soliloquy* (Teknik Berbicara Sendiri), yang mana *protagonist* atau pasien menampilkan monolog/berbicara sendiri tentang situasi dirinya. Dalam film ini *protagonist* menampilkan suatu percakapan monolog tentang situasi dirinya sendiri ia menceritakan kejadian demi kejadian yang terjadi dimasa lampau, sekarang dan kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.
- d. *The Double and Multiple Double Technique*, dalam psikodrama teknik ganda (*the double*) melibatkan pengambilan peran pendukung/ aktris dari ego yang akan membantunya *protagonist* dalam mengekspresikan perasaan terdalamnya dengan lebih jelas dan ia pun merasa percaya diri. Namun, jika *protagonist* memiliki keraguan dalam dirinya dalam mengungkapkan perasaannya, maka pendekatan *multiple double technique* dapat diterapkan dalam psikodrama. Pada film drama korea ini, psikeater sebagai pemimpin psikodrama ini memberikan argumentasi dan arahan kepada *protagonist* untuk menyampaikan apa saja yang ingin ia katakan kepada seseorang

yang dekat dengannya sehingga mengakibatkan ia memiliki perasaan tertekan tanpa adanya keraguan dalam dirinya.

3. Analisis Tahapan Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic*

Dalam psikodrama, pada setiap adegan selalu diakhiri dengan diskusi tentang bagian-bagian yang dilakukan, solusi yang disajikan dalam adegan dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan nyata. Berdasarkan teori yang ada pada bab II mengenai tahapan dalam psikodrama ada 3 (tiga) tahapan, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan dan diskusi. Namun, dalam film drama korea hanya ada dua (2) tahapan yang ditampilkan khususnya, tahapan perencanaan (persiapan) dan pelaksanaan (aksi), berikut adalah uraian dari tahapan psikodrama.

Menurut Corey¹¹⁴ ntuk melakukan psikodrama memerlukan beberapa tahapan, antara lain:

a. Tahap Persiapan (*The warm-up*)

Pada tahap pemanasan yang disebut dalam kelompok antara konseli dan pemimpin psikodrama dan ini adalah bagian penting untuk mendapatkan kepercayaan diri, juga pada tahap ini. pada tahap ini, *protagonist* akan didorong untuk melakukan pemanasan sebelum beralih ke masalah dalam bentuk diskusi. Pemimpin psikodrama selanjutnya akan memutuskan teknik yang akan digunakan *protagonist* dalam psikodrama.

Psikodrama dalam film drama korea ini sudah sesuai dengan teori pada pembahasan dan teori psikodrama yang diciptakan oleh Jacob Levy Moreno, yaitu: menentukan *protagonist*, melakukan relaksasi dan persiapan lainnya sebelum melakukan psikodrama. Namun, pada tahap ini tidak

¹¹⁴ Cici Febrianti..... hlm 110

dijelaskan secara detail persiapan yang dilakukan sebelum melakukan psikodrama.

b. Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Setiap anggota kelompok melakukan tindakan dramatis untuk mengungkapkan pikiran, sikap, dan perasaan yang tidak terucapkan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu anggota mengidentifikasi dan mengungkapkan pikiran, sikap, dan perasaan yang membantu yang mungkin mereka tidak menyadarinya. Ini bermanfaat untuk merampingkan prosedur sehingga *protagonist* bisa langsung beraksi. Dan pada tahap ini *protagonisi* muncul bersama permasalahannya sebagai bagian dari proses ini. *Protagonist* mengungkapkan emosinya yang putus asa dan menemukan metode baru yang efisien untuk beroperasi dalam tahap ini. Kemudian terungkap dan protagonis serta pemeran pendukung memiliki kesempatan untuk lebih mengembangkan peran dan interaksi mereka dari permukaan hingga momen paling penting.

Tugas pemimpin psikodrama saat ini adalah untuk membangun hubungan dengan pasien gangguan mental setelah hubungan terjalin, tolong-menolong harus dapat berkembang ketika pasien mengungkapkan masalahnya, pemimpin psikodrama harus terus menciptakan hubungan yang membantu. Pada tahap ini psikodrama berlangsung dengan baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan namun, terkendala ketika *protagonist* tidak mengungkapkan secara detail setiap peristiwa yang dialaminya.

c. Tahap Diskusi atau Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahapan di mana kelompok mulai berbagi pengalaman dan emosi serta memberikan dorongan kepada *protagonist*. Pada tahap ini disebut juga dengan tahap diskusi dan penutupan. Tujuan dari tahap ini

adalah untuk melepaskan diri dari prasangka untuk mendekonstruksi dan kemudian merekonstruksi elemen internal dari para pasien dalam proses yang dikenal sebagai katarsis atau mobilisasi rasional dan emosional. Umumnya setiap anggota kelompok dapat mengungkapkan perasaannya (*sharing*), menyuarkan pandangannya tanpa menghakimi anggota lainnya. Setelah tahap aksi *protagonist* menjadi bingung, lemah dan membutuhkan dorongan. Pemimpin psikodrama diharuskan memberikan kesempatan kepada *protagonist* untuk merenungkan dan mengevaluasi pengalamannya, serta membuat keputusan berdasarkan kegiatan psikodrama yang telah diselesaikan.

Selain itu, pada tahap ini juga adalah setiap anggota kelompok dalam proses psikodrama dapat berbagi pemikiran dan kesan mereka untuk dapat memberikan pendapat atau tanggapannya terhadap permainan yang telah dimainkan oleh pemeran utama/*protagonist* dengan demikian maka akan tercapainya tujuan yang diharapkan dalam teknik ini untuk mmebantu *protagonist* dalam menemukan solusi untuk permasalahan yang dialaminya serta penonton atau anggota kelompok lain dapat berempati¹¹⁵ terhadap *protagonist*. Tahap pengakhiran, di tahap ini *protagonist* atau pemeran utama menyampaikan pengalamannya sebagai evaluasi sekaligus refleksi dan menarik simpulan dari kegiatan psikodrama¹¹⁶.

¹¹⁵ Empati dapat dikatakan sebagai respons afektif dan kognitif karena respons ini campuran dengan emosional dan distress yang terjadi pada orang lain. Empati dapat dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang yang dapat merasakan emosional orang lain dengan keadaan yang terjadi pada orang lain itu sendiri sehingga dapat mencoba menyelesaikan masalah yang ada dan mengambil perspektif dari orang lain.

¹¹⁶ Ni'matuzahro..... hlm 98-99

Untuk lebih memahami teknik psikodrama, pertama-tama kita harus memahami tahapan yang dilakukan oleh pemain dalam tiga tahapan¹¹⁷:

- a. Tahapan Pemanasan (*Warm Up*), ini memerlukan latihan komunikasi verbal dan nonverbal untuk mendapatkan individu dalam pola pikir yang benar untuk psikodrama sambil juga menciptakan rasa dan suasana spontanitas. Secara keseluruhan, periode pemanasan adalah peristiwa mendasar di mana para pemain melalui beberapa metode teknis yang akan mereka hadapi dalam psikodrama nyata.
- b. Tahapan Tindakan (*Action*), pada tahap ini *protagonis* muncul bersama permasalahannya sebagai bagian dari proses ini. *Protagonist* mengungkapkan emosinya yang putus asa dan menemukan metode baru yang efisien untuk beroperasi dalam tahap ini. Kemudian terungkap dan protagonis serta pemeran pendukung memiliki kesempatan untuk lebih mengembangkan peran dan interaksi mereka dari permukaan hingga momen paling penting.
- c. Tahapan Integrasi (*Integration*), setelah tahap aksi *protagonist* menjadi bingung, lemah, dan membutuhkan dorongan. Pada tahap ini disebut juga dengan tahap diskusi dan penutupan/akhiran.

Pada setiap komponen, teknik dan tahapan yang ada dalam terapi tindakan atau psikodrama ini tentu saja sangat penting dalam proses terapi. Mungkin terapi ini masih belum banyak yang mengetahui bagi sebagian orang, namun terapi ini dapat dimanfaatkan untuk membantu individu dalam menyampaikan perasaan dan tekanan dalam batinnya yang tidak menyenangkan dan mengganggu mereka. Tentu saja, terapi tindakan atau psikodrama ini dapat dilakukan dalam bentuk kelompok atau

¹¹⁷ Lucita.....hlm 28-31

individu dengan menggunakan teknik dramatis secara spontan tanpa adanya naskah didalamnya. Individu tentu saja akan belajar dan mendapatkan pengalaman baru dari peran yang mereka mainkan.

Salah satu cara untuk membentuk konsep diri adalah dengan menggunakan pendekatan psikodrama. Psikodrama merupakan salah satu strategi bermain peran yang digunakan dalam konseling kelompok. Psikodrama, adalah permainan peran di mana individu yang terlibat mungkin memiliki kesadaran yang lebih baik tentang dirinya sendiri, menemukan konsep dirinya, keinginannya, dan mengekspresikan reaksinya terhadap stres. Individu yang mengalami kesulitan bertindak sendiri dalam psikodrama. Psikodrama digunakan untuk alasan terapeutik atau penyembuhan. Berdasarkan teori yang ada pada bab II setelah melakukan psikodrama perlu adanya dilakukan sesi diskusi untuk meninjau lanjuti permasalahan yang dialami oleh pasien penderita gangguan mental. Namun, dalam film drama korea ini tidak menampilkan pada saat tahap diskusi atau pengakhiran ketika sudah melakukan psikodrama untuk penderita gangguan mental.

Psikodrama adalah metode yang digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi yang dialaminya selama ini. Dengan mengambil bagian dalam sebuah terapi drama atau aksi. *Protagonist* akan dibantu dalam mengekspresikan perasaan yang saling bertentangan dalam batinnya. Tujuan dari adanya peranan dalam terapi panggung ini bertindak dalam psikodrama adalah agar individu mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, memahami konsep dan kebutuhannya, mengekspresikan keinginan dan reaksi terhadap tekanan dalam dirinya (*internal*). Psikodrama adalah aktivitas bermain peran di mana orang yang terlibat didalamnya

lebih banyak mengenalkan tentang dirinya sendiri dan menemukan bagaimana ia bereaksi terhadap tantangan yang hadapinya.

Ada banyak manfaat dari dilaksanakannya psikodrama ini, antara lain: keuntungan dari *katarsis* atau pelepasan emosional yang berlebih dan mampu memahami hal-hal dari perspektif yang berbeda dengan perspektif orang lain. Terapi aksi dapat digunakan untuk membantu pasien atau kelompok pasien dalam mengatasi krisis pribadi. Dalam pendekatan ini, konseli dibantu dalam mengungkapkan perasaannya sesuai dengan situasinya saat ini, membantu orang-orang yang terlibat didalamnya untuk mampu menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, menemukan ide-ide mereka sendiri, mengomunikasikan diri mereka sendiri, dan mengekspresikan reaksi mereka terhadap stres. Dengan mendramatisir konflik internal *protagonist*, itu akan merasa nyaman, tenang dan akan bisa mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya, sehingga dalam menjalani kehidupan ia akan lebih baik dan tangguh lagi.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian psikodrama sebagai terapi gangguan mental dalam film *Fix You/Soul Mechanic* karya Yoo Hyun-Ki yang didasarkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada bab I dapat disimpulkan bahwa:

1. Komponen Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki

Dalam film drama korea pun harus memperhatikan komponen penting yang harus ada didalamnya agar dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan apa yang diinginkan oleh pemimpin psikodrama. Adapun komponen psikodrama dalam film drama korea, yaitu: panggung (*stage*), pemeran utama (*protagonist*), pemimpin psikodrama (direktur atau sutradara), dan *audience* (penonton atau hadirin). Dari komponen psikodrama yang telah diciptakan dan dikembangkan oleh Jacon Levy Moreno sesuai dengan psikodrama dalam sebuah film drama korea, yaitu lebih menekankan pada permasalahan psikologisnya para penderita gangguan mental agar mereka menemukan kembali kebahagiaannya.

2. Teknik Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki

Dalam film drama korea ini teknik psikodrama yang digunakan sebagai terapi dilakukan sebagai salah satu bentuk upaya yang bisa dilakukan oleh psikeater dalam menangani penderita gangguan mental sudah sesuai dengan yang umumnya terjadi di masyarakat, seperti: gangguan gejala somatik, kecemasan, depresi, gangguan penurunan berat badan, gangguan stres pasca trauma, gangguan anoreksia nervosa, skizofrenia, gangguan halusinasi visual yang buruk, gangguan emosional ambang, gangguan delusi berat,

gangguan delusi fisik, gangguan makan (pica) dan lain sebagainya. Adapun teknik psikodrama yang digunakan dalam film drama korea, yaitu: *creatif imagery* (teknik pemanasan), *sculpting* (mengukir), *soliloquy* (teknik berbicara sendiri) dan *the double and multiple double technique*.

Teknik psikodrama juga dapat meningkatkan interaksi sosial antara individu, karena ada interaksi satu sama lain dalam teknik dan keterampilan komunikasi baik verbal maupun non-verbal permainan yang dapat diperluas dengan memunculkan permasalahan yang kompleks dan mampu untuk saling menghargai satu sama lain, mendorong individu dalam mengembangkan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan yang bermanfaat dan sikap dari perwujudan atas perilaku yang lebih baik dan efektif di lingkungan sosialnya. Meskipun belum semua teknik psikodrama diimplementasikan dalam film drama korea tersebut namun, itu sudah adanya kesesuaian antara teori pada teknik psikodrama yang telah diciptakan dan dikembangkan oleh Jacon Levy Moreno dengan psikodrama yang telah diimplementasikan dalam sebuah film drama korea.

3. Tahapan Psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki

Secara umum dan berdasarkan pada teori psikodrama ada tiga (3) tahapan, yaitu: tahapan persiapan, pelaksanaan dan diskusi atau berbagi pendapat. Namun, dalam film drama korea tahapan psikodrama yang ditampilkan dan digunakan hanya ada tahap perencanaan/persiapan dan tahap pelaksanaan/tindakan aksi. Meskipun hanya ada dua (2) tahapan yang ditampilkan dalam film drama korea ini tidaklah keluar dari aturan dalam proses psikodrama sesuai dengan psikodrama yang telah diimplementasikan dalam sebuah film drama korea. Perlu menampilkan tahap diskusi agar psikodrama yang digunakan

sebagai terapi gangguan mental mendapatkan hasil dari dilaksanakannya proses psikodrama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dalam film drama korea *Fix You/Soul Mechanic*, maka berikut adalah beberapa saran dari peneliti, sebagai berikut:

1. Bagi Industri perfilm-an, apabila ingin menampilkan psikodrama sebagai terapi gangguan mental maka hendaknya lebih menjelaskan tentang psikodrama sebagai terapi tersebut, seperti: teknik, tahapan dan lain sebagainya agar dapat menjadi lebih sesuai dengan teorinya.
2. Bagi Bidang Konseling, untuk lebih melirik pada dunia perfilm-an yang membahas tentang psikologi maupun psikoterapi terutama pada gangguan mental agar dapat memberikan pengetahuan serta pemahaman kepada masyarakat awam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan memiliki sudut pandang yang baik terhadap penderita gangguan mental.
3. Bagi Mahasiswa, untuk menambah ilmu dan wawasan khususnya mahasiswa dalam bidang bimbingan dan konseling, seperti: mengimplementasikan psikodrama sebagai terapi pada penderita gangguan mental.
4. Bagi Peneliti selanjutnya, jika ada penelitian mengenai film drama korea ini penulis mengharapkan agar lebih fokus dan mendalami alur ceritanya, terutama pada psikodrama sebagai pengobatan bagi mereka yang menderita gangguan mental. Dikarenakan pada film drama korea *Fix You/Soul Mechanic* ini memiliki 32 episode dengan durasi waktu 1 jam 2 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Anggito, Albi. dkk. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Cv Jejak.
- Aliifah, Jihan. 2021. "Exspresif In Counseling: Drama or Psychodrama." Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta.
- Asmaryadi. 2019. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Metode Psikodrama Untuk Mengatasi Kepribadian Introvert di MAN Siabu." *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4(2).
- Burhanuddin, Yusak. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Cahyani, Niki. 2019. "Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif." *Inklusi* 6(2).
- Cici Febrianti, Rima Irmayanti. 2019. "Teknik Psikodrama dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA." *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidika* 3(2).
- Clark, Tiffany L, dkk. 2010. "Treating Trauma: Using Psychodrama In Groups." *Vistas Online, American Counseling Association, Article* 5(9)
- Darmawani, Evia. 2017. "Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik dalam Suasana Kelompok." *Proceeding Iain Batusangkar* 1(1).
- Dikutip dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/352006/kasus-gangguan-jiwa-di-indonesia-meningkat-selama-masa-pandemi> pada hari Rabu, 20 Oktober 2021.
- Dikutip dari <https://www.viu.com/ott/id/articles/rating-fix-you-lebih-baik-dari-drakor-pen-dahulunya/> pada hari Kamis, 04 November 2021.
- Dikutip dari <https://kbbi.web.id/psikodrama> pada hari Kamis, 21 Oktober 2021.
- Dikutip dari <https://tirto.id/drama-korea-fix-you-kbs2-sinopsis-profil-pemain-jadwal-tayang-fkbh> Pada hari Sabtu, 12 September 2021.
- Dikutip dari <http://www.google.com/amp/s/www.tentangsinopsis.com/fix-you-soul-mechanic/amp> pada hari Sabtu, 12 September 2021.
- Dony Darma Sagita, Neviyarni, dkk. 2020. "Therapeutic Factors In Psychodrama Therapy Approach." *Fundamentals Of Psychodrama* 3(4).

- Elisabeth, Tjoandi 2018. "Perancangan Buku Ilustrasi Pengenalan dan Penanganan Gangguan Bipolar." Universitas Multimedia Nusantara.
- Eko Agustinova Danu. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Calvulis.
- Erhamwilda. 2019. *Konseling Islami Edisi 2*. Yogyakarta: Psikosain.
- Firosad, Ahmad Masrur. 2017. "Sebuah Pengantar dalam Psikologi." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam* 3(1).
- Gutiérrez-Segura, Julio César. dkk. 2021. "Psychodrama As A Therapy In Trauma And Posttraumatic Stress." *Revista Médica De Risaralda* 27(1).
- Fresska Anjelly Lopuhaa. 2021. "Psikodrama Terapi." *Osf Preprints*.
- Herwanto, Rudi. 2019. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Hidayat, Arifin. 2015. "Konseling Religius dalam Menangani Gangguan Mental." *Hikmah: Jurnal: Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*, 2(2).
- Husmiati. 2016. "Rencana Pemulangan dan Integrasi Eks Penderita Gangguan Mental dengan Masyarakat: Masalah dan Solusi." *Sosio Informa*.
- Ifdil. 2010. "Pendidikan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling." *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 10(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Kurniawan, Fajar. 2016. "Gambaran Karakteristik dada Gangguan Jiwa Skizofrenia di Instalasi Jiwa Rsud Banyumas Tahun 2015", Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- López-González, Angeles. M, dkk. 2021. "Psychodrama Group Therapy For Social Issues: A Systematic Review Of Controlled Clinical Trials." *International Journal of Environmental Research And Public Health* 18(9).
- Lara. 2021. "Teknik Drama Or Psychodrama dalam Proses Konseling."

- Liani, Lusi. 2020. "Psikodrama Sebagai Metode Konseling Kelompok pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu."
- Lucita. 2020. "'Konseling Islami dengan Model Psikodrama Teater dalam Membentuk Konsep Diri Positif Mahasiswa Anggota UKM Teater Sua Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.'" UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Lumongga, Namora. 2017. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Maesyaroh Nurohmah. 2015. "Terapi Gangguan Jiwa: Proses Terapi Humanis di Pondok Pesantren Ak-Qodir Cangkringan Sleman-Yogyakarta." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mamik. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Makki, Muhammad Ali. 2016. "Munculnya Gangguan Mental Masyarakat Lanjut Usia dan Upaya Pencegahannya." *Al-Tatwir* 2(1).
- Mufid, Nova Syubbanul. 2020. "Bimbingan Rohani Islam untuk Mengatasi Gangguan Mental Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Ngeplak Kecamatan Margoyoso Pati." *Sell Journal* 5(1).
- Muh Fitrah Luthfiah. 2017. *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. Sukabumi: Cv Jejak.
- Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan)*. Jakarta: Lencana.
- Musradinur. 2016. "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikolog." 2(2).
- Ni'matuzahro. 2019. *Aplikasi Psikologi di Sekolah: Teori dan Praktik dalam Memahami Masalah-Masalah di Sekolah*. Malang: Umm Press.
- Supriyati, Ninik 2015. *Metode Penelitian Gabungan (Mixed Methode)*.
- Nurdin, Muhammad Ali. 2021. "Program Rehabilitasi Mental Pasien Gangguan Mental dada Panti Rehabilitasi Sosial Jiwa dan Narkoba Purbalingga Jawa Tengah Skripsi." *Nuevos Sistemas De Comunicación E Información* 2
- Oentarto, Aloysius Selo Aryobimo. 2021. "Art Counseling: Drama Or Psychodrama In Counseling." *Ssrn Electronic Journal*.
- Page A. G. Somov. 2008. *Psychodrama Group For Substance Use Relapse Prevention Training, The Arts In Psychotherapy*.

- Putri, Arini Indah. 2013. "Pengaruh Psikodrama Terhadap Konsep Diri Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 12 Palembang."
- Pires, Nuno, dkk. 2021. "Therapeutic Mask: An Intervention Tool For Psychodrama With Adolescents." *Frontiers In Psychology*.
- Pramono, Affiyani. 2013. "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif." *Jurnal Bimbingan Konseling* 2(2).
- Pradnyani, Ari. 2019. "Modul Konseling Kelompok Panduan Singkat Penerapan Psikodrama dalam Konseling Kelompok."
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purwanto, Anang. 2010. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rijali, Ahmad. 2019. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17(33).
- Repi, Andhika Alexander. 2018. *Aku Remaja Yang Positif*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Rosana, Novita. 2021. "Penyembuhan Gangguan Mental dengan Terapi Shirodhara dalam Pengobatan Ayurveda." *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 4(2).
- Radiani, Widiya A. 2019. "Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal Of Islamic And Law Studies* 3(1).
- Rahmat Krisyantono. 2006. *Teknik Praktis Riset dan Komunikasi, Cet.I*. Jakarta: Kencana.
- Rahmi, Siti 2021. *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Aceh: Syiah Kuala University Press & Universitas Borneo Tarakan.
- Raminah, Siti. 2021. "Prinsip Dan Asas Bimbingan Konseling."
- Rifani, Dira Anjania, dkk. 2021. "Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat dimasa Pandemi Covid-19." *Jurnal Manajemen Bisnis* 18(1).
- Robiyana, Syaiful. 2021. "Penerapan Teknik Psikodrama untuk Mengatasi Inner Child pada Orang Dewasa Awal di Ponpes Al-Hidayah Ciomas." UIN Sultan Hasanuddin Banten.

- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sari Resti Okta. 2020. "Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Teknik Psikodrama pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Yogyakarta." Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari, Desy Ayu Astika. 2018. "Artikel Motivasi Belajar Siswa Kelas VII MTsn Grogol Tahun Pelajaran 2017 / 2018
- Sari, Nofian Nurindah. 2020. "Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa." 7(2).
- Setyoningsih, Yunita Dwi. 2019. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama 'Nilai Karakter Cinta Damai' untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa." 32 *Journal Empathy Couns* 1(1)|
- Sucipto, Dewi. 2018. "Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Jurnal Fokus Konseling* 4(2).
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Cv Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supradewi, Ulfie Zaidatul Aulia, dkk. 2021. "Pengaruh Psychodrama dalam Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Di Panti Asuhan." 16(1).
- Yahya, Affifudin. 2019. "Intervensi Psikodrama dalam Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Sasana Pelayanan Sosial Anak Pamardi Utomo."
- Yuliani, Wiwin. 2018. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling." *Quanta* 2(2).
- Harita, Yusi 2017. "Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017." UIN Raden Intan Lampung.
- Wijaya, Hengki. 2020. *Analisis Data Kualitatif: Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theilogia Jaffaray.