

PENANGANAN TRAUMA DENGAN KONSELING KREATIF PSIKODRAMA

Arista Octaviano¹, Dewi Hapsari², Safira Ayu Muthi'ah³

Universitas Sebelas Maret

E-mail: istaonly7@gmail.com/089630822931

ABSTRAK

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dituntut untuk memenuhi norma dan tata aturan yang berlaku di lingkungan sekitar. Dalam hal tersebut, tentu manusia membutuhkan bantuan orang lain, terlebih ketika dirinya memiliki riwayat trauma. Bantuan tersebut dapat berupa konseling kreatif dengan teknik psikodrama. Dalam artikel yang disusun dengan teknik *systematic literature review* ini, dibahas mengenai penyebab trauma, strategi konseling dengan teknik psikodrama, serta efektivitas konseling dengan menggunakan teknik psikodrama. Data primer dalam artikel ini diperoleh melalui studi literatur terhadap artikel-artikel terkait. Hasilnya, trauma dapat disebabkan oleh kejadian tidak diinginkan yang menyerang psikis individu. Dalam penanganannya melalui konseling teknik psikodrama, individu dibantu untuk mengeksplorasi perasaan cemasnya. Konseling ini tidak terbukti efektif dalam mengatasi trauma, akan tetapi mampu membantu klien untuk merasa lebih baik dan mampu menghadapi pemicu trauma yang dimilikinya.

Kata Kunci: konseling kreatif; psikodrama; trauma;

ABSTRACT

In everyday life, humans are required to comply with the norms and rules that apply in the surrounding environment. In this case, of course humans need the help of other people, especially when they have a history of trauma. This assistance can be in the form of creative counseling with psychodrama techniques. This article, which was compiled using the systematic literature review technique, discusses the causes of trauma, counseling strategies using psychodrama techniques, and the effectiveness of counseling using psychodrama techniques. The primary data in this article were obtained through a literature study of related articles. As a result, trauma can be caused by unwanted events that attack an individual's psyche. In handling it through psychodrama technical counseling, individuals are assisted to explore their feelings of anxiety. This counseling has not proven to be effective in overcoming trauma, but it can help clients feel better and be able to deal with their trauma triggers.

Keywords: creative counseling; psychodrama; trauma

PENDAHULUAN

Manusia tidak hanya sebagai entitas individu tetapi juga sebagai entitas sosial, moral, dan religius. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk berinteraksi dengan sesamanya dalam kehidupan dunia nyata, di mana pun mereka berada. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia memerlukan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Bantuan tersebut berkaitan dengan prinsip-prinsip dan beberapa aturan yang terdapat dalam psikoterapi, metode terapi yang digunakan dalam konseling, pendidikan dan pengajaran, atau pemasaran. Terapi perilaku adalah suatu pendekatan yang menerapkan berbagai teknik dan prosedur yang didasarkan pada berbagai teori tentang pembelajaran dalam usaha mengubah perilaku.

Dalam konseling kreatif, terdapat suatu teknik yang dikenal sebagai teknik psikodrama. Istilah psikodrama sering digunakan untuk mengembangkan tindakan. Psikodrama merupakan bentuk pengembangan manusia yang dilakukan melalui eksplorasi masalah, isu, keprihatinan, mimpi, dan cita-cita tertinggi orang, kelompok, sistem, dan organisasi dengan cara tindakan dramatis. Namun, psikodrama juga dapat digunakan sebagai kegiatan terapi yang ditangani oleh seorang ahli psikoterapi. Tujuannya adalah untuk merombak struktur kepribadian seseorang dengan cara dramatisasi persoalan-persoalan yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental partisipan atau anggota kelompok. (Dewi, 2017).

Isu atau masalah yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental terkait dengan berbagai situasi dan kondisi konflik, kekerasan, tekanan sosial, pemerkosaan, dan bencana alam yang sering dialami oleh masyarakat dapat menimbulkan

pengaruh yang signifikan. Pengaruh dari situasi dan kondisi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan ketakutan yang dapat berdampak pada struktur kepribadian individu atau kelompok dalam waktu yang lama. Gangguan kesehatan mental ini biasanya dikenal dengan sebutan Gangguan Pasca Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder* atau PTSD). PTSD merupakan sindrom yang ditandai dengan kecemasan, labilitas autonomik, ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, dan kilas balik dari pengalaman yang sangat traumatis, baik itu secara fisik maupun emosional, yang melebihi batas ketahanan manusia biasa (Aridzah, 2012).

Individu atau kelompok masyarakat sering kali mendapatkan dukungan psikologis dari berbagai unsur masyarakat. Namun, sayangnya, dukungan ini belum mencakup pengembangan dan transformasi kepribadian. Dukungan ini biasanya hanya terjadi dalam waktu singkat dan tidak melibatkan tenaga profesional sehingga peserta belum dapat mengembalikan ketahanan kepribadian seperti semula. Dukungan ini hanya bertujuan untuk mengurangi stres atau memberikan latihan untuk menghadapi situasi serupa di masa depan.

Oleh karena itu, penyusun ingin meninjau lebih jauh kebermanfaatan dari konseling psikodrama dalam mereduksi trauma pada individu. Penyusunan artikel ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) atau Tinjauan Pustaka Sistematis, yaitu metode tinjauan literatur yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi temuan-temuan pada suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya (Nisaa & Nadhirah, 2021). Metode tersebut dilakukan secara sistematis mengikuti tahapan dan protokol agar terhindar dari

kecenderungan atas sesuatu serta pemahaman subyektif.

METODOLOGI

Objek penelitian yang digunakan di dalam teknik konseling kreatif psikodrama. Konseling kreatif sendiri dianggap cocok dengan penanganan trauma dikarenakan di dalam konseling psikodrama sangat fleksibel dan mampu untuk diaplikasikan dengan berbagai kebutuhan dan situasi yang dialami oleh seorang individu, terkhususnya di dalam hal ini adalah penanganan trauma.

Research Question atau pertanyaan penelitian dibuat berdasarkan kebutuhan dari topik yang dipilih. Berikut ini adalah pertanyaan penelitian dalam penelitian ini:

- 1) Faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya suatu trauma kepada individu?
- 2) Bagaimanakah strategi penanganan trauma menggunakan konseling kreatif psikodrama?
- 3) Seberapa efektifkah penggunaan konseling kreatif psikodrama di dalam penanganan trauma kepada individu?

Proses pencarian yang ditujukan untuk memperoleh suatu sumber literatur yang relevan untuk menjawab *Research Question (RQ)* yang telah dibuat dan referensi terkait lainnya. Di dalam hal ini pencarian data menggunakan berbagai sumber dan data yang relevan dengan kata kunci yang sesuai dengan judul terkait. Proses pencarian digunakan menggunakan aplikasi pencarian berupa (Google Chrome) dengan alamat situs <https://scholar.google.com/> dan <https://garuda.ristekbrin.go.id/>.

Di dalam tahapan ini dilakukan suatu keputusan mengenai berbagai data - data yang sudah ditemukan. Apakah beberapa temuan terkait data yang sudah ditemukan layak digunakan dalam penelitian SLR. Adapun untuk kriteria yang digunakan untuk menyortir data yang telah ditemukan adalah sebagai berikut:

- 1) Data yang digunakan di dalam rentang 10 tahun terakhir yakni waktu 2012 sampai dengan 2022
- 2) Data yang ditemukan berasal dari proses pencarian <https://scholar.google.com/> dan <https://garuda.ristekbrin.go.id/>.
- 3) Data yang digunakan relevan dan berhubungan dengan topik yang dibahas yakni terkait penanganan trauma dan konseling kreatif psikodrama

Dalam penelitian yang dilakukan yakni SLR, data yang telah ditemukan kemudian dilakukan tahapan pengevaluasian terlebih dahulu untuk menilai apakah data tersebut berkualitas atau tidak. Yakni adalah sebagai berikut:

- 1) QA1. Faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya suatu trauma kepada individu ?
- 2) QA2. Bagaimanakah strategi penanganan trauma menggunakan konseling kreatif psikodrama ?
- 3) QA3. Seberapa efektifkah penggunaan konseling kreatif psikodrama di dalam penanganan trauma kepada individu ?

Dari masing - masing kolom tabel di dalam *paper* akan diberi sebuah nilai jawaban seperti berikut untuk setiap butir pertanyaan diatas:

Y (Ya) : artikel jurnal yang menjawab RQ

X (Tidak) : artikel jurnal yang tidak menjawab RQ

Pengumpulan data merupakan suatu tahap dimana himpunan data penelitian dikumpulkan menjadi satu ke dalam sebuah folder yang dimana di dalam folder tersebut memuat data primer dan data sekunder

1) Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi yang dikumpulkan melalui berbagai macam teknik meliputi observasi, survey dan wawancara. Kemudian berbagai kumpulan informasi tersebut disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan. Pengambilan dan pencarian sumber informasi primer diambil melalui Google Scholar <https://scholar.google.com/> dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut :

- 1) Google Scholar merupakan tempat penyedia berbagai sumber yang berisi berbagai hasil artikel ilmiah untuk kebutuhan akademik ataupun hal lain
- 2) Proses pencarian sumber informasi di Google Scholar cukup mudah dan memuat berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan kebutuhan yang diinginkan.
- 3) Proses pencarian mudah dicari dan dapat disesuaikan berdasarkan kata kunci.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber informasi yang digunakan sebagai data pelengkap untuk melengkapi sumber informasi primer. Penggunaan sumber data sekunder dilakukan pada saat

ketidaklengkapan sumber informasi pada data primer. Pada beberapa bagian yang ditemukan pada data primer kurang lengkap kemudian dilengkapi oleh data sekunder. Pemerolehan data sekunder melalui mesin pencari yakni google.

Di dalam tahapan analisis data, dilakukan suatu pengecekan kembali himpunan - himpunan data yang telah diperoleh yang sesuai dengan berbagai RQ yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini berguna untuk menunjukkan hal - hal sebagai berikut :

- 1) Faktor yang mempengaruhi terjadinya suatu trauma kepada seorang individu (mengacu kepada RQ 1)
- 2) Strategi penanganan trauma menggunakan konseling kreatif psikodrama (mengacu kepada RQ 2)
- 3) Keefektifan penggunaan konseling kreatif psikodrama di dalam penanganan trauma kepada individu ? (mengacu kepada RQ 3)

Penyimpangan Laporan

Hal ini dapat disebut sebagai penyimpangan laporan. Hasil dari kajian yang telah ditemukan, penulis menuliskan beberapa perubahan di dalam *deviation from protocol*. Antara lain sebagai berikut :

- a) Penelitian terkait digunakan sebagai pengidentifikasian penggunaan konseling kreatif berupa psikodrama dalam penanganan trauma kepada individu (*Research Question*)
- b) Pengumpulan berbagai sumber jurnal dan sumber informasi digunakan sebagai penemuan jawaban dan memastikan hasil yang telah ditemukan apakah berkualitas dan menyediakan informasi yang dibutuhkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data pada Tabel 1, diperoleh data bahwa konseling traumatik umumnya diberikan kepada klien atau korban bencana, baik bencana alam maupun kejadian lain yang tidak diharapkan. Dalam analisis jurnal tersebut, diperoleh bahwa konseling traumatik efektif diberikan kepada korban bencana alam dan penderita gangguan mental seperti PTSD. Konseling traumatik ini disinyalir mampu mengurangi kecemasan para klien.

Dalam sebuah artikel oleh Darmawani (2017) disebutkan bahwa trauma dapat dialami oleh seseorang yang sedang atau pernah berada dalam situasi konflik, mengalami kekerasan baik fisik maupun seksual, tekanan sosial, dan atau bencana alam. Pengaruh berbagai kondisi ini dapat menimbulkan stres, kecemasan, ketakutan yang melekat dalam struktur kepribadian seseorang atau kelompok dalam waktu lama dalam kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental ini sering kali disebut Gangguan Pasca Trauma (*Post Traumatik Stres Disorder* atau PTSD).

Psikodrama merupakan bagian dari permainan peran atau *role playing*. Psikodrama bertujuan untuk membantu individu atau kelompok untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan cara menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Melalui cara- cara tersebut, klien dibantu untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian dalam sebuah artikel oleh Agit & Noviekayati (2022) diperoleh bahwa secara umum, psikodrama dapat digunakan menurunkan tingkat trauma pada korban

kekerasan seksual dalam kasus pernikahan dini. Teknik psikodrama memiliki keberfungsian yang tepat dalam membantu klien yang memiliki permasalahan psikologis karena dengan bermain peran secara langsung klien dapat melakukan eksplorasi dan identifikasi diri melalui permasalahan yang dimiliki.

Dalam penelitian lain oleh Pauziah (2018) disebutkan bahwa melalui Teknik psikodrama, individu dapat mengekspresikan kecemasan yang dialaminya, karena dalam Teknik tersebut individu dapat mengeksplorasi perasaan-perasaan seperti ketakutan dan atau hal lainnya yang sulit muncul pada situasi normal. Dalam meneliti objeknya yang trauma akibat kekerasan seksual, Pauziah menemukan bahwa setelah dilakukan konseling dengan teknik psikodrama, tingkat kecemasan yang dialami subjek berkurang (diukur dengan RCMAS).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Eli (2022) peneliti menggunakan film sebagai bahan penelitiannya. Artikel di dalamnya membahas lebih jauh mengenai teknik psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki. Peneliti mengemukakan bahwa Teknik psikodrama dapat meningkatkan interaksi sosial antar individu, karena ada interaksi satu sama lain dalam teknik dan keterampilan komunikasi baik verbal maupun nonverbal 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.

Dalam studi literatur yang telah dilakukan secara sistematis diperoleh bahwa konseling kreatif dengan Teknik psikodrama tidak terbukti efektif mampu

mengatasi trauma atau kecemasan subjek penelitian. Meskipun demikian, konseling kreatif dengan Teknik tersebut mampu membantu subjek untuk mengenali perasaannya dan membuat subjek mengendalikan diri dan merasa lebih baik.

teknik tersebut, klien atau individu dengan perasaan trauma mampu mengenali dan mengeksplorasi perasaan cemas serta ketakutan yang dialaminya. Individu tersebut juga terbukti mampu mengelola emosinya dan merasa lebih baik ketika berhadapan dengan pemicu trauma.

Tabel I. Pengelompokan Berdasarkan Jurnal

Karakter Konservasi	Presentasi (%)	Keterangan
Inspiratif	60	Ketika menyampaikan materi ini, 17 peserta pernah mendengar dan tahu tentang <i>origami</i> . Dari 17 Peserta 6 diantaranya pernah membuat <i>origami</i> dan 2 dari 6 peserta pernah membuat <i>origami</i> karakter Jepang seperti tsuru. Hal diatas dapat menjadi inspirasi bagi peserta lainnya.
Humanis	30	Ketika diminta memberikan pendapat tentang definisi <i>origami</i> , 6 peserta yang memiliki pendapat yang berbeda dengan teman lainnya. Namun mereka saling menghargai satu dengan lainnya.
Peduli	10	2 peserta peduli terhadap sekitar, ketika tim pelaksana menyiapkan dan memberikan materi. Peserta tersebut datang kepada tim pelaksana berinisiatif memberikan bantuan untuk membagikan materi.
Inovatif	-	-
Kreatif	-	-
Sportif	-	-
Jujur	70	28 mengungkapkan dengan jujur tentang <i>origami</i> Baik itu pernah membuat <i>origami</i> maupun belum pernah membuat <i>origami</i> serta menyampaikan definisi <i>origami</i> menurut pemahaman mereka selama ini.

REFERENSI

Agit, L. D. A., & Noviekayati, D. I. (2022). *Psikodrama Untuk Mereduksi Ptsd (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Emotional Abuse Dalam Pernikahan Dini Tradisi "Merariq Kodeq" Suku Sasak Di Lombok*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Aridzah, S. Y. (2012). *Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Locus Of Control*. Universitas Airlangga.

Darmawani, E. (2017). Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik Dalam Suasana Kelompok. *Proceeding Iain Batusangkar*, 1(1), 93–99.

Dewi, P. A. (2017). *Meningkatkan Etika Pergaulan Siswa Menggunakan Teknik Psikodrama Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 05 Medan*.

Eli, E. (2022). *Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental Dalam Film Fix You/Soul Mechanic Karya Yoo Hyun-Ki*. Uin Prof. Kh Saifuddin Zuhri.

Nisaa, G. O. K., & Nadhirah, N. A. (2021). Fenomena Social Climber Pada Remaja Generasi Z. *Jeco: Journal Of Education And Counseling*, 2.

Pauziah, N. I. M. (2018). *Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Akibat Kekerasan Seksual (Study Kasus Pada Klien "C" Di Yayasan Panti Asuhan Cahaya Kemuning Palembang)*. Uin Raden Fatah Palembang.

KESIMPULAN

Melalui studi literatur sistematis, dapat disimpulkan bahwa trauma disebabkan oleh beberapa hal seperti berada dalam situasi konflik, mengalami kekerasan baik fisik maupun seksual, tekanan sosial, dan atau bencana alam. Sebagai langkah kuratif atau pengobatan, konseling kreatif dengan teknik psikodrama dapat digunakan untuk solusi. Melalui