

# MODUL KONSELING KELOMPOK

*Panduan Singkat Penerapan Psikodrama dalam Konseling Kelompok*



**Program Studi Bimbingan Konseling  
FIP Undiksha  
2019**

*Disusun Oleh:  
Ari Pradnyani  
Diah Naraswari  
Rian Trianawati*

## **CHAPTER I**

### *Konsep Dasar Konseling Kelompok*

1

#### **Pengertian**

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang lazim dilakukan di sekolah. Konseling kelompok merupakan satu bentuk psikoterapi yang melibatkan delapan sampai sepuluh orang anggota kelompok dalam kegiatannya, dan seorang konselor yang berfungsi sebagai pemimpin kelompok.

#### **Tujuan**

Membantu individu menemukan diri sendiri, mengarahkan diri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Memberikan kesempatan pada konseli untuk belajar hal-hal yang berguna bagi pengarahannya berkaitan dengan bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah dan mengarahkan pada pemecahan masalah.

1

### **Tahap Pembentukan**

Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok memahami kegiatan yang akan di ikuti serta menumbuhkan suasana serta minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok. Dalam kegiatan ini dimunculkan permainan kelompok

2

### **Tahap Peralihan**

Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu dan tidak percaya sehingga suasana kelompok semakin terbentuk.

3

### **Tahap Kegiatan**

Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok ikut serta secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik permasalahan. Konselor sebagai pemimpin kelompok bertugas untuk mengatur jalannya kegiatan agar tujuan kegiatan dapat tercapai dengan baik.

4

### **Tahap Pengakhiran**

Pada tahap ini terjadi pengungkapan kesan dan pesan anggota kelompok serta hasil kegiatan yang telah dicapai yang dikemukakan dengan cara tuntas dan mendalam.

## CHAPTER II

### Konsep Dasar Psikodrama

3

#### Pengertian

Model psikodrama lahir dari kepercayaan J.L Moreno bahwa beberapa aspek dalam pikiran tidak cukup dimaknai hanya melalui perkataan, namun dapat juga melalui tindakan dan interaksi antarpribadi. Dalam konseling kelompok, model ini memberikan kesempatan konseli untuk mengeksplor permasalahan melalui bermain peran, memberlakukan situasi menggunakan berbagai perangkat dramatis untuk mendapatkan wawasan, menemukan kreativitas dan mengembangkan keterampilan dalam berperilaku.

#### Komponen

1. **Stage**, merupakan tempat/ruangan tempat psikodrama berlangsung
2. **Director**, merupakan pemimpin kelompok yang membantu anggota kelompok dalam melaksanakan psikodrama dan membuat interpretasi
3. **Protagonist**, anggota kelompok yang melaksanakan psikodrama
4. **Auxilari Egos**, anggota kelompok yang membantu *protagonist*
5. **Audience**, anggota kelompok yang bertugas memberikan *feedback*

1

**Warm Up**

Pemimpin kelompok bertugas:

1. Membangun hubungan antar anggota
2. Menjelaskan tujuan
3. Mengeksplorasi pengalaman anggota kelompok
4. Memilih salah satu topik yang akan dimainkan dalam psikodrama

2

**Action**

Pemimpin kelompok bertugas:

1. Menentukan durasi waktu pelaksanaan
  2. Mengawasi pelaksanaan psikodrama
- Pemain protagonist dan pemain pembantu melakukan perannya masing-masing sesuai dengan topik yang dipilih

3

**Discussion**

Pemimpin kelompok bertugas:

1. Memimpin jalannya diskusi dan memungkinkan anggota kelompok untuk memberikan *feedback*

Anggota kelompok bertugas:

1. Memberikan tanggapan ataupun pendapat mengenai permainan yang sudah dilakukan oleh pemeran utam dan pemeran pembantu.

1. *Creative imaginery*, teknik pemanasan untuk mengundang peserta psikodrama membayangkan babak dan objek yang menyenangkan dan netral, ide teknik ini membantu peserta menjadi lebih spontan.
2. *The magic shop*, teknik pemanasan yang berguna bagi protagonist yang ragu tentang nilai mereka dan tujuan.
3. *Sculpting*, konseli kelompok menggunakan metode nonverbal untuk menyusun orang lain seperti kelompok orang yang signifikan yang sesuai dengan orang-orang dalam keluarganya dan sebagainya. Ini membantu konseli melihat, mengetahui persepsi mereka tentang orang lain yang signifikan dengan cara yang lebih dinamis.
4. *Teknik berbicara*, teknik ini melibatkan protagonist memberi suatu monolog tentang situasinya.
5. Monodrama (autodrama), bentuk inti terapi gestalt. Dalam teknik ini, protagonist memainkan semua bagian tindakan yang jelas; tidak terdapat ego pembantu yang digunakan.

1. *The double and multiple double techniques*, suatu teknik yang terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego protagonist dan membantu protagonist mengekspresikan perasaan sesungguhnya secara lebih jelas. Jika protagonist memiliki perasaan ragu, maka teknik multiple double dapat digunakan.
2. *Role reversals*, teknik dimana protagonist memindahkan peran dengan orang lain pada tahap dan memainkan bagian orang itu; konseli kelompok berbuat bertentangan dengan apa yang mereka rasakan.
3. *Teknik cermin*, protagonist memperhatikan dari luar tahap sementara seorang ego pembantu mencerminkan kata-kata, mimik, dan postur protagonist. Teknik ini dipakai pada fase tindakan untuk membantu protagonist melihat dirinya secara lebih akurat.

## CHAPTER III

### *Penerapan Psikodrama dalam Konseling Kelompok*

# 7

#### **Tahap *Warm Up***

Pada tahapan ini, pemimpin kelompok menjalin hubungan dengan anggota kelompok agar anggota kelompok bersedia aktif dalam permainan, menciptakan perasaan aman, dan saling percaya antar anggota kelompok. Adapun hal yang dilakukan pada tahapan ini:

1. Pemimpin kelompok menyatakan hakikat dan tujuan dari psikodrama
2. Mewawancarai anggota kelompok mengenai kejadian-kejadian pada saat ini atau masa lampau
3. Mengangkat salah satu topik permasalahan yang akan dimainkan dalam psikodrama

Dalam tahap *warm up* ini, pemimpin kelompok dapat menampilkan permainan yang bisa diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Permainan ini bertujuan untuk membangun suasana kelompok yang hangat sehingga hubungan antara anggota satu dengan yang lain dapat terjalin dengan baik.

Tahap pelaksanaan yaitu diperagakannya permainan yang dilakukan oleh pemeran utama dan pemeran pembantu. Dalam permainan ini akan dibantu oleh pemimpin kelompok serta anggota kelompok lainnya. Kegiatan yang akan dilakukan dalam tahap pelaksanaan ini, yaitu :

1. Pemimpin kelompok menentukan seberapa lama permainan tersebut dilakukan
2. Pemain protagonist dan pemain pembantu melakukan perannya masing-masing sesuai dengan topik permasalahan.

Dalam tahap pelaksanaan ini, teknik dalam model psikodrama diterapkan. Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana pemain utama dan pemain pembantu mempergakan permainannya. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain, pemeran utama memperagakan masalahnya. Psikodrama ini biasanya berkembang dari ha-hal yang bersifat di permukaan kearah hal-hal yang lebih mendalam dan merupakan sumber masalah konseli.

Dalam tahap diskusi dan bertukar pendapat antar anggota kelompok, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan ataupun pendapat mengenai permainan yang sudah dilakukan oleh pemeran utam dan pemeran pembantu. Tahap diskusi ini sangat penting, karena ini merupakan rangkaian proses perubahan perilaku pemeran utama kearah keseimbangan diri. Beberapa hal yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu :

1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan *brainstorming* terhadap pemeran protagonist
2. Pemimpin kelompok memimpin jalannya diskusi dan memungkinkan anggota kelompok untuk memberikan balikkannya,

Pemimpin kelompok membantu untuk menetralsir menganai balikan yang bersifat menyerang atau menjatuhkan protagonist.

