

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masalah kesehatan mental sudah menjadi perhatian dunia. Permasalahan kesehatan mental tidak hanya ditemukan di kalangan orang tua, dewasa tetapi juga di usia remaja dan anak-anak pun menjadi sebuah isu yang tidak bisa dihindari. Sering kali kita mempersepsikan bahwa sehat hanya dilihat melalui aspek fisiknya saja padahal kesehatan jiwa dalam diri seseorang juga sangatlah penting. Namun sayangnya hal ini masih menjadi hal yang tabu di kalangan masyarakat umum. Kurangnya perhatian yang serius terhadap pemeliharaan kesehatan mental di masyarakat akhirnya menjadi hambatan tersendiri bagi kesehatan secara keseluruhan. Padahal kesehatan fisik maupun kesehatan mental merupakan dua aspek yang seharusnya sama-sama penting untuk diperhatikan. Berawal dari masalah kesehatan mental yang terabaikan pada akhirnya mempengaruhi kognitif dan perilakunya dalam keseharian.

Menurut WHO, remaja adalah kelompok individu dengan batasan usia mulai dari 12-24 tahun. Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan mental. Sebab, banyak faktor risiko yang dihadapi antara lain keinginan besar untuk lebih mandiri, tekanan saat menyesuaikan diri dengan teman sebaya, serta peningkatan akses dan penggunaan teknologi juga bisa menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Remaja dituntut untuk menghadapi berbagai kondisi tersebut baik yang positif maupun yang negatif, baik yang datang dari dalam diri mereka sendiri maupun yang datang dari lingkungannya. Dengan demikian remaja harus mempunyai berbagai keterampilan dalam hidup mereka sehingga mereka dapat sukses melalui fase ini dengan optimal.

Ditemukan beberapa permasalahan gangguan kesehatan mental pada remaja diantaranya yaitu stress akibat kesulitan fokus belajar, masalah kepercayaan terhadap kemampuan diri, kesenjangan sosial yang terjadi pada siswa karena perbedaan latar belakang keluarga, bullying, trauma terhadap beberapa masalah di lingkungan keluarga dan teman sebaya, dan kasus pergaulan bebas (hamil di luar nikah). Informasi tersebut didapatkan melalui proses wawancara langsung dengan guru BK di SMAN 1 Cicalengka.

Berdasarkan informasi diatas maka kesehatan mental remaja tersebut dinilai tidak/kurang sehat. Menurut Zakiah Darajat (1982), kesehatan mental adalah terwujudnya

keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia akhirat. Dari pernyataan tersebut maka pada dasarnya saat individu mengalami masalah emosi yang tidak tersalurkan dengan baik sehingga mengakibatkan beberapa masalah perilaku dalam dirinya dan menghambat kehidupan individu tersebut di beberapa aspek tertentu, ini menandakan bahwa adanya ketidakserasian pada fungsi-fungsi kejiwaan yang baru saja dijelaskan. Berangkat dari masalah tersebut maka diperlukan adanya aktivitas penyaluran emosi negatif kepada hal-hal yang positif agar tidak terjadi penyimpangan perilaku tertentu. Melihat fenomena tersebut maka perlu adanya upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling Islam terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental agar dapat menyelesaikan masalahnya sesuai dengan dasar-dasar islami.

Dalam program pelayanan bimbingan konseling Islam diperlukan metode-metode inovatif yang mampu mengundang atau mengajak individu sadar akan hakikat fitri, menghidupkan potensi rohani, dan mengaktualkan nilai-nilai Ilahi pada diri manusia, sehingga terbentuk perpaduan emosi, rasio dan nilai-nilai ketuhanan dalam kehidupan pribadi, keluarga dan masyarakat Islam. Sehingga dalam hal ini bimbingan konseling Islam memanfaatkan dinamika kelompok dengan metode psikodrama. Penggunaan metode psikodrama ini memiliki keuntungan yaitu adanya pertumbuhan dan perkembangan serta perubahan yang lebih baik dari aspek solidaritas, rasa memiliki, ketergantungan, dan kesadaran akan tugas serta tanggungjawab dalam hal pencapaian tujuan.

Salah satu lembaga yang memberikan layanan bimbingan konseling islami dengan menggunakan metode psikodrama adalah SMAN 1 Cicalengka. Metode ini diterapkan dengan cara melibatkan ekstrakurikuler yang ada di sekolah yaitu Teater Langka. Teater Langka sebagai salah satu ekstrakurikuler di SMAN 1 Cicalengka menjadikan seni teater sebagai metode terapi seni atau media healing. Terapi seni ini melibatkan proses yang menghindari hambatan-hambatan neurologis untuk mengingat trauma dan mengakses emosi terkait trauma yang menjadi salah satu alasan munculnya masalah pada kesehatan mental dan mengakibatkan masalah perilaku khususnya di kalangan remaja menuju dewasa awal. Dengan mengambil prinsip dari metode psikodrama, teater digunakan untuk menangani masalah kesehatan mental dan sebagai penyaluran kreativitas individu dalam proses *creative healing*.

Dari pemahaman dan fakta permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk menelaah lebih dalam tentang pemberian layanan bimbingan konseling Islami melalui psikodrama.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada analisis bimbingan konseling islami yang ada pada kegiatan psikodrama teater di Ekstrakurikuler Teater Langka SMAN 1 Cicalengka. dalam meningkatkan kesehatan mental. Adapun fokus penelitian pada penelitian ini diantaranya ialah:

1. Bagaimana kondisi umum kesehatan mental remaja anggota Teater Langka SMAN 1 Cicalengka?
2. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan konseling islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja anggota Teater Langka di SMAN 1 Cicalengka?
3. Bagaimana kondisi kesehatan mental anggota Teater Langka setelah mengikuti program bimbingan konseling islami melalui psikodrama di SMAN 1 Cicalengka?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diuraikan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seperti apa kondisi umum kesehatan mental remaja anggota teater sebelum mengikuti program bimbingan konseling islami melalui psikodrama.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja anggota teater.
3. Untuk mengetahui kondisi kesehatan mental remaja setelah mengikuti bimbingan konseling islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja anggota teater.

D. Kegunaan Penelitian

Secara akademis, diharapkan dapat menjadi bahan acuan inspirasi bagi peneliti lain selanjutnya yang akan menggali lebih dalam mengenai permasalahan yang berkaitan dengan upaya penanganan kesehatan mental melalui bimbingan konseling islami khususnya dengan menggunakan teknik psikodrama. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan dan pemahaman konselor tentang bimbingan konseling islami melalui psikodrama. Selain itu, menjadi bahan pertimbangan inovasi model pemberian layanan bimbingan konseling islami untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja.

E. Landasan Pemikiran

1. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini mengenai Bimbingan Konseling Islami Melalui Psikodrama Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya:

- a. Penelitian yang ditulis oleh Safitri pada tahun 2013 dalam artikel jurnal skripsi yang berjudul “Model Konseling Melalui Psikodrama untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa Psikologi Angkatan”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa pelatihan teater healing sebagai bagian dari psikodrama ini bisa digunakan sebagai bimbingan kelompok pada mahasiswa. Kegiatan ini bisa menggali potensi mahasiswa melalui penyadaran akan diri dan pentingnya mengungkapkan perasaan guna mencapai hasil maksimal dalam menempuh pendidikan dan kelanjutan hidup. Keterkaitan antara penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu adanya kesamaan pada model konseling melalui psikodrama, perbedaannya terletak pada objek dan subjek penelitian, penelitian ini ditujukan kepada peningkatan potensi mahasiswa (dewasa awal) sedangkan penelitian yang diangkat oleh penulis ditujukan kepada kesehatan mental remaja dengan pendekatan islami.
- b. Penelitian yang ditulis oleh Syska Purnama Sari pada tahun 2017 dalam artikel jurnal skripsi yang berjudul “Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin berada pada tingkat kategori sedang. Kemudian psikodrama efektif dalam mengendalikan kontrol diri siswa. Proses pelaksanaan kegiatan intervensi psikodrama menunjukkan kontrol diri yang dimiliki oleh siswa mengalami perubahan yang sangat baik. Dalam penelitian ini terdapat keterkaitan teknik psikodrama dalam kontrol diri dan kontrol diri menjadi indikator dari kesehatan mental, namun perbedaannya penelitian ini menjadikan anak usia sekolah dasar sebagai objeknya.
- c. Penelitian yang ditulis oleh Anas Munandar Matondang dan Nora Sartika pada tahun 2018 dalam artikel jurnal Bimbingan Konseling Islam yang berjudul “Pelaksanaan

Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Teknik Bermain Peran dalam Meningkatkan Komunikasi Naposo Nauli Bulung”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil berdasarkan kegiatan pra-kegiatan beberapa naposo nauli bulung memiliki tingkat komunikasi yang rendah, hal ini terlihat melalui gejala yang nampak yaitu kurang siap dalam berbicara dengan orang lain, ragu-ragu dalam mengungkapkan kata-kata, sulit berkomunikasi dengan orang lain, kurang empati terhadap permasalahan orang lain, dan ketika bertanya identik dengan menyinggung perasaan orang lain. Setelah melalui layanan bimbingan kelompok teknik berperan, keterampilan komunikasi meningkat. Hal ini ditandai dengan kemampuan untuk berbicara, bertanya, membuka diri untuk berkomunikasi, saling menghargai dan empati, serta menjadi pendengar yang baik ketika orang lain sedang berbicara. Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian penulis ada pada variabel X-nya yaitu bentuk layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran (psikodrama) dalam suatu komunitas, perbedaannya terletak pada variabel Y dari masing-masing penelitian. Variabel Y penelitian ini adalah komunikasi dalam komunitas sedangkan penelitian yang diangkat penulis adalah kesehatan mental remaja.

- d. Penelitian yang ditulis oleh Sumantri pada tahun 2019 dalam artikel jurnal skripsi yang berjudul “Peranan Manajemen Seni Teater dalam Menanamkan Nilai-Nilai Akhlak Mulia”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil tentang penanaman nilai-nilai akhlak mulia melalui manajemen ekstrakurikuler seni teater di SMK Negeri 1 Kayuagung terdapat beberapa tahapan yakni, perencanaan; sebagai langkah awal menganalisis kebutuhan dan potensi yang dimiliki sekolah selain itu guna menyusun strategi awal dalam pelaksanaan program. Pengorganisasian; untuk membuat *job description* masing-masing *stakeholder* yang menjadikan mekanisme kerja dan kerjasama para *stakeholder*. Dan pengawasan (*controlling*); sebagai evaluasi keberhasilan pencapaian pelaksanaan program ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kayuagung. Dalam penelitian ini terdapat keterkaitan dengan penelitian penulis yaitu proses penanaman nilai-nilai akhlak mulia terhadap remaja yang menjadi tujuan umum dari bimbingan konseling islami. Adapun perbedaan diantara keduanya yaitu penelitian ini memfokuskan pada peranan manajemen seni teater sedangkan penelitian penulis memfokuskan pada program pelayanan bimbingan konseling islami.
- e. Penelitian yang ditulis oleh Nining Sholikhah pada tahun 2020 dalam artikel jurnal Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul “Pendampingan Anak Korban Kekerasan dan Eksploitasi Seksual Melalui Trauma Healing dengan Media Teater di

Kota Surakarta”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil tentang langkah-langkah pengorganisasian dalam menjalankan program Yayasan Kakak dan sekaligus menceritakan trik-trik di lapangan. Diantaranya adalah persiapan sosial, pembentukan kelompok teater, workshop anak, latihan dan sarasehan teater, pementasan teater, sarasehan pasca pertunjukkan, dan evaluasi pendampingan. Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu adanya proses trauma healing yang menjadi fungsi dari psikodrama dalam layanan bimbingan konseling kelompok. Perbedaannya penelitian ini ditujukan kepada anak dengan latar belakang korban kekerasan dan eksploitasi seksual yang dinilai lebih khusus sedangkan penelitian penulis ditujukan kepada remaja dengan latar belakang yang lebih umum.

2. Landasan Teoritis

Begitu banyak peristiwa penting dalam sejarah mental seseorang. Seseorang dapat dikatakan memiliki jiwa yang sehat apabila ia bersikap positif terhadap diri sendiri dengan menerima dirinya secara utuh, menyadari adanya kelebihan dan kekurangan dalam diri dan menyikapi kekurangan atau kelemahan tersebut dengan baik. Dalam hal ini individu dapat mengambil keputusan secara bertanggung jawab dan dapat mengatur kebutuhan yang menyangkut dirinya tanpa bergantung kepada orang lain sehingga ia mampu mengambil makna atau nilai dalam hidup. Didalam Al-Qur'an Surat At Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ۝

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik baiknya.” (Departemen Agama RI, 2007)

Dari ayat tersebut sangat jelas dikatakan bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dengan begitu sempurna jika dibandingkan dengan makhluk lainnya. Manusia diberikan potensi akal, hati dan nafsu yang membedakan dirinya. Maka segala potensi yang telah Allah SWT titipkan kepada manusia hendaknya dapat dimanfaatkan dengan baik khususnya bagi dirinya dan kemaslahatan umat atau lingkungan di sekitarnya.

Saat kita membahas tentang kesehatan mental, maka didalamnya terdapat beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi baik secara sadar maupun tidak sadar. Kondisi mental seseorang akan meningkat apabila kebutuhan dalam diri individu terpenuhi dengan baik. Gangguan mental pada berbagai kondisi yang dialami individu disebabkan oleh ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhannya.

Menurut Bastaman (1995), kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari tiga orientasi, yaitu :

- a. **Orientasi klasik.** Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, yang semuanya menimbulkan perasaan sakit atau rasa tak sehat serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.
- b. **Orientasi penyesuaian diri.** Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
- c. **Orientasi pengembangan potensi.** Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

Kartono (2000), juga memberikan pandangan bahwa terdapat empat ciri sebagai indikator kesehatan mental seseorang yaitu:

- 1) Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat.
- 2) Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
- 3) Dia senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
- 4) Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Hal berbeda dikemukakan oleh D.S. Wright dan A. Taylor bahwa tanda-tanda seseorang memiliki mental yang sehat adalah sebagai berikut: (1) Bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan; (2) efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya; (3) kurang dari kecemasan; (4) kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan reflex dari kebutuhan self-punishment); (5) matang. Sesuai dengan perkembangan yang sewajarnya; (6) mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya; (7) memiliki otonomi dan harga diri; (8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain; dan (9) dapat melakukan kontak yang realita.

Rasulullah SAW pun bersabda: "Tidak ada salahnya seseorang memiliki kekayaan asalkan dia tetap bertakwa. Akan tetapi, bagi orang yang bertakwa, kesehatan lebih baik daripada kekayaan. Selain itu, hati yang bahagia (thibin nafs) adalah bagian dari (kenikmatan) surga." (HR. Ibnu Maajah).

Menurut Saad Riyadh dalam buku *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah SAW*, Di dalam hadis-hadisnya, Rasulullah menjelaskan kesehatan dan kestabilan jiwa (mental) seseorang memiliki beberapa indikasi antara lain adanya rasa aman. Ini disebutkan dalam sabdanya, "Siapa yang menyongsong pagi hari dengan perasaan aman terhadap lingkungan sekitar, kondisi tubuh yang sehat, serta adanya persediaan makanan untuk hari itu, maka seakan-akan dia telah memperoleh seluruh kenikmatan dunia." (HR Tirmidzi).

Maka sebagai usaha dalam membantu memberikan pemahaman atas pemenuhan kebutuhan atas indikator-indikator tersebut, bimbingan konseling islam dijadikan sebuah pendekatan.

Allah berfirman dalam Q.S Al-Isra ayat 36 :

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ۝ ٣٦

“Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya.” (Departemen Agama RI, 2007:)

Bimbingan menurut pengertian luas adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya agar tercapainya kemampuan untuk memahami dirinya, mampu menerima dirinya, mampu mengarahkan dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat. (Khoirul Umam dan Achyar Aminudin, 1998:12).

Bimbingan dari sudut pandang islam menurut Aunur Rahim Faqih (2001: 4), adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling merupakan salah satu teknik pelayanan bimbingan secara keseluruhan, yaitu dengan cara memberikan bantuan secara individual (*face to face relationship*).

Bimbingan tanpa konseling ibarat pendidikan tanpa pengajaran atau perawatan tanpa pengobatan. Kalaupun ada perbedaan antara keduanya hanyalah terletak pada tingkatnya.

Di dalam QS. Al Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ۱۱

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan. (Departemen Agama RI, 2007)

Ini sejalan dengan fungsi dari bimbingan dan konseling, dimana didalam proses pelayanannya terdapat proses pendidikan yaitu pemberian dan pertukaran informasi antara konselor dan konseli guna saling memahami satu sama lain dan menambah pengetahuan diantara keduanya.

Konseling menurut Prayitno (2008: 99)

Konseling merupakan satu jenis layanan yang merupakan hubungan terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (yaitu konselor) berusaha memabntu yang lain (yaitu konseli) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.

Konseling dalam literatur Arab sering menggunakan kata *Al-Irsyad*, dari asal kata *Arsyada-Yursyidu-Irsyadan*. Kata *Irsyad* merupakan bentuk mashdar yang memiliki arti pemberian petunjuk. Dalam bentuk fi’il tsulasi (kata kerja yang terdiri dari tiga huruf) masdarnya adalah *rusydu* sering diartikan kecerdasan atau pintar. Ini dikaitkan bahwa proses konseling merupakan sebuah pemberian bantuan atau upaya untuk memberikan kecerdasan kepada orang lain agar konseli memperoleh petunjuk dan hikmah dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Dalam hal ini Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21;

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ۝ ۲۱

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu yaitu bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dn dia banyak menyebut Allah.” (Departemen Agama RI, 2007)

Menurut Samsul Munir Arifin dalam Buku *Bimbingan dan Konseling Islami*, adalah proses pemberian bantuan terarah terus menerus dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan Hadits ke dalam dirinya sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-quran dan hadits.

Sebagaimana dikatakan dalam QS. Al Baqarah Ayat 2 bahwa:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ۝۲

“Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.”
(Departemen Agama RI, 2007)

Dalam proses bimbingan dan konseling, banyak sekali metode atau media yang dapat digunakan untuk melakukan proses layanan sesuai dengan kebutuhan individu. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah metode psikodrama. Psikodrama merupakan sebuah metode yang menitikberatkan pada penggunaan permainan peran atau drama sebagai tekniknya. Dengan cara yang berbeda, semua praktisi telah menggarisbawahi bahwa proses kreatif, permainan dan akting diperlukan untuk pemeliharaan kesejahteraan baik untuk individu maupun masyarakat.

Teknik bermain drama (Psikodrama) menurut Roestiyah (2012:90) ialah klien yang mendramatisasikan tingkah laku, atau ungkapan gerak gerik wajah seseorang dalam hubungan sosial antar manusia. Atau dengan roll-playing dimana klien bisa berperan atau memainkan peranan dalam dramatisasi masalah sosial atau psikologis itu.

Teknik bermain peran atau teater yang dipahami sebagai pendekatan psikodrama ini, sangat berguna dalam upaya trauma healing atau upaya pemulihan pada seseorang yang mengalami trauma. Biasanya terapis memakai permainan untuk memulai topik yang sulit dimulai secara langsung.

Jacob Moreno mengatakan bahwa dengan menggunakan teater dalam upaya menyembuhkan penyakit dan meningkatkan kesehatan dinilai kuratif dan kekuatan transformatif teater dan akting dapat membantu orang untuk mengembangkan potensi peran mereka. Dengan memainkan peran lama yang sudah dikenal dengan cara yang baru dan lebih sehat.

Menurut Kipper & Roosevelt (2003) psikodrama adalah satu cara yang unik dengan berbicara melalui gerakan tubuh, memberlakukan fisik kepada pengalaman masa lalu yang

dibawa ke masa sekarang, yang memungkinkan protagonis untuk memproses kenangan dengan bimbingan pemimpin dan partisipasi anggota kelompok. Bahwa psikodrama salah satu cara unik dari terapi lain, meskipun menggunakan komunikasi verbal. Tidak terlalu bergantung pada mode seperti pengobatan. Sehingga dalam proses layanan memungkinkan konseli untuk memproses kenangan dengan bimbingan konselor dan partisipasi anggota kelompok yang memiliki masalah yang sama.

Menurut Prawitasari (2011: 52), teknik yang dikembangkan oleh Moreno ini adalah bentuk katarsis dengan mengekspresikan atau meluapkan perasaan yang melakonkan sebuah peran agar dapat mendapatkan pemahaman mengenai diri seseorang sehingga mampu menemukan konsep dirinya, kebutuhan-kebutuhan, dan reaksi-reaksi pada tekanan yang sedang dialami.

Dalam melakukan program konseling, terdapat dua model yang disebut grooming dan networking. Grooming yang menekankan pembelajaran one-on-one dengan tujuan dan manfaatnya ditujukan semata-mata pada konseli, sedangkan model networking memungkinkan pembelajaran dilakukan dengan sebuah kelompok untuk terjadinya proses belajar yang timbal balik. Solusi untuk menggunakan dua model diatas adalah dengan membuat desain program yang menggabungkan keduanya. Secara spesifik, kelompok psikodrama dan kelompok bantuan diri didesain dengan struktur dan dinamika. Karenanya pendekatan ini bekerja dengan orang lain (difokuskan pada kelompok).

Adanya kesamaan konsep teater ditinjau dari segi kreativitas dan dinamika kelompok akhirnya menggiring kita pada suatu simpulan bahwa berteater adalah proses pematangan psikologis. Jika dibandingkan dengan konsep psikodrama yang menyatakan bahwa berperan adalah persiapan untuk hidup, pencerahan batiniah, merekapitulasi makna kehidupan, dan menyatakan reaksi emosional dan sosial dapat ditarik benang merah bahwa berteater adalah proses mempersiapkan individu untuk memerankan perannya dalam kehidupan sekaligus memberikan pencerahan bagi arah kehidupannya. Konsep psikodrama yang dijadikan sebagai metode bimbingan konseling islami ini bertujuan dapat membantu atau membimbing perkembangan perilaku pada diri individu khususnya dalam hal menumbuhkan kesadaran individu terhadap kesehatan mentalnya.

Teori psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Maslow (Alwisol, 2005 : 252-270) menyebutkan tentang seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat dan mental yang bermasalah, sebagai berikut :

1. Pribadi sehat dan bermasalah
 - a. Pribadi sehat

Pribadi yang yaitu mampu memfungsikan dimensi-dimensi dasar yang dimiliki manusia, sehingga kesadaran bisa berfungsi secara penuh.

b. Pribadi bermasalah

Pribadi yang bermasalah yaitu tidak mampu memfungsikan dimensi-dimensi dasar yang dimiliki manusia, sehingga kesadaran tidak berfungsi secara penuh. Diantaranya ; inkongruen, negatif, tidak dapat dipercaya, tidak dapat memahami diri sendiri, bermusuhan dan kurang produktif.

Kesehatan mental seseorang sesungguhnya terbentuk dari unsur bio-psiko-spiritual yang sangat dipengaruhi oleh agama. Oleh karena itu, sebenarnya pembentukan dan perkembangan kesehatan mental serta perilaku seseorang tidak bisa dipisahkan dengan kajian keagamaan dan didukung oleh budaya. Bimbingan Konseling Islami dipandang penting agar mampu melakukan *controlling* atau pengaturan perilaku yang sesuai dan diharapkan berdasarkan karakteristik individu yang dipengaruhi oleh faktor budaya dan agama.

3. **Kerangka Konseptual**



Gambar 1

F. Langkah-langkah Penelitian

1. **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini bertempat di Teater Langka SMAN 1 yang berlokasi di Jl. H. Darham Cikopo No. 42, Tenjolaya, Kec. Cicalengka, Kabupaten Bandung. Teater Langka ini merupakan salah satu bagian dari banyaknya ekstrakurikuler yang ada di SMAN 1 Cicalengka. Lokasi ini dipilih sebagai tempat penelitian karena terdapat kegiatan bimbingan dan konseling islam dalam kelompok yang berperan dan dilakukan di setiap

proses pengkaryaan seni. Hal ini yang membuat peneliti merasa tertarik khususnya dalam bidang bimbingan konseling islam melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

2. Paradigma dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme. Alasan menggunakan paradigma ini ialah menciptakan pengetahuan baru dari hasil penelitian yang dikaitkan dengan pengetahuan dan pengalaman sebelumnya sehingga terjadi refleksi dalam membangun pengetahuan.

Dengan menggunakan paradigma konstruktivisme ini maka pendekatan yang digunakan pun ialah pendekatan kualitatif dengan mengidentifikasi informasi yang diperlukan, menentukan sumber informasi yang sesuai, mengumpulkan informasi dengan teknik dan alat yang tepat, mengolah informasi yang relevan menjadi pengetahuan baru serta menyajikannya secara sistematis dan logis.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan alasan metode ini membantu dalam memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Peneliti turun langsung ke “lapangan” atau lokasi penelitian guna melakukan observasi atau pengamatan tentang fenomena yang terjadi secara alamiah untuk mendapatkan gambaran data-data yang faktual. Data-data tersebut didapatkan dari pembina teater, pelatih teater dan guru BK yang memiliki peran sebagai pembimbing serta siswa yang menjadi anggota teater melalui wawancara dan dokumentasi. Sehingga peneliti nantinya dapat melakukan pengamatan mengenai bimbingan konseling islam yang terdapat pada kegiatan psikodrama untuk selanjutnya dianalisis keterkaitannya dengan proses layanan bimbingan konseling islami dalam meningkatkan kesehatan mental remaja secara detail.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah kualitatif yang berbentuk deskriptif atau naratif. Dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan pendekatan statistik, namun dengan menelaah atau menganalisis data yang bersumber dari wawancara, pengamatan yang sudah didapatkan selama di lapangan, gambar atau foto, dokumen pribadi, dokumen resmi, dan yang lainnya. Adapun yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data-data mengenai:

- 1) Kondisi kesehatan mental anggota Teater Langka SMAN 1 Cicalengka sebelum mengikuti program bimbingan konseling islami melalui psikodrama

- 2) Program bimbingan konseling islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental pada anggota teater.
- 3) Proses pelaksanaan bimbingan konseling islami dengan psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental pada diri anggota teater.
- 4) Hasil dari bimbingan konseling islami yang terdapat pada kegiatan psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental anggota teater.

b. Sumber Data

Dalam penelitian terdapat beberapa sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder diantaranya sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Sumber data ini diperoleh dari objek penelitian. Sumber data utama ini diperoleh langsung oleh peneliti sebagai pengumpulan data. Adapun yang menjadi primer dalam penelitian ini yaitu Pembina teater, pelatih teater dan guru BK yang bertindak sebagai pembimbing dan Anggota Teater Langka SMAN 1 Cicalengka yang mengikuti proses kegiatan psikodrama teater.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder ini di merupakan sumber data tambahan yang diperoleh secara tidak langsung dari beberapa buku, skripsi, artikel, jurnal. Dokumen non publikasi, dan beberapa karya tulis lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

5. Penentuan Informan dan Unit Analisis

a. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah orang-orang atau pihak-pihak yang mengetahui, melaksanakan, dan menguasai juga terlibat langsung dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini yaitu : Pembina teater, pelatih teater, dan guru BK selaku pembimbing, Anggota Teater Langka SMAN 1 Cicalengka.

b. Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan dilakukan dengan cara memilih informan secara langsung. Informasi yang didapatkan dari informan ini kemudian diolah oleh peneliti untuk dijadikan data-data yang berguna dalam mendukung penelitian. Informan harus memiliki penguasaan permasalahan dan lapangan, pengalaman, dan yang menjadi titik penting adalah bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

c. Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini diantaranya berupa individu, benda, wilayah, kelompok, dan juga waktu tertentu sesuai dengan fokus penelitian itu sendiri. Adapun unit

analisis dalam penelitian ini yaitu Pembimbing dan Anggota Teater Langka SMAN 1 Cicalengka yang mengikuti kegiatan psikodrama teater.

6. Teknik Pengumpulan Data

Adapun pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan teknik wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah:

a. Observasi

Peneliti akan melakukan pengamatan proses bimbingan dan konseling ke lapangan dan tempat penelitian untuk memperoleh data mengenai bimbingan konseling islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Observasi ini juga digunakan untuk mendapatkan data tempat yang diteliti yaitu Teater Langka SMAN 1 Cicalengka.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan secara lisan dalam pertemuan tatap muka secara individual. Adakalanya juga wawancara dilakukan secara kelompok. Selain itu dilakukan wawancara tertulis dalam bentuk angket dengan alternatif jawaban diantaranya Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Angket yang tertulis dianalisis dan ditulis dalam statistik sederhana dengan bentuk distribusi frekuensi untuk dapat mengukur keberhasilan program bimbingan konseling Islami melalui psikodrama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Wawancara ini ditujukan kepada pembina teater, pelatih teater, dan guru BK yang berperan sebagai pembimbing. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada anggota atau siswa yang mengikuti kegiatan psikodrama.

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis menggunakan metode deskripsi. Hasil wawancara dan observasi didokumentasikan untuk kemudian dilakukan verbatim, selanjutnya dianalisis berdasarkan teori-teori yang relevan. Hasil dokumentasi dan pengumpulan data pendukung dalam penelitian ini peneliti gunakan untuk melengkapi penelitian dan untuk memaksimalkan hasil penelitian.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik penentuan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bahan referensi sebagai pendukung keabsahan data yang telah diperoleh. Selain itu dilengkapi dengan pedoman wawancara, hasil wawancara, foto-foto selama wawancara berlangsung. Sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya.

Agar data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dapat dilakukan :

a. Uji Kredibilitas

Uji kredibilitas atau uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan sebagai sebuah karya ilmiah dilakukan.

b. Meningkatkan kecermatan dalam penelitian.

Meningkatkan kecermatan atau ketekunan secara berkelanjutan maka kepastian data dan urutan kronologis peristiwa dapat dicatat atau direkam dengan baik dan sistematis. Untuk meningkatkan ketekunan peneliti dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai referensi, buku, hasil penelitian terdahulu dan dokumen-dokumen terkait dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh.

c. Menggunakan bahan referensi

Dalam laporan penelitian dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sebagai bahan referensi sehingga menjadi lebih dapat dipercaya.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dari mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Teknik analisis data pada penelitian kualitatif deskriptif ini peneliti menggunakan tiga prosedur perolehan data yaitu:

c. Reduksi Data

Yang diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

d. Penyajian Data

Penyajian data yaitu sebagai sekumpulan informasi yang tersusun memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

e. Verifikasi Data

Verifikasi adalah kegiatan pengumpulan data dilakukan, seorang penganalisis kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan yang mula-mulanya belum jelas akan meningkat menjadi lebih terperinci.

f. Pengambilan Kesimpulan

Pengambilan kesimpulan sebagai tahap akhir dalam penelitian kualitatif. Kesimpulan ini merupakan jawaban dari masalah yang diteliti. Peneliti menyajikan data-data yang di dapat untuk mendapatkan kesimpulan yang terperinci

