

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Utama

1. Komunikasi Konseling

a. Komunikasi

Komunikasi berasal dari bahasa Latin, yaitu “Communicare” artinya memberitahukan atau menjadi milik bersama. Komunikasi merupakan suatu proses pemindahan dan penerimaan lambang-lambang yang mengandung makna. Komunikasi mengandung makna menyebarkan informasi, pesan, berita, pengetahuan, dan norma/nilai-nilai dengan tujuan untuk menggugah partisipasi, agar yang diberitahukan tersebut menjadi milik bersama (sama makna) antara komunikator dan komunikan.¹ Komunikasi adalah suatu proses penyampaian pesan (ide, gagasan, materi pelajaran) dari satu pihak kepada pihak lain agar terjadi saling mempengaruhi diantara keduanya. Pada umumnya, komunikasi dilakukan dengan menggunakan kata-kata (lisan) yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak. Apabila tidak ada bahasa verbal yang dapat dimengerti oleh keduanya, komunikasi masih dapat dilakukan dengan menggunakan gerak (bahasa) badan, menunjukkan sikap tertentu, seperti tersenyum, menggelengkan kepala, mengangkat bahu dan mengangguk. Cara seperti ini disebut komunikasi dengan bahasa non-verbal.

Suatu proses pemindahan dan penerimaan lambang-lambang yang mengandung makna dari komunikator kepada komunikan disebut komunikasi. Schramm menyampaikan pengertian komunikasi ke dalam tiga hal pokok sebagai berikut.

- 1) Penyandi (Encode) , yaitu komunikator yang mempunyai informasi atau pesan yang disajikan dalam bentuk code atau sandi, seperti : tulisan, bahasa lisan, verbal simbol dan visual simbol.
- 2) Signal (sign) , yaitu berupa pesan, berita atau pernyataan tertentu yang ditujukan dan diterima seseorang. Pesan ini dapat dilukiskan dalam bentuk

¹ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, PT. Rineka Cipta Jakarta, , 1999, hlm. 80.

gerak tangan, mimik wajah, kata-kata lisan, tulisan, gambar, foto, diagram, tabel dan lainnya.

- 3) Decoder, yaitu komunikan yang menerima pesan atau penerima sandi atau lambang yang harus dipahami dan dimengerti makna dari pesan yang disampaikan.²

Aristoteles dalam sebuah karyanya yang terkenal : *Rhetoric*, telah menyebut adanya tiga komponen dalam komunikasi, yaitu komunikator, pesan, sebagai kiat dan sebagai profesi, telah tumbuh pesat danberagam dalam alam dan zaman yang terus berubah dengan cepat.

Komunikator, sebagai sumber pesan atau informasi kini menjadi sangat beragam, mulai dari sang orator yang bersendiri sampai pemilik atau pengusaha media massa. Dari penguasa pemerintah pada semua tingkatan sampai pengurus lembaga swadaya masyarakat. Dari pedagang eceran keliling sampai saudagar multinasional dan lain sebagainya yang kalau didaftar tidak akan ada habisnya.

Penerima komunikasi atau khalayak (*audience*) tidak lagi berdifat masyarakat umum tanpa batas dan betuk. Melalui segmentasi yang kian khusus atau tajam, berbagai pesan komunikasi diarahkan kepada khalayak khusus yang makin beragam, meliputi berbagai kategori sosial, bermacam-macam kelompok mata pencaharian dan profesi serta golongan politik, sosial dan ekonomi. Demikian pula isi pesan komunikasi menjadi makin beraneka ragam dan terus berubah seiring dengan bermacam ragamnya sasaran yang juga terus berubah dalam persepsi, sikap, dan aspirasinya serta golongan politik, sosial, ekonomi. Demikian pula isi pesan komunikadi menjadi makin beraneka ragam dan terus berubah seiring dengan bermacam ragamnya sasaran yang juga terus berubah dalam persepsi, sikap dan aspirasinya serta afiliasi sosialnya.³

b. Komunikasi Konseling

Komunikasi adalah suatu cara ataupun sarana untuk berinteraksi dengan dengan orang lain, sukses tidaknya suatu hubungan sangat ditentukan oleh teknik komunikasi. Komunikasi yang baik akan menciptakan hubungan yang

² Sutrisno, *Pengantar Pembelajaran Inovatif Berbasis Teknologi dan Komunikasi*, Gaung Persada, Jakarta, hlm. 3

³ Santoso S. Hamijoyo, *Landasan Ilmiah Komunikasi : Sebuah Pengantar*, Jurnal Metavor Vol 1 NO 1, 2000, hlm. 1.

harmonis, nyaman dan menyenangkan, sebaliknya komunikasi yang tidak baik akan bisa menimbulkan kesalahpahaman, membosankan, bahkan bisa menimbulkan kemarahan.

Sebagai makhluk social yang pasti membutuhkan bantuan orang lain. Kedudukan kita sebagai manusia memang harus tetap terjaga dengan baik dengan sesama manusia yang lain melalui komunikasi. Allah SWT menyukai umatnya yang saling mengenal dan bersilaturahmi satu sama lain, baik yang seagama maupun pemeluk agama lain.

Sebagaimana dalam QS. Al-Hujurat 49: Ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا ۖ وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ ١٣

Artinya:

"Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal.⁴ Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti."

Dalam QS Al-Hujarat ayat 13 menjelaskan bahwasannya Allah SWT menciptakan manusia secara berbbeda-beda untuk saling mengenal satu sama lain, saling menghormati dan menjaga silaturahmi maka dari itu dibutuhkan komunikasi yang baik.

Komunikasi ada yang bersifat intra pribadi dan ada yang bersifat antar pribadi. Komunikasi intra pribadi yaitu komunikasi yang dilakukan dengan diri sendiri. Sedangkan komunikasi antar pribadi adalah komunikasi yang dilakukan pada waktu berhubungan dengan orang lain (Mopangga, 2003:15). Komunikasi konseling seorang konselor menggunakan komunikasi antar pribadi ketika berinteraksi dengan kliennya. Menurut Jhonson dan Jhonson, 1991), komunikasi yang efektif adalah ditandai oleh adanya kesamaan intropeksi pesan yang disampaikan antara pengirim dan penerima pesan. 12 Hal yang harus diperhatikan oleh pengirim pesan, diantaranya pesan harus disampaikan sebaik mungkin, jelas, lengkap dan spesipik.

⁴ Alquran, al-Hujarat ayat 13, *Alquran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001), 49.

Suasana konseling lebih banyak ditentukan oleh sikap dan keterampilan konselor yang salahsatunya adalah keterampilan komunikasi (Shertzer dan Stone, 1981 dalam Munandir, 1988). Oleh karena ini keterampilan berkomunikasi merupakan kecakapan dasar yang penting untuk dikuasai konselor agar konseling dilaksanakan berjalan efektif (Okun, 1978; Loughary, 1961).

c. Tujuan Komunikasi Konseling

Manusia sebagai makhluk sosial sangat memerlukan komunikasi dengan orang lain, sebab sangat banyak tujuan dan hal yang bisa didapatkan dari berkomunikasi. Diterangkan oleh Mopangga (2003), paling tidak ada empat tujuan utama komunikasi, yaitu; (1) untuk menemukan, (2) untuk berhubungan, (3) untuk meyakinkan, dan (4) untuk bermain. Pertama untuk menemukan, individu akan dapat menemukan informasi-informasi dari luar dirinya. Disamping itu dengan berkomunikasi individu akan dapat mengenal dirinya sendiri dan diri orang lain. Pengenalan diri ini akan diperoleh dari umpan balik dari orang lain atau komunikasi. Kedua untuk berhubungan, individu akan dapat membina hubungan dengan orang lain atau orang-orang yang disekitarnya seperti keluarga, teman, dan sebagainya. Dalam proses konseling, konselor dapat menjalin hubungan baik dengan klien sehingga mudah untuk memberikan layanan bantuan dan menyampaikan apa yang seharusnya disampaikan oleh klien. Ketiga untuk meyakinkan, dengan komunikasi orang dapat meyakinkan dan mengubah sikap dan perilaku seseorang, yaitu dengan menyampaikan alasan dan buktibukti yang tepat orang bisa terpengaruh dan meyakini apa yang disampaikan. Seorang konselor bisa memberikan keyakinan kepada klien bahwa segala permasalahan pasti berlalu dan bisa diatasi, konselor bisa memberikan penjelasan yang mantap dan mengemukakan bukti-bukti nyata dalam kehidupan, sehingga klien mendapatkan keyakinan dan harapan bahwa dia akan bisa berubah kepada yang lebih baik. Keempat untuk bermain, dengan komunikasi individu bisa sambil bermain, misalnya dengan sambil melucu, bercanda dan bermain peran sehingga terjadi suasana bermain yang menyenangkan. Dalam hal ini, konselor bisa melakukan seperti itu terhadap klien apabila situasi dan kondisinya mendukung dan memungkinkan.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Fatimah menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.⁵

Menurut Lauster rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya. Menurut Lindenfield (1994) percaya diri ada dua jenisnya, yaitu percaya diri lahir dan percaya diri batin. Kedua jenis percaya diri tersebut pada hakikatnya saling mendukung, keduanya membentuk sesuatu yang jauh lebih kuat dan efektif daripada jumlah bagian-bagiannya. Menurut Lauster (dalam Safitri, 2010) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiriKepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang

⁵ Ifdil Ifdil dkk., *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No.3, 2017, hlm 108.

dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.⁶

Aspek-aspek Kepercayaan Diri Menurut Lauster ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.⁷

⁶ Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhania, *Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan orang tua dengan motivasi berwirausaha pada siswa SMK*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 11, No.2, 2012, hlm 4.

⁷ Arie Prima Usman Kadi, *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013*, eJournal Psikologi, Volume 4, Nomor 4, 2016, Hlm. 463

3. Seni Teater

a. Pengertian Seni Teater

Teater berasal dari kata Yunani, “*theatron*” (bahasa Inggris, Seeing Place) yang artinya tempat atau gedung pertunjukan. Dalam perkembangannya, dalam pengertian lebih luas kata teater diartikan sebagai segala hal yang dipertunjukkan di depan orang banyak. Dengan demikian, dalam rumusan sederhana teater adalah pertunjukan, misalnya ketoprak, ludruk, wayang, wayang wong, sintren, janger, mamanda, dagelan, sulap, akrobat, dan lain sebagainya. Teater dapat dikatakan sebagai manifestasi dari aktivitas naluriah, seperti misalnya, anak-anak bermain sebagai ayah dan ibu, bermain perang-perangan, dan lain sebagainya. Selain itu, teater merupakan manifestasi pembentukan strata sosial kemanusiaan yang berhubungan dengan masalah ritual. Misalnya, upacara adat maupun upacara kenegaraan, keduanya memiliki unsur-unsur teatral dan bermakna filosofis. Berdasarkan paparan di atas, kemungkinan perluasan definisi teater itu bisa terjadi. Tetapi batasan tentang teater dapat dilihat dari sudut pandang sebagai berikut: “tidak ada teater tanpa aktor, baik berwujud riil manusia maupun boneka, terungkap di layar maupun pertunjukan langsung yang dihadiri penonton, serta laku di dalamnya merupakan realitas fiktif”. Dengan demikian teater adalah pertunjukan lakon yang dimainkan di atas pentas dan disaksikan oleh penonton. Namun, teater selalu dikaitkan dengan kata drama yang berasal dari kata Yunani Kuno “*draomai*” yang berarti bertindak atau berbuat dan “*drame*” yang berasal dari kata Perancis yang diambil oleh Diderot dan Beaumarchaid untuk menjelaskan lakon-lakon mereka tentang kehidupan kelas menengah. Dalam istilah yang lebih ketat berarti lakon serius yang menggarap satu masalah yang punya arti penting tapi tidak bertujuan mengagungkan tragika. Kata “drama” juga dianggap telah ada sejak era Mesir Kuno (4000-1580 SM), sebelum era Yunani Kuno (800-277 SM). Hubungan kata “teater” dan “drama” bersandingan sedemikian erat seiring dengan perlakuan terhadap teater yang mempergunakan drama lebih identik sebagai teks atau naskah atau lakon atau karya sastra.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa istilah “teater” berkaitan langsung dengan pertunjukan, sedangkan “drama” berkaitan dengan lakon atau naskah

cerita yang akan dipentaskan. Jadi, teater adalah visualisasi dari drama atau drama yang dipentaskan di atas panggung dan disaksikan oleh penonton. Jika “drama” adalah lakon dan “teater” adalah pertunjukan maka “drama” merupakan bagian atau salah satu unsur dari “teater”.

Secara luas teater dapat diartikan sebagai segala jenis pertunjukkan yang ditampilkan di depan penonton dan secara terbatas dapat diartikan sebagai drama, yaitu penuturan hidup dan kehidupan manusia yang ditampilkan di atas pentas.⁸

Teater adalah suatu kegiatan manusia yang secara sadar menggunakan tubuhnya sebagai alat atau media utama untuk menyatukan rasa dan karsanya, mewujudkan dalam suatu karya (seni). Teater istilah lain dari drama. Drama lebih merupakan “penciptaan kembali” realitas kehidupan.

b. Berteater

Proses penggarapan latihan teater secara umum berkaitan dengan aspek psikologi, karena teater merupakan tiruan kehidupan manusia yang diproyeksikan di atas pentas. Teater secara negatif berkonotasi sebagai sikap „berpura-pura“ atau „menipu“. Sikap berpura-pura di panggung yang dimaksud bukan sekedar bersikap munafik atau menipu, melainkan sikap berpura-pura tersebut justru sebagai sikap yang sesungguhnya sadar dan sengaja dilakukan oleh sang aktor, karena tugas seorang aktor adalah mampu menginterpretasikan dirinya menjadi orang lain secara sungguh-sungguh, dan sadar (jujur) sesuai peran.

Berteater adalah kegiatan yang menyenangkan, sekaligus menjadi ajang pelatihan diri dan pengasahan dalam memaknai perilaku atau tindakan disiplin, bertanggungjawab, jujur, kemampuan bekerjasama, rasa percaya diri, dan pengenalan konsep diri secara bertahap. Dalam proses penggarapan teater yang dieksplorasi adalah watak manusia, problem manusia, dan cara mengatasi problem-problem yang ada.

Teater menempuh jalur yang cukup efektif dalam hal konsep diri seseorang. Jika diuraikan secara cermat, teater memiliki beberapa metode yang dapat diaplikasikan di kehidupan nyata. Seseorang yang aktif berlatih teater, secara

⁸ Hermawan A, *Teater yang Hidup*, Etnoteater Publisher, Bandung, 2008, hlm. 27

berangsur-angsur akan menemukan konsep diri dan peka terhadap keadaan dirinya, karena di dalam teater hal yang paling penting adalah bagaimana seorang individu dapat menumbuhkan semangat untuk membuat sesuatu dengan baik, rasa percaya diri, melatih disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Menghargai orang lain dan mempelajarinya lewat perwatakan tokoh-tokoh dalam naskah lakon. Mengasah kemampuan menganalisa, baik yang tersurat maupun yang tersirat. Mengasah keberanian bertanya, menjawab, berpendapat atau menyatakan sesuatu dengan jelas dan rinci. Dari teater, semua harapan itu bisa digali.

Menjadi aktor yang baik diperlukan proses latihan yang cukup panjang. Keterbukaan jiwa untuk menerima peran yang baru merupakan syarat yang dapat mempermudah seseorang berperan dengan baik. Metode acting yang sesuai dengan masa kini adalah metode yang mementingkan latihan sukma atau psikologis. Pemilihan peran yang tepat, kiranya akan membantu keberhasilan pementasan.

Berbagai metode latihan teater, Richard Boleslavsky lebih menitikberatkan pembinaan sukma. Pendekatannya lazim disebut pendekatan kreatif atau pendekatan metode.

- 1) Konsentrasi, yakni pemusatan pikiran. Konsentrasi bertujuan agar aktor dapat mengubah diri menjadi orang lain, yaitu peran yang dibawakan.
- 2) Ingatan emosi. *The transfer of emotion* merupakan cara yang efektif untuk menghayati suasana emosi peran secara hidup, wajar, dan nyata.
- 3) Laku dramatis, artinya aktor bertingkah laku, dan berbicara bukan sebagai dirinya sendiri, tetapi sebagai pemeran.
- 4) Pembangunan watak, yaitu mengidentifikasi diri terhadap peran, memasuki watak, mengekspresikan secara meyakinkan melalui suara, mimik, gesture, dan movement selama lakon berlangsung.
- 5) Observasi, adalah cara yang dilakukan untuk mendukung pemeranan agar sesuai dengan watak yang telah ditentukan. Observasi juga berguna untuk mendapatkan gambaran tentang fisik, psikis, dan sosial objek diamati.

- 6) Irama, di mana semua jenis kesenian membutuhkan irama. Irama dapat memberikan variasi adegan, sehingga pertunjukan tidak monoton.

Untuk suatu pementasan, diperlukan suatu latihan yang terus-menerus dalam waktu memadai, agar pemain dapat menghayati peranannya. Latihan itu berupa latihan fisik, psikis, dan penyesuaian dengan peralatan artistik serta peralatan teknis.

Ada tiga bidang yang harus digarap dalam latihan acting, yaitu teknik (fisik), mental (intelektual) dan emosi (spiritual). Bidang acting yang bersifat teknis, misalnya meliputi: latihan pernafasan, latihan vokal, dan latihan proyeksi (penonjolan). Latihan mental berupa latihan watak, dengan dimulai menganalisis watak dari segala sudut (fisik, psikis, sosial), memahami pikiran, feeling, action, dan hubungannya dengan permainan dan dengan peran yang lain. Emosi harus dilatih dalam drama. Aktor harus menghadirkan emosinya sesuai kebutuhan lakon.⁹

4. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Bimbingan

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidance* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer*, artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan. Ada juga yang mengemukakan bahwa *guidance* mempunyai hubungan dengan *guiding: showing a way* (menunjukkan jalan), *leading* (memimpin), *conducting* (menuntun), *giving instruction* (memberikan petunjuk), *regulating* (mengatur), *governing* (mengarahkan), dan *giving advice* (memberikan nasehat).

Failor berpendapat bahwa bimbingan menurutnya adalah bantuan kepada seseorang dalam proses pemahaman dan penerimaan terhadap kenyataan yang ada pada dirinya sendiri serta penilaian terhadap lingkungan sosio-ekonomi masa sekarang dan kemungkinan masa mendatang dan bagaimana mengintegrasikan kedua hal tersebut melalui pemilihan

⁹ Hermawan A, *Teater yang Hidup*, Etnoteater Publisher, Bandung, 2008, hlm. 27

dan penyesuaian diri yang membawa pada kepuasan hidup pribadi dan kedayagunaan hidup ekonomi-sosial.

Menurut Dr. Rachman Natawidjaya bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu secara berkesinambungan agar individu tersebut dapat memahami dirinya sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan bertindak wajar sesuai dengan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya. Dengan demikian, individu tersebut dapat menikmati kebahagiaan hidup dan memberikan sumbangan yang berarti bagi kehidupan masyarakat. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.¹⁰

Bimbingan menurut Bimo Walgito adalah Bantuan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam kehidupannya, agar individu atau sekelompok individu itu dapat mencapai kesejahteraan.¹¹

Bimbingan menurut Anwar Sutoyo adalah proses bantuan yang diberikan secara ikhlas kepada individu atau kelompok untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan, dan untuk menemukan serta mengembangkan potensi-potensi mereka melalui usaha mereka sendiri, baik untuk kebahagiaan pribadi maupun kemaslahatan sosial.¹²

Pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam pertemuan langsung dan tatap muka agar diperoleh pemahaman yang lebih baik dari dirinya dan mampu memecahkan permasalahan didirinya agar kehidupannya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan dunia akhirat.¹³

Para Nabi diutus untuk membimbing dan mengarahkan manusia kearah kebaikan yang hakiki dan juga sebagai sosok konselor yang sangat mumpuni dalam

¹⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Sinar Grafika Offset, 2016), hal 6.

¹¹ Farida dan Saliyo, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Buku Daros IAIN Kudus, 2008), 11.

¹² Erhamwilda, *Konseling Islami dan Perbedaannya dengan Konseling Barat*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009), 95

¹³ Farida dan Saliyo, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Buku Daros IAIN Kudus, 2008), 19.

memecahkan permasalahan (problem solving) yang berkaitan dengan jiwamanusia, agar manusia keluar dari tipu daya setan. Dengan kata lain manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Ayat ini menunjukkan agar manusia selalu mendidik diri sendiri maupun orang lain, dengan kata lain membimbing ke arah mana seseorang itu akan menjadi baik atau buruk.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam QS. Al-'Asr 103: Ayat 1-3 :

وَالْعَصْرِ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ٣

Artinya:

"Demi masa. Sungguh mereka dalam kekalahan, kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal kebaikan saling menasehati supaya mengikuti kesabaran dan saling menasehati supaya bersabar".¹⁴

(Al – Ashr [103] 1-3)

proses pendidikan dan pengajaran agama tersebut dapat dikatakan sebagai ³bimbingan dalam bahasa psikologi. Nabi Muhammad Saw., menyuruh manusia muslim untuk menyebarkan atau menyampaikan ajaran Agama Islam yang diketahuinya, walaupun hanya satu ayat saja yang dipahaminya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa nasehat agama itu ibarat bimbingan (guidance) dalam pandangan psikologi. Kebutuhan akan hubungan bantuan (helping relationship), terutama konseling, pada dasarnya timbul dari diri sendiri dan di luar individu yang melahirkan serangkaian pertanyaan mengenai apakah yang harus diperbuat individu. Dalam konsep Islam, pengembangan diri merupakan sikap dan perilaku yang sangat diistimewakan.

Bimbingan dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu secara berkesinambungan agar individu mampu memahami dirinya sendiri, sanggup

¹⁴ Alquran, al-Ashr ayat 1-3, *Alquran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001), 103.

mengarahkan dirinya dan dapat bertindak wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Sehingga individu dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan memberikan sumbangan yang berarti kepada masyarakat serta dapat optimal mengembangkan diri sebagai makhluk sosial.

Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar hidupnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam praktiknya bimbingan konseling islam sama seperti bimbingan lainnya, hanya saja berdasarkan alqur'an dan Hadits.¹⁵

Bimbingan dapat disimpulkan merupakan proses bantuan secara ikhlas yang diberikan oleh individu atau kelompok untuk menunjukkan dan mengarahkan individu atau kelompok dalam menemukan dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya melalui usaha sendiri agar dalam kehidupannya tercapai kesejahteraan dan kemaanfaatan untuk dirinya sendiri dan orang lain.

1) Karakteristik Dasar Bimbingan

- a) Bimbingan merupakan proses membantu tiap individu agar dapat membantu dirinya, mengenal dan menggunakan kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri, merumuskan tujuan, membuat rencana dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam perkembangannya.
- b) Bimbingan merupakan proses berkelanjutan yang diperlukan sejak masa kanak-kanak, remaja, dewasa, bahkan sampai lanjut usia.
- c) Pemilihan dan penentuan masalah merupakan fokus (kepedulian) utama dari bimbingan, sebab keunikan persepsi dari kehidupan individu saling terkait (berinteraksi) dengan faktor-faktor eksternal dalam kehidupannya.¹⁶

¹⁵ Saliyo dan Farida, *Bimbingan dan Konseling Teknik Layanan Berwawasan Islam dan Multikultural*, (Malang : Madani Media, 2019), 11.

¹⁶ Marzuqi Agung Prasetya, Korelasi antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah, *ADDIN*, Vol.8, No2, (2014) : 416.

Karakteristik bimbingan dapat disimpulkan sebagai bantuan kepada individu atau kelompok tidak mengenal usia baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, bahkan lanjut usia untuk mengenal dan menggunakan kekuatan pada dirinya.

b. Konseling

Konseling berasal dari bahasa Latin *consilium*, berarti *advis*, informasi, dialog, opini atau pertimbangan yang diberikan seseorang kepada orang lain sehubungan dengan pembuatan keputusan atau tindakan.¹⁷

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan klien agar klien mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga klien merasa bahagia dan efektif perilakunya.¹⁸

Konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat membantu, yaitu interaksi antara konselor dan konseli merupakan suatu kondisi yang membuat konseli terbantu dalam mencapai perubahan yang lebih baik. Konseling memberikan pengalaman belajar baru kepada klien. Bagi individu normal, konseling merupakan lingkungan yang dapat memberikan pengaruh untuk ,mengurangi hambatan ke arah perwujudan diri yang lebih baik. Bagi individu yang menghadapi gangguan psikologis, konseling dapat membantu memperbaiki keadaan sehingga yang bersangkutan kembali ke keadaan normal dan lebih baik.

Ada dua tantangan pertanyaan yang harus dijawab oleh konselor dalam melaksanakan konseling, yaitu bagaimana saya dapat menjadi panutan yang berbeda secara kualitatif dari klien dan bagaimana saya mengkreasi lingkungan yang berbeda secara signifikan dari yang dialami oleh klien sebelumnya.¹⁹

¹⁷ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami : Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta : eLSAQ Press, 2007), 30.

¹⁸ Risawati Siregar, *Urgensi Menciptakan Konseling Keluarga dalam menciptakan Keluarga Sakinah, Hikmah*, Vol. II, (2015) : 78.

¹⁹ Mohamad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), 34

Ada enam macam pengalaman yang dapat diperoleh klien dalam proses konseling yaitu:²⁰

- 1) Mengenal konflik-konflik internal
Konseling membantu orang untuk mengenal bahwa masalah-masalah yang dialaminya sesungguhnya bersumber dari konflik yang ada dalam dirinya dan bukan karena situasi di luar dirinya.
- 2) Menghadapi realitas
Banyak masalah yang timbul karena kurang kemampuan menghadapi realitas. Hal ini terjadi karena tidak mengetahui realitas yang sebenarnya, mengetahui dengan salah atau keliru, atau hanya mengetahui sebagian kecil saja. Konseling merupakan kesempatan menghadapi realitas secara efektif. dalam prosesnya dapat membantu seseorang untuk memperoleh pengalaman dan pemahaman yang lebih baik tentang realitas dan mampu menghadapinya secara efektif.
- 3) Mengembangkan tilikan
Konseling merupakan pengalaman yang dapat membawa seseorang menemukan diri yang sesungguhnya dan hidup sesuai keadaan yang sesungguhnya. Bila seseorang mengetahui dirinya secara benar, mereka akan menyadari hal-hal yang spesifik tentang dirinya antara lain mengenal kebutuhannya, nilai-nilainya, sikapnya, motifnya, kekuatan dan kelemahannya. Ketika ia memahami benar tentang dirinya, maka ia akan memanfaatkan waktu dan dirinya sesuai dengan psikologisnya untuk mencapai perkembangan optimal dan kebahagiaan dirinya.
- 4) Memulai suatu hubungan baru
Hubungan konseling mempunyai kualitas tersendiri yang mungkin tidak terdapat dalam hubungan lain, sehingga dapat memberikan pengaruh tersendiri bagi klien kualitas tersebut diantaranya ketulusan konselor dalam melakukan hubungan yang bersifat membantu, pemahaman yang diberikan konselor dapat membuat klien merasa diterima, dan respon-

²⁰ Mohamad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), 30.

respon baru yang diperoleh melalui rangkaian interaksi. Dalam konseling, klien belajar bagaimana membuat suatu respon yang baru dan efektif dalam berinteraksi dengan lingkungan.

- 5) Meningkatkan kebebasan psikologis.
Masalah timbul juga karena dalam diri seseorang terdapat perasaan kurang bebasan dalam menyatakan hal-hal yang bersifat psikologis. Beberapa kebebasan psikologis yang dapat dikembangkan melalui konseling antara lain kebebasan untuk mengakui ketidaksempurnaan diri sendiri, kebebasan untuk mempertanggungjawabkan perilaku sendiri, kebebasan untuk mengecewakan orang lain, dan kebebasan untuk menyatakan perasaan.²¹
- 6) Memperbaiki konsepsi yang keliru²²
Seseorang akan dapat berbuat secara tepat didasarkan atas konsepsi yang benar. Beberapa konsepsi keliru yang banyak dibawa ke dalam konseling adalah konsepsi bahwa ada masalah-masalah yang tidak dapat dipecahkan, konsepsi bahwa janji tidak dapat dibatalkan, dan harus ditepati secara pasti, konsepsi bahwa masalah yang dihadapi adalah korban dari situasi orang yang bersifat merusak, bahwa persepsi dan interpretasi selamanya sesuai, gagasan yang disampaikan kepada orang lain akan di persepsi dan ditafsirkan sebagaimana yang diharapkan, dan konsepsi bahwa orang tahu persis apa yang dilakukannya.

Konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan klien agar klien mampu memahami diri dan lingkungannya untuk menjadi diri yang lebih baik. Konseling membantu mengenal konflik internal, menghadapi realitas, mengembangkan tilikan, memulai hubungan baru,

²¹ Mohamad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), 38.

²² Mohamad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), 39.

meningkatkan kebebasan psikologis dan memperbaiki konsepsi yang keliru dalam diri.

c. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahir maupun batin yang menyangkut kehidupan sekarang dan yang akan datang. Bantuan tersebut berupa pertolongan mental dan spiritual, ada pada dirinya sendiri melalui dorongan yang muncul dari kekuatan iman dan taqwa seseorang pada Allah.

Sudah jelas bahwa bimbingan dan konseling islam bertujuan memberikan bantuan dalam mengatasi segala permasalahan yang didasarkan pada ajaran Islam dengan harapan menambah keimanan sehingga kesulitan-kesulitan bias teratasi tanpa halangan dan yang paling inti adalah timbulnya penyerahan diri kepada Allah secara penuh.²³

d. Psikodrama dan Teater

Psikodrama adalah suatu metode tindakan yang dikonsepsi oleh Moreno, salah satu pendiri kelompok psikoterapi Corsini. Menurut Garcia dan Buchanan, psikodrama merupakan sebuah modalitas terapi dimana “orang memberlakukan adegan dari kehidupan mereka, mimpi, atau fantasi dalam upaya untuk mengungkapkan perasaan terpendam, mendapatkan wawasan baru, pemahaman dan praktek perilaku baru yang lebih memuaskan.”²⁴

Menurut Prawitasari, teknik yang dikembangkan oleh moreno pada tahun 1920-1930 ini adalah bentuk katarsis dengan mengekspresikan atau meluapkan perasaan yang melakoni sebuah peran agar mendapatkan pemahaman mengenai diri seseorang sehingga mampu menemukan konsep dirinya, kebutuhan-kebutuhan, dan reaksi-reaksi pada tekanan yang sedang dialami.²⁵

Psikodrama merupakan sebuah upaya pemecahan masalah dengan metode drama. Jadi

²³ Saliyo dan Farida, *Bimbingan dan Konseling Teknik Layanan Berwawasan Islam dan Multikultural*, 15.

²⁴ G. Somov, *A psychodrama Group for Substance Use Relapse Prevention Training*, *The Arts in Psychotherapy*, 2008, 151-161.

²⁵ J.E. Prawitasari, *Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro & Makro* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2011). 52.

pengertian psikodrama adalah suatu teknik bermain peran yang digunakan untuk pemecahan masalah psikis yang dialami individu yang di ekspresikan dalam bentuk permainan peran dengan metode drama dengan begitu akan muncul sebuah solusi dari permasalahan yang dipaparkan oleh konseli.

Secara konsep, teknik psikodrama menggunakan pendekatan komunikasi verbal, namun psikodrama tidak terfokus pada hal tersebut sebagai pengobatan. Sebaliknya, berbicara melalui *gesture* atau gerakan tubuh merupakan fokus utama Psikodrama. Dengan secara fisik mengulangi pengalaman masa lalu ke masa sekarang, memungkinkan konseli memproses kenangan dengan bimbingan dan partisipasi anggota kelompok.

Berdasarkan pada asumsi Corey, Gerald teknik psikodrama adalah tindakan dimana dengan melalui bermain peran konseli dapat mengeksplorasi masalah mereka, menggunakan situasi dengan berbagai kegiatan dramatik untuk mendapatkan pengetahuan, wawasan, menemukan kreativitas, dan mengembangkan perilaku. Psikodrama dapat dilakukan untuk tujuan terapi atau penyembuhan, digunakan sebagai psikodrama didaktis, yakni metode pendidikan atau mengajar yang sangat bermanfaat bagi para mahasiswa orang-orang yang bekerja di bidang kesehatan mental.²⁶

Menurut White, Rosenblat, Love, dan Little, melalui peningkatan penerimaan dan pengendalian diri, tanggung jawab, dan sosialisasi, teknik psikodrama efektif dalam memodifikasi sikap positif individu. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Carpenter dan Sanberg bahwa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kekuatan ego dalam kelompok kecil remaja bermasalah, teknik psikodrama terbukti efektif.²⁷

Dalam pelaksanaan dakwah Islam, seni merupakan media yang mempunyai peranan penting. Seni teater dapat dikategorikan sebagai dakwah dengan media tradisional,

²⁶ Tatiek Romlah. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), 107.

²⁷ P.F. Kellerman. *Outcome Research in Classical Psychodrama*, Small Group Behaviour, Vol. 18, No.4, 1987, 459-469.

karena didalam naskah teater terkandung pesan-pesan dan amanah kebaikan yang memiliki nilai dakwah. Beberapa tokoh memanfaatkan seni sebagai media dakwah. Seniman-seniman seperti Ki Anom Suroto, Emha Ainun Najib, H. Fatholah Akbar, membawa misi dakwah menuju kelestarian dan pengembangan Islam menggunakan seni dan teater.²⁸

Dalam QS. Az-Zumar 39: Ayat 18

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ
الْأُولَىٰ ۝ ١٨

Artinya:

"(yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal sehat."²⁹

(QS. Az-Zumar 39: Ayat 18)

Psikodrama menurut General Corey, merupakan permainan peran yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengaertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya kebutuhannya-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.³⁰

1) Teknik Psikodrama

Dalam model konseling psikodrama teknik-teknik yang digunakan tergantung pada fase-fase ketika psikodrama berlangsung, *skill* atau kemampuan sutradara, keberadaan aktor, keadaan tokoh protagonis, tujuan tiap sesi, dan jumlah penonton. Dibutuhkan *skill* dan teknik yang berbeda dalam menghadapi situasi yang khusus atau spesial.

²⁸ Syukir Asmun. *Dasar-dasar Strategi Dakwah Islam* (Surabaya: Al-Ikhlash, 1983), 179.

²⁹ Alquran, Az-Zumar ayat 18, *Alquran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 2001), 39.

³⁰ W.S. Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi*. (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), 571

Beberapa variasi teknik-teknik psikodrama :

- a) *Creative imagery* atau pembayangan kreatif yaitu teknik pemanasan dengan membayangkan adegan dan objek yang menyenangkan dan netral, ide teknik ini membantu peserta menjadi lebih spontan.
- b) *The magic shop*, bagi aktor yang tidak dapat memutuskan atau ragu tentang nilai dan tujuan mereka, teknik ini akan sangat membantu. Teknik ini melibatkan sutradara atau ego yang membantu yang menyediakan kualitas-kualitas khusus.
- c) *Sculpting*, anggota kelompok menggunakan metode nonverbal untuk menyusun orang lain di dalam kelompok layaknya suatu konfigurasi orang-orang yang berarti, seperti anggota-anggota keluarga, pegawai kantor, atau teman sebaya. Penyusunan ini melibatkan postur tubuh dan membantu anggota melihat, mengetahui persepsi mereka tentang orang lain yang berarti dengan cara yang lebih dinamis.
- d) *Soliloquy* atau monolog, merupakan teknik berbicara sendiri yang melibatkan protagonist untuk menyajikan suatu monolog tentang situasi dirinya.
- e) Monodrama (*autodrama*), sebenarnya merupakan bentuk dari inti terapi gestalt. Dalam teknik ini, protagonist memainkan semua bagian peranan, atau tidak menggunakan perasaan pembantu.
- f) *Multiple double technique*, suatu teknik yang terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego protagonist dan membantu protagonist mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya secara lebih jelas, dan dalam situasi tersebut mereka akan menyajikan aspek yang berbeda dari kepribadian aktor. Jika protagonist memiliki perasaan ragu, maka teknik *multiple double* dapat digunakan.

- g) *Role reversals*, teknik bertukar peran dengan orang lain di dalam grup dan memainkan bagian orang tersebut. Teknik ini mendorong ekspresi konflik-konflik secara optimal dan membentuk keterlibatan antar individu dalam kelompok.
- h) Teknik cermin, aktor memperhatikan dari luar pentas, kemudian cermin ego memantulkan kata-kata, gerak tubuh, dan postur aktor. Teknik ini digunakan untuk membantu protagonist melihat dirinya secara lebih akurat.
- i) Teknik *modelling* adalah demonstrasi alternatif perilaku dan membiarkan konseli menemukan caranya sendiri. Modelling bukan menunjukkan sesuatu yang lebih luas dengan maksud benar atau salah, karena cara yang benar (*correct*) sangat kreatif dan yang keliru (*wrong*) akan lebih inovatif.³¹

2) Proses Psikodrama

Proses psikodrama pada umumnya berlangsung melalui tiga fase, yaitu :

- a) Fase pemanasan (*warm up*), fase ini ditandai dengan sutradara memastikan apakah dia telah siap untuk memimpin grup dan apakah anggotanya siap untuk dipimpin. Proses ini mungkin melibatkan kedua aktivitas verbal ataupun nonverbal yang dirancang menempatkan orang-orang dalam suatu frame pemikiran yang tepat untuk menjalankan psikodrama dan dalam saat yang bersamaan membangun rasa kepercayaan dan atmosfer spontanitas. Sebagai contoh, sutradara akan berjalan mengelilingi perabotan-perabotan sambil berbicara kepada semua partisipan. Kemudian dia akan memimpin grupnya mendapatkan

³¹ Abu Ahmadi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1991), 67.

latihan permulaan, di mana partisipan ditempatkan dalam sudut pandang orang kedua. Setelah aktivitas ini, grup secara keseluruhan akan ikut serta dalam latihan berperan, metode menguasai pancaindera (*sensory awareness method*) atau penggambaran terpandu (*guided imagery*), dan teknik-teknik lainnya. Secara keseluruhan, *warm-up* adalah pengalaman dasar dimana para aktor memproses beberapa prosedur teknikal yang akan mereka alami dalam psikodrama yang sebenarnya.

- b) Fase tindakan (*action*), bagian proses psikodrama ini melibatkan penampilan tokoh protagonis dengan masalah-masalahnya. Hal terpenting dalam fase ini adalah bahwa protagonist mengekspresikan emosi-emosi yang tertekan dan menemukan cara baru yang efektif untuk bertindak. Sutradara membantu setiap tokoh protagonis bekerja “menyeting panggung” dalam adegan spesifik, misalnya di sini dan sekarang. Partisipan ditempatkan sebagai pemain pembantu yang bermain peranan atau menjadi benda yang signifikan lainnya dalam kehidupan tokoh protagonis. Kemudian adegan pembuka ditampilkan, dan tokoh protagonis begitu juga pemeran pembantu dapat kesempatan untuk mengembangkan peran-peran mereka dan meningkatkan interaksi mereka dari permukaan sampai pada saat-saat yang paling signifikan. Pada tahap ini, pemeran tokoh protagonis mendapatkan semangat dari sutradara dalam melakukan perubahan karakter atau *role reversal* sehingga pemeran akan merasakan empati yang lebih atau

penyorotan terhadap perasaan-perasaan. Adapun teknik monolog atau *soliloquy*, teknik *double*, dan teknik *asides* yang sering digunakan. Semuanya ditujukan untuk membantu tokoh protagonis dalam mengembangkan perasaan-perasaannya. Dari itu tokoh atau pemeran protagonis akan mendapat bantuan untuk melewati situasi yang dibangun oleh sikap-sikap tambahan lainnya dan jawaban-jawaban behavioral. Dengan melewati semua itu bisa berarti mengulang sebuah adegan menggunakan strategi behavioral baru setiap saat. Dengan mengulang sebuah adegan juga dibutuhkan perubahan-perubahan karakter atau bahkan penggunaan *modelling*. Hal yang krusial dalam tingkat action ini adalah cara yang efektif untuk berakting, yaitu tokoh-tokoh protagonis mengekspresikan gambaran emosi-emosi dan menemukan sesuatu yang baru.

- c) Fase integrasi (*integration*), fase ini juga disebut tahap diskusi dan penutupan (*closure*). Setelah tahap *action*, seorang tokoh protagonis menjadi bingung, lemah, dan membutuhkan dorongan. Ada tiga cara dalam proses pencapaian keseimbangan pribadi pemeran utama menurut Blatner, yaitu : mengembangkan pemahaman dan penguasaan terhadap konflik serta masalah yang dihadapi, memperoleh dukungan dan umpan balik dari kelompok, dan mengadakan latihan perubahan perilaku baru. Untuk mendapatkan dorongan dan umpan balik (*feedback*) yang membangun tahap ini Sutradara harus memberi semangat kepada grupnya sebanyak

mungkin. Umpan balik awalnya berfokus pada afektif, kemudian intelektual, dan aspek-aspek pertunjukan. Melewati akhir dari beberapa aspek-aspek kognitif yang telah dialami itu akan lebih berhasil untuk diekspresikan. Penyelesaian tahap ini menitik beratkan dalam memahami dan mengintegrasikan sehingga tokoh protagonis dapat berakting berbeda jika situasi-situasi yang sama terjadi.³²

B. Penelitian Terdahulu

Muhammad Abdul Basyir (2017) dalam penelitian berjudul “Pengaruh Intensitas Latihan Seni Teater Terhadap Konsep Diri Crew Teater Metafisis Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang”. Penelitian ini membahas tentang bagaimana teater berpengaruh terhadap konsep diri, watak dan kepercayaan diri yang diperoleh melalui pelatihan-pelatihan yang ada di teater. Persamaan penelitian ini kedua penelitian ini sama-sama menggunakan teater sebagai variabel kontrol. Perbedaannya terletak pada penelitian tersebut lebih meneliti pengaruh intensitas latihan, sedangkan penelitian ini meneliti tentang implementasi uji mental untuk melatih kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi calon warga teater.³³

Fredy dan Yusri Fajar (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Kontribusi Teater Kampus dalam Pendidikan Karakter Mahasiswa: Studi Kasus Teater Lingkar Fakultas Ilmu Budaya Universitas Brawijaya” persamaan dalam penelitian ini Persamaan penelitian ini dengan penulis terletak pada kedua penelitian sama-sama meneliti tentang pengaruh seni teater terhadap mahasiswa dan menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Perbedaan terletak pada penelitian tersebut lebih membahas tentang kontribusi atau pengaruh teater secara

³² Tatiek Romlah. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), 113.

³³ Abdul Basyir, *Pengaruh Intensitas Latihan Seni Teater Terhadap Konsep Diri Crew Teater Metafisis Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang*, Skripsi, 2017. <http://eprints.walisongo.ac.id/7887/1/104411001.pdf>

keorganisasian dan hubungan dalam kelompok, sedangkan penelitian ini memaparkan tentang pengaruh uji mental dalam rangkaian workshop penerimaan calon warga baru Teater Satoesh dalam menumbuhkan kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi³⁴.

Baidi Bukhori (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan” persamaan penelitian ini dengan penulis terletak pada keduanya sama-sama membahas peran organisasi dalam membangun kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi. Perbedaan terletak pada penelitian ini lebih membahas mengenai pengaruh keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi untuk menguji pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sedang penelitian ini membahas bagaimana sebuah proses uji mental dapat menumbuhkan percaya diri dan kemampuan berkomunikasi calon warga baru Teater Satoesh.³⁵

Titis Semara Dana, Nur Eva dan Sri Andayani (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa” persamaan penelitian ini terletak pada kedua peneliti pengaruh ormawa dalam menumbuhkan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada penelitian tersebut membahas tentang adanya hubungan signifikan dengan arah positif antara percaya diri dan kesejahteraan psikologis pada anggota ormawa.³⁶

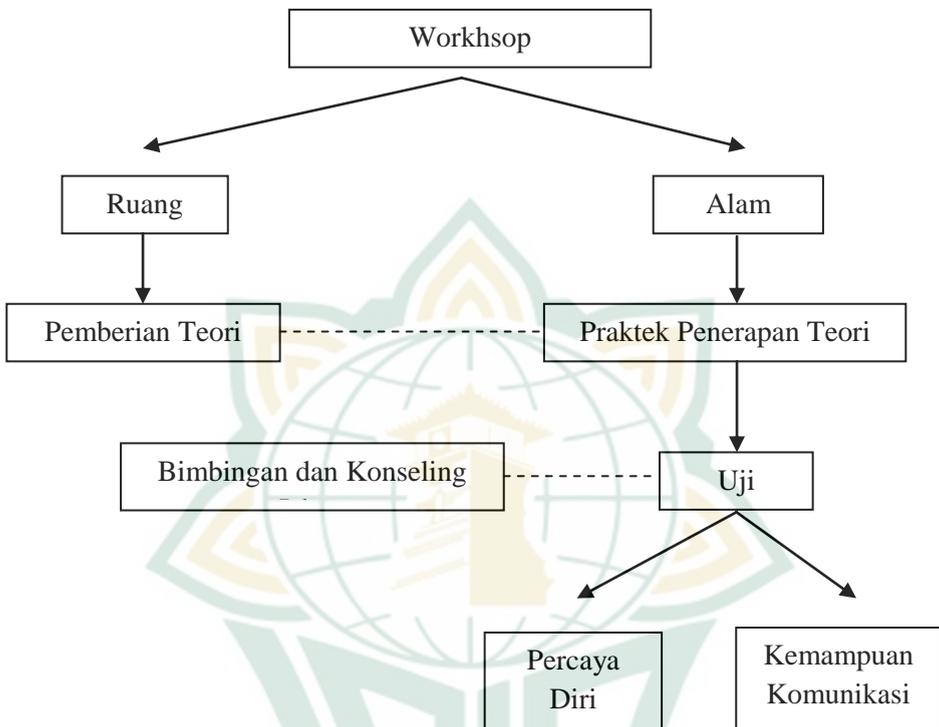
Pembaharuan dalam penelitian ini yakni peneliti membahas bagaimana implementasi Uji mental dalam melatih kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi calon warga baru teater Satoesh yang nantinya akan direlevansikan dalam proses praktik layanan bimbingan dan konseling islam.

³⁴ Fredy dan Yusri Fajar, Kontribusi Teater Kampus dalam Pendidikan Karakter Mahasiswa: Studi Kasus Teater Lingkar Fakultas Ilmu Budaya Universitas Brawijaya, *Jurnal Lensa: Kajian Kebahasaan, Kesusastraan, dan Budaya* Vol. 7 No. 1, 2017.

³⁵ Baidi Bukhori, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan, *Jurnal Komunikasi Islam* Vol. 6 No. 1, 2016.

³⁶ Titis Semara Dana, Nur Eva dan Sri Andayani, Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Perseptual* Vol. 7 No. , 2022.

C. Kerangka Berpikir



Dalam proses penerimaan calon warga baru teater Satoesh muncul banyak permasalahan mengenai kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi. Permasalahan ini yang melatar belakangi teater Satoesh melaksanakan Workshop. Workshop biasa dilakukan dua kali yaitu workshsop ruang dan workshop alam. Workshop ruang dilaksanakan 3 hari berupa pemberian materi untuk bekal workshop alam dan berteater nantinya. Sedangkan workshop alam adalah praktek pelaksanaan teroti yang telah dipelajari selam workshop ruang. Salah satu agenda dari workshop alam adalah uji mental untuk melatih kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi.

Peneliti tertarik dengan cara unik teater Satoesh dalam menyikapi masalah kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi melalui penerapan uji mental untuk diterapkan dalam proses layanan bimbingan konseling islam. Oleh karena itu peneliti menggunakan analisis Bimbingan Konseling Islam untuk menggali relevansi uji mental dengan proses layanan Bimbingan

Konseling Islam yang juga menangani permasalahan kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi.

