

Model Konseling Melalui Psikodrama dan Hipnoterapi untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa

Safitri M, Winanti Siwi Respati, & Aziz Luthfi

ABSTRAK. Tujuan dalam penelitian ini adalah memadukan penerapan model konseling kelompok dengan hipnoterapi untuk menanggulangi permasalahan mahasiswa yang terkait langsung atau tidak langsung dengan proses belajar mahasiswa yang terdeteksi dini di tahun pertama belajarnya, sehingga bisa meningkatkan potensinya dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Untuk mendapatkan ketepatan penentuan modelnya, maka terlebih dahulu melihat model gaya belajar, tipe kepribadian, Indeks Prestasi, dan permasalahan berbasis perkembangan mahasiswa. Subjek adalah mahasiswa psikologi reguler dan paralel angkatan 2013. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen untuk menguji penerapan model psikodrama dan hipnoterapi untuk konseling mahasiswa berdasarkan perubahan dalam dirinya, yang diharapkan dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Hasil penelitian memperlihatkan tidak ada hubungan antara gaya belajar, tipe kepribadian dan IPK mahasiswa. Ada problem yang berbasis pada perkembangan kehidupan yaitu kematangan emosi, kematangan relasi, perilaku etis dan kesadaran tanggung jawab. Dari psikodrama diperoleh perubahan ke arah yang lebih baik dalam perasaan, keterbukaan, penerimaan masukan dari orang lain. Dari hipnoterapi diperoleh perubahan ke arah yang lebih baik dalam kemauan dan kemampuan untuk mengatasi masalah. Teknik terapi clean language, hand cateliptic, dan empty chair adalah teknik terbanyak yang digunakan untuk melakukan konseling pada masalah perkembangan yang disepakati dengan mahasiswa untuk dibahas. Dengan demikian Psikodrama dan Hipnoterapi bisa dilakukan tergantung fokus problem mahasiswa.

Keywords : group counseling, Psychodrama, hipnoterapi

Pendahuluan

Hasil analisis kebutuhan layanan bimbingan mahasiswa, menyimpulkan profil permasalahan mahasiswa UEU heterogen, dimana sikap belajar memperlihatkan motivasi yang cenderung rendah, sikap sosial kurang mampu menampilkan yang positif, dan cenderung bersikap pesimis terhadap perkembangan dirinya (Safitri dkk, 2009). Juga didapatkan hasil bahwa harapan mahasiswa terhadap fungsi dan pelaksanaan tugas oleh Penasehat Akademik (PA) cenderung rendah. Kebutuhan mahasiswa akan bimbingan tidak hanya masalah akademik, melainkan juga masalah pribadi, sehingga dibutuhkan bimbingan dan konseling yang terstruktur dimulai dari bimbingan akademik dengan PA di program studi, dan konseling di Biro Konseling.

Pelaksanaan konseling di UEU diatur melalui Biro Konseling, yang memberikan pelayanan bagi mahasiswa yang datang langsung atau berdasarkan rujukan dari PA. Program mentoring melalui PA diharapkan bisa mendeteksi awal bagi mahasiswa bimbingannya, dimana early detector mahasiswa yang memerlukan PA (Safitri, 2011) meliputi 1) kehadiran rata-rata di kelas kurang dari 70 % sebelum UTS dan UAS, 2) IPK kurang dari 2,5, 3) bila terlihat perilaku tidak sesuai dengan kriteria universitas, misalnya kurang tertib, kurang santun. Data biro konseling menunjukkan rata-rata mahasiswa yang melakukan konseling individual adalah 8 orang dan yang melakukan konseling untuk aktif kembali sebanyak 150 orang.

Bimbingan tahap awal dengan para PA yang telah dibuat terstruktur tidak mudah mengenali permasalahan pribadi yang terkait dalam proses pembelajaran. Para PA belum sepenuhnya menjalani peran sebagai mentor yang harus dapat memahami psikososial bimbingannya sekaligus mengetahui fungsinya sebagai pentransfer ilmu.

Terdapat dua model dalam melakukan program konseling yaitu grooming yang menekankan pembelajaran one-on-one dengan benefit/manfaat hanya ditujukan semata-mata pada mahasiswa, serta model networking yang memungkinkan pembelajaran dilakukan oleh seorang konselor dengan sebuah grup mahasiswa untuk terjadinya proses belajar timbal balik. Solusi untuk menggunakan dua model diatas adalah dengan membuat desain program yang menggabungkan keduanya (Policastro, Ellen F, 2005). Dalam praktek konseling individual dan dalam suasana perasaan tertentu, seorang mahasiswa yang menjadi klien dan biasanya dapat mengemukakan persoalannya, kadang-kadang tidak dapat mengemukakan

kesulitannya. Dalam hal ini, mahasiswa akan lebih mudah mengungkapkan kesulitannya dalam suasana kelompok bersama teman sebayanya. Untuk itu dibutuhkan model konseling yang bisa menarik minat mahasiswa baik dalam bentuk konseling kelompok (psikodrama).

Banyak permasalahan manusia karena persoalan yang telah lama disimpan di bawah pikiran sadar. Hasil penelitian Setyabudi (2006) tentang masalah perokok menunjukkan bahwa hipnoterapi memungkinkan dapat meningkatkan kendali terhadap pikiran bawah sadar individu, sehingga individu dapat menggunakan daya pikiran bawah sadar yang sangat besar itu untuk kesembuhan, kesuksesan dan pengendalian diri individu. Bagi mahasiswa yang mempunyai kepribadian tertutup yang agak sulit untuk berinteraksi, maka hipnoterapi yang pendekatannya individual bisa menjadi model dalam konseling yang sesuai. Dengan mengurangi permasalahan yang ada dalam dirinya, diharapkan mahasiswa bisa meningkatkan potensi dirinya. Untuk itu dilakukan penelitian apakah model konseling psikodrama dan hipnoterapi dapat diterapkan pada mahasiswa untuk meningkatkan potensi mahasiswa.

Studi Pustaka

Kebutuhan akan tugas-tugas dan tingkat perkembangan perlu diidentifikasi dan dirumuskan sebelum merumuskan rancangan program konseling. Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam mengidentifikasi dan merumuskan kebutuhan, 1) mengkaji kebutuhan yang nyata di lapangan, 2) mengkaji harapan lingkungan secara ideal. Tim BK dari UPI Bandung (Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, 2003) dalam bukunya yang berjudul "Penyusunan Program BK Berbasis Perkembangan" telah menyusun sebuah alat ukur untuk mengidentifikasi permasalahan mahasiswa untuk tujuan Bimbingan & Konseling. Ada 11 aspek permasalahan perkembangan yang dapat diidentifikasi, yaitu: 1) Permasalahan yang terkait dengan landasan hidup religius, yang mencakupi kegiatan berdoa, belajar agama, memiliki keimanan dan sabar. 2) Permasalahan yang terkait dengan landasan perilaku etis, yang mencakupi perilaku jujur, hormat kepada orang tua, sikap sopan dan santun. 3) Permasalahan yang terkait dengan kematangan emosional, yang mencakupi kebebasan dalam mengemukakan pendapat, tidak cemas, pengenalan emosi, dan kemampuan menjaga stabilitas emosi. 4) Permasalahan yang terkait dengan kematangan intelektual, yang mencakupi sikap kritis, sikap rasional, kemampuan membela hak pribadi, dan kemampuan menilai secara realistis. 5) Permasalahan yang terkait dengan kesadaran tanggung jawab, yang mencakupi sikap mawas diri, tanggung jawab atas tindakan pribadi, partisipasi pada lingkungan, dan disiplin. 6) Permasalahan yang terkait dengan peran sosial sebagai pria dan wanita, yang mencakupi pemahaman tentang perbedaan pokok laki-laki dan perempuan, peran sosial sesuai jenis kelamin, tingkah laku dan kegiatan sesuai jenis kelamin. 7) Permasalahan yang terkait dengan penerimaan diri dan pengembangannya, yang mencakupi kondisi fisik, kondisi mental, pengembangan cita-cita. 8) Permasalahan yang terkait dengan kemandirian perilaku ekonomis, yang mencakupi upaya menghasilkan uang, sikap hemat dan menabung, bekerja keras dan ulet, serta tidak mengharap pemberian orang. 9) Permasalahan yang terkait dengan wawasan persiapan karir, yang mencakupi pemahaman jenis pekerjaan, kesungguhan belajar, upaya meningkatkan keahlian, dan perencanaan karir. 10) Permasalahan yang terkait dengan kematangan hubungan dengan teman sebaya, yang mencakupi pemahaman tingkah laku orang lain, kemampuan berempati, kemampuan bekerjasama, dan kemampuan hubungan sosial. 11) Permasalahan yang terkait dengan persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga atau pemilihan pasangan, kesiapan menikah, dan reproduksi yang sehat.

Mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini tentunya memiliki tipe tertentu, yakni memiliki tipe modalitas, dan tipe kepribadian. Yang dimaksud dengan tipe modalitas adalah tipe yang terkait cara mahasiswa dalam menerima informasi dengan cara tertentu atau disebut juga gaya belajar. Sedangkan tipe kepribadian di sini merujuk pada 4 tipe besar kepribadian yang dikemukakan oleh Myers Briggs mengacu pada konsep tipe kepribadian menurut Jung, yang akhirnya dikembangkan menjadi SJ (Sensing Judging), SP (Sensing Perceiving), NF (Intuition Feeling), NT (Intuition Thinking). Dalam tipe modalitas, DePorter dkk (2000) mengemukakan ada tiga cara mudah seseorang dalam menyerap informasi yakni secara visual (tipe visual), auditorial (tipe auditory), dan kinestetik (tipe kinestetik). Meskipun kebanyakan orang memiliki akses ke ketiga modalitas, namun hampir semua orang cenderung pada salah satu modalitas tertentu yang berperan sebagai saringan untuk pemrosesan informasi, dan komunikasi. Itu artinya satu tipe belajar kemungkinan mendominasi tipe lainnya. Akan tetapi, adakalanya dua tipe berada dalam tingkat yang sama, dan mendominasi salah satu tipe lainnya, yang disebut tipe kombinasi. Pemahaman mengenai tipe tersebut dapat membantu siapapun yang bekerjasama dengan mahasiswa, terutama dalam

keefektifan penerimaan informasi. Dengan memahami tipe seseorang, maka pertukaran informasi atau komunikasi diharapkan dapat terjalin baik.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa klien yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi. Konseling kelompok bersifat penyembuhan bagi klien yang terperangkap dalam perilaku yang cenderung menyalahkan diri sendiri, akan tetapi persoalan dan kesalahan tindakannya itu tidak terlalu parah. Konseling kelompok juga bersifat memberikan kemudahan, yang berarti memberikan dorongan kepada individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. Dalam hal ini, individu didorong untuk melakukan tindakan selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.

Dari model konselingnya, ada berbagai jenis pendekatan yang dapat dijadikan acuan yakni pendekatan psikoanalitik, eksistensial humanistik, client centered, gestalt, analisis transaksional, pendekatan keperilakuan, dan kognitif (pemikiran rasional/realistis). Model konseling kelompok dan individual, di dalam pelaksanaannya dapat mengacu pada pendekatan tersebut.

Model konseling kelompok, dapat dilakukan dalam situasi permainan peran dalam drama, dimana bisa melibatkan para anggota lain. Seorang anggota kelompok memainkan peran sebagai perwakilan ego (mengacu pada pendekatan analisis transaksional) yang menjadi sumber masalah bagi seorang anggota lainnya, dan ia berbicara kepada anggota tersebut. Para anggota lain pun bisa menjalankan permainan peran serupa dalam pementasan drama lain dan boleh mencobanya diluar pertemuan. Bentuk permainan drama lainnya adalah permainan yang menonjolkan gaya-gaya khas dari ego orang tua yang konstan, ego orang dewasa yang konstan, dan ego anak yang konstan, atau permainan-permainan tertentu agar memungkinkan klien memperoleh umpan balik tentang tingkah laku sekarang dalam kelompok.

Hipnoterapi yang dalam penelitian ini adalah model konseling individual telah dipelajari secara ilmiah lebih dari 200 tahun. Menurut Chambless, & Hollon, (2008) hipnoterapi adalah seni komunikasi mempengaruhi seseorang untuk mengubah tingkat kesadarannya, sehingga kondisi perhatian menjadi sangat terpusat dan tingkat sugestibilitas (daya terima saran) meningkat sangat tinggi. Bolocofsky, Spindler, & Coulthard-Morris, (2005) menunjukkan bahwa hipnoterapi melibatkan tiga unsur, yaitu fokus perhatian, pemisahan, dan sugesti. Mereka mengklaim bahwa tanpa kehadiran dari ketiga elemen, hipnoterapi tidak akan terjadi. Dobson (2004), menemukan dan sekaligus memodifikasi hypnotizability. Peneliti ini mengembangkan prosedur dimana pengalaman subjek yang mengalami hipnoterapi dapat ditingkatkan atau dilatih sehingga individu dapat mengembangkan pengalaman yang lebih besar dari kapasitas individu saat mereka diukur.

Metode dalam pelaksanaan implementasi hipnoterapi adalah sebagai berikut: a) Pre-Induction. Dalam hal ini Terapis membuka percakapan dan menghilangkan miskonsepsi dan rasa takut terhadap hypnosis, serta menjawab pertanyaan-pertanyaan. Pre-Induction juga disebut tahap Pre-Talk atau Pre-Interview. b) Suggestibility Test / Uji sugestibilitas. Terapi ini untuk mengetahui apakah seseorang memiliki tipe physical suggestibility (sugestibilitas fisik) atau emotional suggestibility (sugestibilitas perasaan) digunakan Uji sugestibilitas. Mengetahui tipe sugestibilitas seseorang sangat penting untuk menentukan tipe induksi yang digunakan dan teknik terapi yang cocok. c) Induction/Induksi. Cara ini digunakan oleh Terapis untuk membimbing klien mengalami trance hypnosis yaitu suatu kondisi kesadaran dimana bagian kritis pikiran sadar tidak aktif, sehingga klien sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan. Ada beberapa tingkatan trance hypnosis yaitu light, medium dan deep trance atau somnambulism. Somnambulism adalah kondisi mental dimana pikiran subjek menjadi sangat sugestif, merupakan kondisi trance hypnosis yang paling tepat untuk terapi ataupun untuk stage hypnosis. Syarat utama agar proses induksi berjalan lancar adalah individu harus bersedia dihipnotis. Bila menolak dihipnotis maka proses induksi akan gagal, dan hipnoterapi tidak dapat dilakukan. d) Deepening. Proses ini dilakukan untuk membuat klien semakin suggestible (meningkatnya kemampuan untuk menerima sugesti). e) Hypnotic Therapy / Suggestion (Terapi Hipnotis / Memberi Sugesti). Untuk melakukan proses ini diperlukan penguasaan teknik-teknik tertentu, karena orang yang baru bisamenghipnotis belum tentu bisa melakukan terapi untuk menyelesaikan masalah yang serius. Dalam banyak kasus, memberi sugesti secara langsung (direct suggestion) memang sangat efektif dan sudah bisa membuat klien mengalami perubahan drastis. Namun apabila masalah yang dihadapi klien sebenarnya disebabkan oleh peristiwa

traumatik di masa lalu, maka perlu dilakukan teknik khusus seperti age regression, time line therapy, hypnoanalysis, forgiveness therapy, empty chair therapy, handcataleptic, anchoring atau teknik lainnya.
f) Termination/Mengakhiri Hypnosis/Hypnotherapy. Ini merupakan proses membangunkan klien hingga membuka matanya, dimana klien sering terlihat tersenyum yang ceria dan mata berbinar.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan merupakan kuasi eksperimen, gabungan teknik kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitian adalah Mahasiswa psikologi universitas Esa Unggul angkatan 2013 kelompok reguler dan pararel. Kelompok reguler adalah mahasiswa dengan mayoritas belum bekerja dan baru lulus dari SMU. Sedangkan mahasiswa pararel adalah mahasiswa dengan mayoritas sudah bekerja atau menikah. Alat ukur modalitas belajar, tipe kepribadian dan tahapan perkembangan menggunakan alat ukur baku. Pengukuran keefektifan psikodrama dan hipnoterapi menggunakan pengukuran perasaan, tingkat perasaan, kemauan dan kemampuan sebelum dan setelah aktifitas

Hasil dan Pembahasan

Profil Mahasiswa

Berdasarkan data yang ada, tidak ada hubungan antara gaya belajar, tipe kepribadian dan IPK mahasiswa. Gambaran gaya belajar, tipe kepribadian dan IPK adalah Mayoritas mahasiswa reguler dan pararel mempunyai IPK 3,01 – 3,50, dan kelompok visual dengan tipe kepribadian SJ. Mahasiswa dengan gaya belajar visual mendapat hasil IPK yang mayoritas baik. Pertemuan di kelas dengan pengajar yang menggunakan alat pembelajaran yang menarik membantu mereka untuk lebih memahami dan bisa mengikuti pembelajaran, yang pada akhirnya lebih baik dalam nilai yang diperoleh.

Tipe kepribadian SJ sering disebut juga tipe guardian, atau tipe pelindung, dimana lingkungan terbaik untuk tipe itu adalah lingkungan yang aman dan terorganisasi dengan baik. Tipe ini akan mampu keluar dari situasi stress jika ada apresiasi (penghargaan pada diri), ada penelaahan keadaan yang membuatnya menjadi stress, dan ada keterlibatan dalam suatu kegiatan. Dari nilai IPK yang baik diperoleh tipe SJ memperlihatkan bahwa para pengajar di kelas mampu membuat mahasiswa lebih berprestasi dengan rewards, diantaranya pemberian tambahan nilai bagi mahasiswa aktif yang mau bertanya di dalam kelas.

Hasil pengukuran tahapan perkembangan mahasiswa reguler terlihat bahwa nilai rata-rata tertinggi kelompok mahasiswa reguler ada pada aspek penerimaan diri dan pengembangannya, dan mempunyai 3 aspek dibawah rata-rata yaitu aspek landasan perilaku etis, kematangan emosional dan kematangan intelektual. Untuk mahasiswa pararel aspek kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria dan wanita, diri dan pengembangannya, kemandirian perilaku ekonomis dan wawasan persiapan karir mempunyai nilai diatas rata-rata dengan nilai yang hampir sama. Aspek kematangan hubungan dengan teman dan persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga berada pada harga rata-rata. Sedangkan aspek landasan hidup religius, landasan perilaku etis, kematangan emosional, kematangan intelektual, dan kematangan hubungan dengan teman mempunyai nilai dibawah rata-rata, dimana aspek intelektual paling rendah

Ada perbedaan problem perkembangan pada mahasiswa reguler dan pararel. Walau demikian terdapat kesamaan masalah perkembangan reguler dan pararel yaitu kematangan emosi yang berada dibawah rata-rata. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa di atas, dapat menghambat potensinya dalam mencapai prestasi di perguruan tinggi. Dengan banyaknya aspek permasalahan itu, memungkinkan untuk dilakukan model konseling tertentu yang efektif untuk membantu mahasiswa, agar optimalisasi potensi untuk pencapaian prestasi dapat terwujud

Psikodrama

Kegiatan psikodrama dengan Theatre Healing dimulai dari pembukaan dan Pre Tes, perkenalan sebagai pencair suasana, group rapport (bertepuk tangan, gerak kecak, mental imaginary, persiapan drama (berebut topeng, berkaca, belajar peran), diskusi kelompok, penentuan topik cerita yang dipentaskan, penutupan, penutupan dan post tes.

Hasil pengukuran uji beda kegiatan pre dan post tes psikodrama dengan theatre healing pada mahasiswa reguler dan pararel yaitu 1) Ada perbedaan perasaan 2) Ada perbedaan tingkat perasaan (lebih tinggi) 3) Ada perbedaan perasaan yang dinyatakan dengan warna 4) ada perbedaan kemampuan dan tingkat kemampuan membuka diri 5) ada perbedaan kemampuan dan tingkat kemampuan menerima masukan, dengan $\text{sig} < 0,005$. 6) 94 % mahasiswa reguler dan 96 % mahasiswa pararel bisa merasakan bahwa perasaan mereka lebih ringan setelah psikodrama dengan Theatre Healing

Konseling Kelompok dengan metoda hipnoterapi

Diskusi kelompok dengan metoda hipnoterapi dilakukan setelah kegiatan psikodrama . Mahasiswa diminta untuk berkelompok 7-9 orang, diminta menuliskan berapa persentase daerah terbuka dan tertutup yang dirasakan. Dengan teknik mental imaginary dan diiringi musik, mahasiswa diminta untuk membayangkan hal yang dirasakan tidak menyenangkan / menyakitkan. Kemudian dilakukan hipnoterapi dengan handcateliptic untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan. Setelah selesai diminta menuliskan tingkat perasaan yang tidak menyenangkan tersebut sebelum dan setelah hipnosis.

Gambaran persentase daerah terbuka mahasiswa reguler dan pararel dengan tipe kepribadian memperlihatkan bahwa persentase daerah terbuka mayoritas pada 60% - 79%, dengan tipe kepribadian NT untuk reguler dan SJ untuk pararel. Menurut Jendela JOHARI (Hutagalung, 2007) daerah terbuka yang ideal adalah sekitar 75 %. Daerah terbuka menggambarkan orang yang mudah berkomunikasi dan menerima masukan. Dengan demikian mahasiswa reguler dan pararel mudah menerima materi dalam psikodrama dan bisa membuka diri atas masukan yang diberikan

Juga diperoleh hasil ada perbedaan perasaan mahasiswa reguler dan pararel sebelum dan setelah proses handcateliptic. Mahasiswa reguler dan pararel sama-sama mengalami perubahan tingkat perasaan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik hipnoterapi handcateliptic. Pengenalan akan psikodrama sebelumnya dan kemampuan membuka diri membuat salah satu tujuan dari terapi yaitu mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Fokus di sini adalah adanya katarsis. Inilah yang disebut mengalami bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulang pengalaman dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru.

Konseling kelompok dengan Role Play dan FGD

Diskusi kelompok dilakukan kembali dengan membagi kelompok berdasarkan analisa kekurangan pada diri yaitu motivasi, komunikasi, memaafkan, adaptasi dan sabar. Sebelum diskusi semua kelompok memulai dengan role play . Kemudian mahasiswa diminta untuk menuliskan berapa kemauan dan kemampuan untuk merubah kekurangan diri. Selanjutnya mahasiswa diminta untuk bercerita apa yang dirasakan terkait kekurangan dirinya dan bagaimana beberapa mahasiswa berhasil mengatasi masalah tersebut. Diakhir diskusi kembali mahasiswa diminta untuk menuliskan tingkat kemauan dan kemampuan untuk merubah kekurangan diri. Hasil pengukuran didapat bahwa ada perubahan kemauan dan kemampuan mahasiswa reguler dan pararel terhadap permasalahan diri sebelum dan setelah kegiatan konseling kelompok.

Persoalan diri yang diungkapkan mahasiswa reguler mayoritas adalah memaafkan, dan kurangnya motivasi pada mahasiswa pararel. Hasil statistik tidak ada hubungan antara persoalan diri dengan tipe kepribadian.

Pada terapi kelompok, situasi di dalam role playing dapat melibatkan anggota yang lain. Kemungkinan yang terjadi anggota kelompok yang lain menggunakan status ego tertentu yang berkaitan dengan masalah dengan orang lain, dan klien berbicara dengan anggota tersebut. Kemungkinan dalam psikodrama ada anggota yang menggunakan status ego tertentu dan tidak mau berubah, maka dalam situasi ini klien dapat memberikan reaksinya dalam tingkah laku yang ditampakkan dalam kelompok. Dengan adanya teknik ini memungkinkan mahasiswa mendapat perubahan perasaan dalam memecahkan persoalan diri dalam berkelompok

Hipnoterapi

Pelaksanaan hipnoterapi dilakukan di ruang konseling individual. Mahasiswa diminta untuk mengisi formulir beberapa data diri dan tingkat stress. Terapis mempelajari terlebih dahulu setiap isian data , mempersilahkan masuk, mencairkan suasana, meminta mahasiswa menceritakan masalah yang sedang

dirasakan, dan menyepakati bersama satu masalah yang akan dipecahkan, dengan menuliskan tingkat masalah, kemauan dan kemampuan untuk berubah sebelum dan setelah hipnoterapi.

Hasil perhitungan pengukuran didapatkan bahwa ada perubahan penurunan tingkat masalah, kemauan dan kemampuan untuk berubah mahasiswa reguler dan paralel sebelum dan setelah hipnoterapi. Hasil crosstab juga memperlihatkan bahwa 1) Kematangan emosional, kematangan hubungan dengan teman, kesadaran tanggung jawab merupakan masalah perkembangan yang dominan pada mahasiswa reguler, dan tidak ada hubungan antara masalah perkembangan dengan tipe kepribadian 2) Kematangan emosional, Persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga merupakan masalah perkembangan yang dominan pada mahasiswa paralel dan tidak ada hubungan antara masalah perkembangan dengan tipe kepribadian 3) Teknik terapi clean language, handcateliptic, dan empty chair adalah teknik terbanyak yang digunakan dan tidak ada perbedaan antara teknik hipnosis yang dilakukan dengan tipe kepribadian pada mahasiswa reguler 4) Teknik terapi dengan hand cateliptic, clean language dan empty chair adalah teknik terbanyak yang digunakan dan tidak ada perbedaan antara teknik hipnosis yang dilakukan dengan tipe kepribadian pada mahasiswa paralel 5) Modalitas belajar visual mayoritas ditangani dengan teknik empty chair, auditory dengan clean language, Visual kinestetik dengan anchoring, kinestetik dengan handcataleptic, clean language, reframing dan anchoring pada mahasiswa reguler 6) Pada mahasiswa paralel modalitas belajar visual mayoritas ditangani dengan teknik clean language, auditory dengan reframing dan anchoring, kinestetik dengan teknikhandcateliptic, Visual Auditory dengan empty chair dan Auditory kinestetik dengan handcateliptic.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa 1) Tidak ada hubungan antara gaya belajar, tipe kepribadian dan IPK mahasiswa 2) Ada problem yang berbasis pada perkembangan kehidupan, yakni dalam kematangan emosi, kematangan relasi, perilaku etis, dan kesadaran tanggung jawab dan perbedaan problem antara mahasiswa reguler dan paralel 3) Dari Psikodrama diperoleh perubahan ke arah yang lebih baik dalam perasaan, keterbukaan, penerimaan masukan dari orang lain baik untuk mahasiswa reguler atau paralel 4) Dari hipnoterapi diperoleh perubahan ke arah yang lebih dalam kemauan dan kemampuan untuk mengatasi masalah baik untuk mahasiswa reguler dan paralel 5) Psiko Drama dan Hipnoterapi bisa dilakukan tergantung fokus problem

Dari pelaksanaan penelitian maka dapat disarankan hal-hal berikut : 1) Pemilihan responden dari berbagai prodi adalah atas usulan dari para PA 2) Penunjukan akan berdasarkan hasil pengukuran perkembangan tahapan belajar dari alat ukur baku yang dikeluarkan oleh UPI 3) Pelaksanaan psikodrama tetap dilakukan dalam dua kelompok berbeda 4) Pelaksanaan hipnoterapi sebaiknya dilakukan oleh terapis yang juga diukur oleh responden setelah melakukan terapi

Daftar Pustaka

- Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (2008). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 7-18.
- DePorter, Bobbi; Mark Reardon, & Sarah Singer-Nourie. 2000. *Quantum Teaching, Mempraktekkan Quantum Learning di Ruang-ruang Kelas*. Terj. oleh Ary Nilandari. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Dubois, David L (2005), *Natural Mentoring Relationship and Adolescent Health: Evidence From a National Study*, *American Journal of Public Health*,
- Erickson Milton, Rossi Ernest, *Hypnoyherapy : An Exploratory Casebook*, Irvington Publishers, Inc, New York 1979
- Godoy, P. H. T., & Araoz, D. L. (2009). The use of hypnosis un posttraumatic stress disorders, eating disorders, sexual disorders, addictions, depression and psychosis: An eight-year review (part two). *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, 20(2) Sep, 73-85. Australian Academic Press, Australia
- Hutagalung, Inge (2007), *Pengembangan Kepribadian*, PT Indeks Jakarta
- Krenz, E. W. (2004). Improving competitive performance with hypnotic suggestions and modified autogenic training: Case reports. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 27(1), 58-63.
- Prawitasari Johana dkk. (2002). *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.

- Setyabudi, I., Murphy, J., & Damayanti, E., (2004). Pengembangan Model Hipnoterapi dan Konseling Untuk Pencegahan dan Penularan Virus HIV/AIDS Pada Pekerja Seks Komersial (PSK) Di Surabaya. *Fenomena Jurnal Psikologi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Vol 2. Hal 54-75
- Setyabudi, I., & Atiyatul S. F., (2005). Pengembangan Model Hipnoterapi Untuk Penyembuhan Anak Autis Di Surabaya. *Arketip Jurnal Psikologi*. Universitas Putra Bangsa. Vol 1. Hal 15-28.
- Safitri (2009), Analisis kebutuhan layanan bimbingan mahasiswa, kebijakan, program dan implementasinya; Hibah bersaing PHKI –A
- Safitri (2011), Manfaat Program Mentor Bagi Siswa Minoritas di Lingkungan Pendidikan Kajian Jurnal: *Mentoring in a Post-Affirmative Action World*; jurnal Psikologi Juni 2011.
- Syamsu Yusuf LN, Juntika Nhsan (2003). "Penyusunan Program BK Berbasis Perkembangan. UPI Bandung.
- Willis Sofyan (2004); *Konseling individual; Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung