

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penurunan Rasa Kesepian**

##### **2.1.1 Pengertian Penurunan Rasa Kesepian**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), penurunan berasal dari kata turun yang berarti proses, cara, perbuatan menurun, atau menurunkan; penyusutan; pengurangan (harga dan sebagainya); pembongkaran (muatan dan sebagainya). Menurut Chaplin (2011), *decrement* (kemunduran, dekadensi, pengurangan, penurunan) adalah pengurangan atau penurunan sesuatu.

Kesepian berasal dari kata sepi yang berarti sunyi atau keadaan sunyi. Sedangkan kesepian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah keadaan sepi, kesunyian atau perasaan sunyi (tidak berteman dan sebagainya). Kesepian adalah suatu keadaan ketidaknyaman psikologis yang individu rasakan dikarenakan hubungan sosialnya kurang memadai (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Kekurangan ini dapat diartikan bersifat kuantitatif, individu memiliki teman atau tidak memiliki teman. Sedangkan bersifat kualitatif, individu merasa hubungan yang dimilikinya sangatlah dangkal atau tidak memuaskan.

Menurut Murphy (2006) kesepian adalah sebagai suatu kondisi yang menyedihkan, menekan, terlepas dari perasaan dehumanisasi bahwa seseorang bertahan ketika ada sebuah pemikiran kosong didalamnya atau hidupnya

jika sosial atau emosional tidak terpenuhi. Menurut Dykstra, dkk., (2005) kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan, yang terjadi ketika suatu hubungan mengalami kekurangan atau kehilangan beberapa ciri penting. Weiten & Lloyd (2006) menjelaskan kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan orang tersebut (Misnani, 2016).

Kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (Behrm & Kassin, 1993; Dayaksini & Hudaniah, 2009). Menurut Daryaksini dan Hudaniah (2009), kesepian merupakan adanya suatu perasaan yang kurang dalam hubungan dengan orang lain karena adanya rasa ketidakpuasan yang dialami individu dengan hubungan yang ada. Kesepian bukan hanya menyangkut tidak adanya orang lain di sekitarnya, melainkan merupakan akibat dari tidak adanya orang tepat yang dapat membantu korban untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu dalam interaksi sosialnya.

Kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh seseorang (Archibald, Bartholomew & Marx, 1995; Peplau & Perlman, 1982; Baron & Byrne, 2005). Individu yang tidak menginginkan teman bukan orang yang kesepian tetapi individu yang menginginkan suatu ikatan pertemanan namun tidak terpenuhi adalah orang yang kesepian (Burger, 1995; Baron & Byrne, 2005). Hal ini

disebabkan karena adanya keinginan untuk memiliki hubungan yang akrab namun tidak terpenuhi dan adanya harapan yang tinggi dikarenakan adanya persepsi telah memberi lebih dari apa yang diterima.

Berdasarkan uraian beberapa pengertian mengenai penurunan rasa kesepian tersebut dapat disimpulkan bahwa penurunan rasa kesepian adalah suatu proses menurunkan reaksi emosional dan kognitif yang terjadi pada individu yang diakibatkan kurangnya dalam berhubungan atau ketidakpuasan dalam suatu hubungan yang ada.

### **2.1.2 Aspek-aspek Kesepian**

Adapun aspek kesepian menurut Dykstra, dkk., (2005) yaitu:

- a. *Emotional characteristics* (karakteristik emosi). Karakteristik emosi yaitu memperlihatkan rentang perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat.
- b. *Type of social deprivation* (bentuk keterpisahan sosial). Bentuk keterpisahan sosial memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman hubungan individu dalam jaringan sosial.
- c. *Time perspective* (perspektif waktu). Perspektif waktu memperlihatkan cara individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya.

Sedangkan menurut Bruno (2000) yang menjadi aspek-aspek kesepian ada delapan, yaitu:

- a. Isolasi  
Suatu keadaan dimana seseorang merasa terasingkan dari nilai-nilai dominan dalam suatu kelompok masyarakat ([www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-isolasi/](http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-isolasi/) diakses 05 Oktober 2018 pukul 17.31)
- b. Penolakan  
Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir, dikucilkan dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang merasa kesepian akan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun berada ditengah-tengah keramaian (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).
- c. Merasa disalah mengerti  
Suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang merasa disalahmengerti dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.
- d. Merasa tidak dicintai  
Merasa tidak dicintai adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai yang jauh dari persahabatan dan kerjasama.

- e. Tidak mempunyai sahabat  
Tidak ada seorangpun yang berada disampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi.
- f. Malas membuka diri  
Suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut terluka, senantiasa merasa cemas dan takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.
- g. Bosan  
Suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan, tidak menarik, merasa lemah, orang-orang pembosan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang ada.
- h. Gelisah  
Suatu keadaan seseorang dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tenteram di dalam hati atau selalu merasa khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek kesepian yakni isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, bosan dan gelisah.

### **2.1.3 Tipe-tipe Kesepian**

Menurut Weiss (dalam Santrok, 2003) ada dua tipe kesepian yaitu:

- a. *Emotional Loneliness* (kesepian emosional)  
Kesepian emosional adalah kesepian yang disebabkan kurang dekat, intim, lekat dalam hubungan dengan seseorang.
- b. *Social Loneliness* (kesepian sosial)  
Kesepian sosial adalah merupakan hasil dari ketiadaan teman dan keluarga atau jaringan sosial tempat berbagi minat dan aktivitas.

Sedangkan menurut Bruno (2000), ada tiga tipe kesepian yaitu sebagai berikut :

- a. Kesepian Kognitif (*Cognitive Loneliness*)  
Kesepian kognitif terjadi apabila seseorang hanya memiliki sedikit teman untuk berbagi pikiran atau gagasan yang dianggap penting.
- b. Kesepian Behavioral (*Behavioral Loneliness*)  
Kesepian behavioral terjadi bila seseorang kurang atau bahkan tidak mempunyai teman sewaktu berjalan-jalan dan melakukan kegiatan luar rumah.
- c. Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*)  
Kesepian emosional terjadi bila seseorang membutuhkan kasih sayang tetapi tidak mendapatkannya. Inilah kesepian yang paling penting dan sangat buruk dampaknya.

Demikian tipe kesepian yang bisa dialami oleh setiap orang. Dari uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tipe kesepian yang biasa terjadi pada seseorang di antaranya kesepian kognitif, kesepian behavioral dan kesepian emosional.

#### **2.1.4 Faktor-faktor Penyebab Kesepian**

Adapun faktor-faktor penyebab kesepian diantaranya (Baron & Byrne, 2005), yaitu:

1. Faktor genetik, kesepian dapat diatribusikan sebagian pada faktor-faktor keturunan.
2. Pengalaman individu, seperti kegagalan, hubungan keluarga yang kurang harmonis yang mengakibatkan tidak adanya hubungan kedekatan sehingga kurang dalam keterampilan sosial yang menyebabkan kurangnya berinteraksi dengan teman sebaya yang akhirnya mengalami kesepian.
3. Budaya. Amerika Utara menempatkan kesalahan utama pada hubungan intim yang tidak terpenuhi, tetapi di Asia Selatan mengatribusikan kesepian pada ketidakmampuan personal seperti kekurangan pada karakter.

Gottlieb (dalam Itryah, 2016) menyempitkan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kesepian menjadi tiga yaitu:

- a. Situasi. Berpisah dengan keluarga, teman lama merupakan sebab utama kesepian sehingga membuat individu jarang bersosialisasi karena tidak adanya sosok yang tepat untuk berbagi.
- b. Kepercayaan. Pikiran-pikiran yang menyatakan diri sendiri tidak berguna dan tidak disukai oleh orang lain akan memburuk kesepian.

- c. Kepribadian. Adanya korelasi antara kesepian dengan sejumlah karakteristik personal, yang meliputi rendahnya harga diri, rasa malu yang besar, merasa diasingkan, dan kepercayaan bahwa dunia bukanlah tempat yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian di antaranya adalah situasi, kepercayaan dan kepribadian individu tersebut.

## **2.2 Psikodrama**

### **2.2.1 Pengertian Psikodrama**

Drama berasal dari bahasa Yunani yang berarti "aksi" atau melakukan sesuatu, sedangkan *psiko* berarti jiwa. Psikodrama berarti melakukan aksi (pertunjukan drama) dengan dorongan jiwa. Sehingga dapat didefinisikan bahwa psikodrama adalah suatu cara yang dilakukan untuk mengeksplor suatu masalah dengan metode peran. Dalam kamus Chaplin (2011) *psychodrama* (psikodrama) adalah satu teknik diagnostik dan terapeutik yang dikembangkan oleh J.L. Moreno dengan menyuruh individu memainkan satu peranan diatas panggung guna mengungkapkan relasi-relasinya dengan orang lain, yaitu sekitar pusat konflik batinnya yang dibawah pengamatan seorang psikiater dan orang-orang lain. Sedangkan dalam KBBI (2008) psikodrama adalah metode dalam penyembuhan penyakit jiwa dengan meminta sekelompok pasien memainkan drama dengan mereka sendiri sebagai peran utamanya.

Psikodrama merupakan salah satu teknik untuk mengeksplorasi jiwa manusia melalui *dramatic*. Moreno menambahkan bahwa permainan drama pada psikodrama ini tanpa naskah dan bagian-bagian yang tidak diulang adalah suatu katarsis yakni suatu bentuk mengekspresikan atau meluapkan perasaan ketika seseorang melakoni suatu peran dalam kehidupan sehari-hari (Hasnida, 2016). Adapun menurut Semium (2006) psikodrama adalah suatu cara dimana subjek didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa adanya latihan sebelumnya. Ini menandakan bahwa dalam permainan psikodrama, subjek melakukan peran baik itu apa yang akan disampaikan ataupun yang akan dilakukannya secara spontanitas tanpa adanya materi ataupun bahan bacaan. Hal inilah yang akan membuat segala emosi subjek tereksplorasi sehingga menjadi suatu terapi baik untuk dirinya sendiri ataupun lawan bermainnya.

Menurut Prawitasari (2011), psikodrama adalah salah satu teknik dalam pendekatan kelompok didalam psikoterapi dan konseling. Salah satu hal yang membedakan psikodrama dengan pendekatan kelompok yang bersifat interaksional adalah adanya unsur drama. Anggota kelompok tidak hanya berdiskusi ataupun membicarakan masalahnya di kelompok, tetapi mereka juga menindaklanjuti apa yang telah dipermasalahkan di dalam kelompok.

Sedangkan menurut Corey (2008), "Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian

yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan dalam dirinya". Corey menyatakan psikodrama sejajar dengan psikoanalisis dalam penekanannya pada kekuatan individu dari kekuatan irasional yang mengikat ke dalam pola-pola perilaku disfungsi mereka. Psikodrama menekankan pada pertemuan dan interaksi personal, terfokus pada di sini dan kini (*here and now*), spontanitas dan kreatifitas, ekspresi penuh perasaan, pengukuran realitas. Menurut Moreno permainan drama pada psikodrama yang tanpa naskah drama dan bagian-bagian yang tidak diulang adalah suatu katarsis atau bentuk mengekspresikan/ meluapkan perasaan ketika seseorang melakoni suatu peran dalam kehidupan sehari-hari (Lubis & Hasnida, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan psikodrama adalah suatu teknik bermain peran atau bermain drama dengan cara spontanitas tanpa naskah atau teks skenario agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan dalam dirinya.

### **2.2.2 Tujuan Psikodrama**

Individu yang mendramatisasikan konflik-konflik batinnya, akan merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman (*insight*) baru sehingga ia mampu mengubah perannya dalam kehidupan nyata. Menurut Corey (dalam Sari, 2017) mengemukakan bahwa dengan psikodrama individu dapat memperoleh pengertian

lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhannya-kebutuhannya dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Menurut Namora (2016) Adapun beberapa tujuan psikodrama sebagai berikut:

- a. Membantu individu untuk mengatasi masalah pribadi dengan cara menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan sehingga mampu mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan.
- b. Membantu individu untuk memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan reaksinya terhadap tekanan terhadap dirinya.
- c. Membantu individu berusaha menciptakan kembali suasana fisik dan emosional yang dikehendaki dan yang harus dipahami adalah bahwa keaktifan psikodrama tidak dimonopoli oleh konselor atau terapis tetapi individu tersebut sehingga menemukan konsep diri, kebutuhan-kebutuhan dan reaksi terhadap tekanan yang dialaminya.
- d. Membantu individu merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman (*insight*) baru yang memberinya kesanggupan untuk mengubah perannya dalam kehidupan nyata.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikodrama memiliki beberapa tujuan yakni membantu mengatasi masalah pribadi, membantu memperoleh pengertian tentang dirinya, membantu menciptakan kembali suasana fisik dan emosional yang dikendaki serta membantu mengembangkan pemahaman (*insight*) baru sehingga mampu mengubah kehidupan nyatanya mejadi lebih baik.

### **2.2.3 Komponen-komponen Psikodrama**

Dalam psikodrama tentunya memiliki unsur-unsur atau komponen-komponen yang menyusun sehingga terbentuk psikodrama. Menurut pendapat Haskell dalam Tatiek (2006), menuliskan komponen-komponen psikodrama sebagai berikut:

- a. Panggung Permainan, mewakili ruang hidup peran utama psikodrama. Panggung atau tempat permainan hendaknya cukup luas untuk memberi ruang gerak yang cukup bagi pemeran utama, pemimpin, dan individu-individu lain yang berperan dalam psikodrama tersebut.
- b. Pemimpin psikodrama (*fasilitator/ sutradara*) adalah individu atau konselor atau psikoterapis yang membantu mengatur jalannya psikodrama dan merencanakan pelaksanaannya.
- c. Pemeran utama (*protagonist*) adalah individu yang dipilih oleh kelompok dan pemimpin kelompok untuk memerankan atau memerankan kembali kejadian penting yang dialami mulai dari kejadian waktu lampau, apa

yang terjadi sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi.

- d. Pemeran pembantu (*the auxiliary egos*). Pemeran pembantu atau pembantu terapis adalah siapa saja dalam kelompok yang membantu pemimpin kelompok dan pemeran utama dalam produksi psikodrama.
- e. Penonton. Penonton dalam psikodrama adalah anggota-anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu. Penonton termasuk orang lain dalam kelompok hadapan masalah di eksplorasi. Tujuan adanya penonton adalah sebagai umpan balik melalui apa yang mereka lihat, dengarkan, rasakan selama psikodrama berlangsung.

Secara mendasar, jantung psikodrama adalah pertemuan. Dan yang lebih penting lagi dalam psikodrama adalah unsur spontanitas dalam bermain peran. Gezait dkk (2012), menuliskan spontanitas sebagai respon seseorang yang berisi tingkat ketanggapan pada situasi baru atau tingkat kejujuran pada situasi lama. Dalam hal ini tujuan spontanitas adalah untuk membebaskan diri seseorang dari skrip-skrip dan *stereotype*, serta mencapai prespektif baru tentang kehidupan. Melalui spontanitas ini juga dapat melihat bagaimana baiknya pengendalian seseorang dalam perilaku dalam merespon atau menanggapi peristiwa yang sedang terjadi di depannya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan psikodrama harus terpenuhi oleh beberapa komponen. Komponen tersebut diantaranya yakni

panggung permainan, pemeran utama, pemeran pembantu dan penonton. Selain itu, psikodrama harus dilakukan dengan spontanitas sehingga seseorang tersebut akan dikatakan mampu membebaskan dirinya dari segala perasaan yang dipendamnya.

#### **2.2.4 Tahap-tahap Psikodrama**

Setelah mengetahui apa saja yang menjadi komponen dalam psikodrama yakni adanya panggung, pemeran utama, pemeran pembantu, dan penonton. Adapun yang menjadi tahap-tahap atau langkah-langkah dalam pelaksanaan psikodrama menurut Corey (2008) di antaranya:

a. Tahap persiapan (*The warm-up*).

Pemanasan merupakan bagian penting dalam menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok. Pemanasan terdiri dari kegiatan awal yang diperlukan untuk peningkatan secara bertahap dalam keterlibatan dan spontanitas. Ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan secara maksimal. Pemanasan bisa dilakukan dengan teknik fisik seperti menggunakan musik, menari, dan gerakan atau latihan nonverbal lainnya. Menurut Blatner (Corey, 2008), tugas yang paling penting selama tahap pemanasan terdiri dari menciptakan suasana yang menumbuhkan spontanitas.

b. Tahap pelaksanaan (*The action*).

Kelompok melakukan aksi drama untuk mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan yang

mereka tidak sadari. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu anggota dalam membawa pikiran-pikiran yang mendasari, sikap, dan perasaan yang mereka tidak sadari sepenuhnya. Hal ini berguna untuk memudahkan proses sehingga *protagonist* dapat bergerak ke dalam tindakan sesegara mungkin. Dalam melakukan hal ini, pemimpin dapat menarik isyarat penting bahwa *protagonist* menyerah menyajikan situasinya, termasuk ekspresi wajah, angka yang pasti berbicara, dan postur tubuh. Sutradara membantu protagonis mendapatkan fokus yang jelas pada perhatian khusus. Saat protagonis sudah mendapatkan "*feel*" yang diinginkan, maka ego pendukung dapat membantu protagonis menyelesaikan masalah itu. Sutradara bisa memberikan arahan keterlibatan semua anggota kelompok.

- c. Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*The sharing*).

Menurut Moreno (dalam Corey, 2008) dalam tahap diskusi atau tahap sharing, kelompok mengeluarkan pendapat yang tak menghakimi sesama. Sharing, yang dilakukan pertama terdiri dari pernyataan yang menghakimi diri sendiri, diskusi dari proses kelompok berikut. Setelah adegan psikodrama dilakukan, pemimpin yang mengajak semua anggota kelompok untuk mengungkapkan pengaruhnya untuk pribadi. Lalu dilanjutkan

dengan diskusi tentang bagaimana *action* tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan mereka.

Sependapat dengan itu, Gladding (1995) mengatakan proses psikodrama pada umumnya berlangsung melalui tiga fase yaitu :

- a. Fase pemanasan, fase ini ditandai dengan penentuan direktur yang siap memimpin kelompok dan anggota siap dipimpin. Proses ini melibatkan aktivitas verbal dan nonverbal. Fase ini harus mempersiapkan segala sesuatu untuk masuk pada fase tindakan.
- b. Fase tindakan, fase ini melibatkan tindakan yang jelas kepedulian-kepedulian *protagonist*. Hal terpenting dalam fase ini adalah bahwa protagonis mengekspresikan emosi-emosi tertekan dan menemukan cara baru yang efektif untuk bertindak.
- c. Fase integrasi, fase ini melibatkan diskusi dan penutupan (*closure*). Umpan balik sangat penting dari setiap anggota dan protagonist agar tindakan yang jelas (*enactment*) perubahan dan integrasi tercipta.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa psikodrama dalam pelaksanaannya memiliki tiga fase atau tahap yakni tahap persiapan, tahap tindakan, dan tahap diskusi atau penutupan.

Dalam tahapan-tahapan pelaksanaan psikodrama itu terdapat teknik-teknik yang bermacam-macam yang digunakan. Ahmadi (1991), mengemukakan beberapa teknik yang digunakan dalam psikodrama, antara lain :

- a. *Creative Imagery* yakni pembayangan kreatif yang termasuk teknik pemanasan berupa membayangkan adegan dan objek yang menyenangkan dan netral sehingga membantu peserta menjadi spontan.
- b. *The Magic Shop*, yaitu teknik pemanasan yang melibatkan sutradara atau ego yang berguna bagi protagonis yang tidak memutuskan atau ragu tentang nilai dan tujuan mereka.
- c. *Sculpting*, berupa penyusunan postur tubuh dan membantu anggota melihat, mengetahui persepsi dengan cara yang lebih dinamis.
- d. Teknik berbicara sendiri atau *soliloquy*, yaitu teknik yang melibatkan pemain menyajikan monolog tentang situasi dirinya.
- e. Monodrama (autodrama) yaitu pemain memainkan semua bagian peranan atau tidak menggunakan perasaan pembantu.
- f. *The double atau multiple double technique*, digunakan jika pemain utama memiliki perasaan ragu, sehingga dapat membantu pemeran utama mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya secara lebih jelas.
- g. *Role reversals*, yaitu teknik protagonis memindahkan peran dengan orang lain di pentas dan memainkan bagian orang tersebut.
- h. Teknik cermin, yaitu dalam aktivitas ini *protagonist* memperhatikan dari luar pentas, sementara cermin ego pembantu memantulkan

kata-kata, gerak tubuh, dan postur *protagonist*.

Dengan demikian, macam-macam teknik tersebut digunakan oleh pemain dalam psikodrama. Teknik-teknik yang digunakan dalam psikodrama tergantung beberapa hal. Di antara faktor yang paling penting yang berpengaruh adalah keadaan tokoh atau pemeran utama, keberadaan pemeran-pemeran lainnya, jumlah penonton, tujuan tiap sesi, dan fase-fase ketika psikodrama berlangsung.

### **2.2.5 Kelebihan dan Kekurangan Psikodrama**

Adapun kelebihan dan kekurangan dalam psikodrama menurut Adhiputra (dalam Hasnida, 2016) yakni sebagai berikut:

1. Kelebihan
  - a. Psikodrama cocok digunakan dalam lingkungan psikoterapeutik maupun dalam lingkungan psikoedukasional dan adegan bisnis.
  - b. Potensial pengajarannya, masing-masing anggota dapat meningkatkan kemampuan untuk berpartisipasi secara aktif.
  - c. Spontanitas dan kreativitas dapat terbentuk sehingga membantu individu mengatasi masalah, baik yang permanen maupun transisional melalui *acting*.
  - d. Psikodrama menekankan pada tindakan yang dikaitkan dengan peluapan emosional yang tidak terbatas hanya

untuk protagonis dan bertukar satu sama lain.

- e. Umpan balik dapat diperoleh dari penonton dan para aktor kepada protagonis dan bertukar satu sama lain.

## 2. Kekurangan

- a. Terlalu banyak memfokuskan pada pengekspresian perasaan-perasaan daripada perubahan perilaku.
- b. Terlalu berlebihan mengekspos protagonis terhadap diri sendiri maupun penonton.
- c. Kuantitas dan kualitas penelitian diperlukan faktor pendukung pendekatan berdasarkan hasil penelitian yang lebih terkontrol.
- d. Perlu lembaga-lembaga pelatihan yang dapat menghasilkan sutradara ataupun konselor yang handal dalam penyelenggaraan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya dalam permainan psikodrama memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

### **2.3 Dinamika Pengaruh Psikodrama terhadap Penurunan Rasa Kesepian**

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Dini & Indrijati: 2014) Kesepian mengacu pada ketidaknyamanan subjektif yang dirasakan seseorang apabila beberapa kriteria penting dari hubungan sosial individu terhambat atau tidak terpenuhi. Kekurangan tersebut dapat bersifat

kuantitatif seperti merasa tidak memiliki teman dan juga dapat bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial yang dibina hanya bersifat seadanya.

Kesepian dapat menimbulkan akibat negatif pada individu. Individu yang merasakan kesepian bisa melakukan hal-hal spontanitas yang kadang diluar nalar. Seorang psikiater dari Swiss, Tournier (dalam Graham, 1995), bahkan menyebut kesepian sebagai penyakit yang paling menghancurkan pada zaman sekarang. Individu yang menderita kesepian akan terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif (Triani, 2012). Individu yang mengalami kesepian merasa tidak tenang, sedih dan merasa tidak berguna sehingga termasuk kedalam golongan orang yang kurang bersyukur dan mengingat Allah. Sebagaimana yang diisyaratkan Allah dalam Q.S Ar-Ra'd: 28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd: 28).*

Dalam Q.S Al-Baqarah: 25

وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا  
 الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ  
 قَبْلُ وَأَتُوا بِهِمْ مُتَشَبِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

Artinya: *"dan sampaikanlah berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezki buah-buahan dalam surga-surga itu, mereka mengatakan : "Inilah yang pernah diberikan kepada Kami dahulu." mereka diberi buah-buahan yang serupa dan untuk mereka di dalamnya ada isteri-isteri yang suci dan mereka kekal di dalamnya.*

Individu yang mengalami kesepian cenderung menghabiskan waktu senggangnya pada aktivitas yang sendiri, merasa diasingkan oleh lingkungannya. Selain itu juga individu yang mengalami kesepian disertai dengan afek negatif, termasuk perasaan depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, *self-blame*, dan rasa malu (Baron & Byrne, 2005).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kesepian diantaranya situasi, kepercayaan dan kepribadian sehingga mengakibatkan individu jarang berinteraksi dikarenakan tidak adanya figur yang tepat untuk berbagi (Gottlieb,

1998; Itryah, 2016). Psikodrama adalah psikoterapi pendekatan kelompok yang bersifat interaksional (Prawitasari, 2011). Corey menyatakan psikodrama sejajar dengan psikoanalisis dalam penekanannya pada kekuatan individu dari kekuatan irasional yang mengikat ke dalam pola-pola perilaku disfungsional mereka. Psikodrama menekankan pada pertemuan dan interaksi personal, terfokus pada di sini dan kini (*here and now*), spontanitas dan kreatifitas, ekspresi penuh perasaan, pengukuran realitas.

Menurut Moreno (dalam Sari, 2017) psikodrama adalah sebuah bentuk pengembangan manusia dengan eksplorasi, melalui tindakan dramatis, masalah, isu, keprihatinan, mimpi dan cita-cita tertinggi orang, kelompok, dan sistem. Hal ini kebanyakan digunakan sebagai metode kerja kelompok, di mana setiap orang dalam kelompok dapat menjadi agen penyembuhan (*therapeutic agent*) untuk satu sama lain dalam kelompok. Dengan kata lain, dengan adanya psikodrama ini setiap individu mampu menjadi obat penyembuh antar satu sama lain yang sedang membutuhkan kasih sayang yang disebabkan tidak adanya sosok keluarga dan teman terdekat untuk berbagi yang mengakibatkan individu mengalami kerisauan dan kesepian.

Kehidupan manusia tak pernah lepas dari masalah dan kesedihan. Psikodrama menjadi sarana dalam melatih pengontrolan diri yang mana individu akan dapat lebih mengenali dirinya, menarik akar dari masalah hidupnya dan meringankan beban-beban dalam hatinya. Hal ini membuat setiap individu untuk dapat mengembangkan sikap positif

yang akan mengarahkannya pada kedewasaan melalui peningkatan, penerimaan diri, pengendalian diri, sikap tanggung jawab dan nilai-nilai bersosialisasi. Dengan berakting dalam drama diharapkan mampu menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dialaminya. Berbagai isu atau masalah dan kemungkinan pemecahannya dimainkan terasa lebih baik dari pada sekedar berbicara. Psikodrama menawarkan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, melihat diri sendiri dari sisi luar, menumbuhkan *insight* dan perubahan. Dalam permainan psikodrama terdapat pemimpin yang berperan sebagai fasilitator atau sutradara yang mengatur jalannya permainan psikodrama. Fasilitator membantu pemain untuk menggali solusi baru dari masalah-masalah terdahulu, setiap pemain adalah sebagai orang lain yang berarti dan saling berbagi cara mereka bagaimana berhubungan secara pribadi dan masalah yang diajukan pada akhir sesi.

Dalam hal ini beberapa penelitian mengenai metode psikodrama telah dilakukan dalam berbagai aspek permasalahan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Salmiati (2015), mengenai "Perilaku Agresif dan Penanganannya" (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar), yang mana bentuk penanganan perilaku agresif yang diberikan dalam penelitian ini adalah teknik psikodrama. Melalui teknik psikodrama kedua kasus dilibatkan dalam satu kelompok untuk memerankan suatu situasi nyata yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan perilaku agresif yang dilakukan oleh kedua kasus tersebut, sehingga perilaku agresif dapat ditangani dengan mengetahui faktor yang mempengaruhi

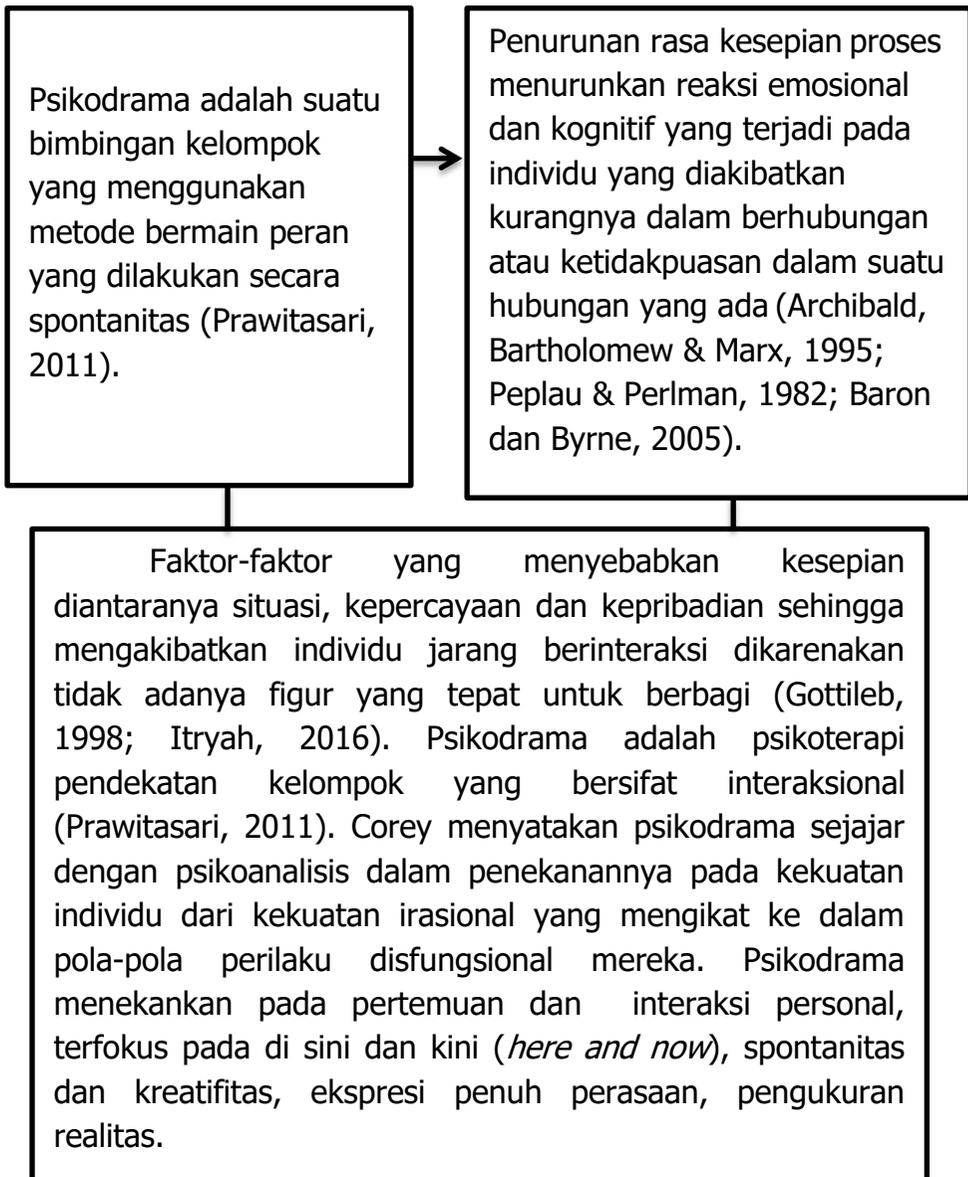
munculnya perilaku itu sendiri. Kemudian selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syska Purnama Sari (2017) tentang Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. Dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa Teknik Psikodrama efektif dalam mengembangkan *self-control* Siswa kelas empat SD Negeri 1 Lubuk Ngin.

Berdasarkan penelitian di atas penulis melihat bahwa metode psikodrama sangat efektif jika diterapkan untuk merubah perilaku bagi individu. Oleh karena itu, melalui metode psikodrama ini pula penulis berasumsi bahwa psikodrama dapat menurunkan rasa kesepian pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang. Psikodrama merupakan suatu teknik permainan peranan dengan maksud agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya dan mengungkapkan setiap emosi yang ada dalam dirinya. Permainan drama yang spontanitas dan kreatifitas serta penuh dengan penjiwaan merupakan bentuk katarsis atau bentuk mengekspresikan atau meluapkan perasaannya sehingga individu yang mendramatisasikan permasalahannya akan merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman baru sehingga ia mampu mengubah perannya dalam kehidupan nyata dan mampu menjadi pribadi yang mampu bersosialisasi dengan masyarakat.

## **2.4 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar. 1**  
**Skema Psikodrama Terhadap Penurunan Rasa**  
**Kesepian**



## **2.5 Hipotesis**

Berdasarkan asumsi teori tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh psikodrama terhadap penurunan rasa kesepian pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang.