**KEEFEKTIFAN KONSELING KREATIF DRAMA BERMUATAN
PENOKOHAN WISANGGENI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SOSIAL PESERTA DIDIK**

Akbar Iswahyudi^{a*}, Hardi Prasetiawan^b

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa Yogyakarta;
Akbar2100001073@webmail.uad.ac.id^a, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id^b

Abstrak

Kecemasan sosial di kalangan peserta didik di PPM MBS menjadi perhatian penting, terutama dalam konteks adaptasi mereka terhadap lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial yang dialami peserta didik, dengan fokus pada proses adaptasi mereka di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan survei terhadap peserta didik baru di PPM MBS, dengan jumlah responden sebanyak 100 peserta didik berusia 15-18 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah Skala psikologi yang diadaptasi dengan aspek yang dikemukakan nevid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang merasa terasing atau kurang memiliki dukungan sosial cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan program orientasi yang efektif untuk membantu peserta didik beradaptasi dengan lingkungan baru, guna mengurangi kecemasan sosial yang mereka alami. Penelitian ini memberikan wawasan bagi pendidik dan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi peserta didik baru.

Kata kunci: Kecemasan sosial; konseling kreatif; Penokohan Wisanggeni

1. Pendahuluan

Kecemasan sosial pada remaja muncul ketika mereka mengalami kekhawatiran berlebihan saat berada dalam situasi sosial. Dalam kondisi tertentu tingkat kecemasan bisa dianggap sebagai respons yang adaptif dan positif. (Madani dkk., 2024). Kecemasan sosial sering kali di alami oleh peserta didik yang mayoritas sedang pada fase remaja awal yang terkadang muncul rasa kecemasan saat mereka dalam kondisi bersosial seperti sedang melakukan presentasi bertanya ke kelas lain mendapatkan lingkungan baru, perilaku yang sering muncul biasanya peserta didik kesulitan dalam berbicara di depan kelas dan juga enggan berinteraksi dengan teman yang berbeda kelas dan menghindari saat diajak berbicara (Aji & Saputra, 2023). Hal ini dapat menghambat peserta didik dalam

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

perkembangan sosialnya, mempengaruhi keterampilannya dalam berinteraksi sosial yang bisa berakibat ketidaknyamanan, dan dapat mengganggu dalam kehidupannya sehari-hari.

Pada saat melakukan kegiatan program pengalaman lapangan persekolahan menemukan sebuah kejadian peserta didik mengalami indikasi kecemasan sosial peserta didik menyendiri dan tidak mau bergaul dengan peserta didik lainnya, saat dibawa oleh guru bimbingan dan konseling ke ruang uks karena dia bilang kakinya terkilir peserta didik itu mengatakan bahwa dia tidak nyaman dengan lingkungan barunya dan dia merasakan ketakutan dan juga kekhawatiran menurut (nevid) peserta didik tersebut mengalami gangguan kecemasan sosial, yang ditandai dengan dia merasa takut akan kegiatan sosial dan membayangkan hal yang aneh kedalam masa yang akan datang.

Maka dalam hal ini kecemasan sosial individu sebaiknya ditangani oleh ahli yaitu guru bimbingan dan konseling agar individu yang merasa memiliki minimnya ancaman terhadap waktu yang akan datang, meramal-ramal yang membuat waspada menjadikan individu berperilaku aneh dan otot mulai menegang saat melakukan interaksi sosial, yang membuat ketidaknyamanan seperti saat bicara di depan umum atau saat presentasi, seperti contohnya, peserta didik terlihat berkeringat dan juga tegang dan melakukan perilaku yang aneh saat diminta guru untuk menerangkan pembelajaran saat di kelas (Mutia & Hargiana, 2021).

Definisi konsling kelompok sendiri yakni sebagai suatu hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien atau biasanya peserta didik, konselor menggunakan keterampilan dan juga kemampuan guna membantu menggentaskan peserta didik yang sedang mengalami masalah pada masalah ini konseling kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial karena untuk intervensi peserta didik dengan gangguan yang terdapat banyak, sehingga konseling kelompok lebih efektif karena bisa mengrangkul langsung banyak peserta didik. Konseling kelompok bisa dilakukan dengan teknik kreatif (Herlina, 2015).

Pemanfaatan layanan konseling kelompok dapat diintegrasikan menggunakan seni kreatif. (Gladding, 2021) menyatakan bahwa seni kreatif dalam konseling adalah

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Seni Kreatif dalam Konseling, bagaimana seni kreatif dapat digunakan secara mandiri dan saling melengkapi untuk meningkatkan proses konseling di tingkat dasar, menengah, dan tinggi. Secara khusus, seni kreatif berikut, Musik, Tari dan gerak, Perumpamaan, Seni visual, Sastra dan tulisan, Drama dan psikodrama, Humor, Permainan, Terapi dengan bantuan hewan, Terapi hortikultura, alam, dan hutan belantara

2. Metode

Populasi adalah sekelompok individu yang merupakan subjek dan objek, yang sudah memiliki ketentuan dan ditetapkan oleh peneliti. Populasi adalah kumpulan dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, yang kemudian digunakan untuk membuat kesimpulan (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti akan menetapkan standar yang harus dipenuhi oleh kelompok populasi sebelum memilih cara pengambilan sampel di sekolah PPM MBS Prambanan,

Pada penelitian ini menggunakan sampel proporsif adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih beberapa subjek dari populasi berdasarkan penilaian peneliti itu sendiri. Peneliti menentukan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan baik. Sampel proporsif sering digunakan dalam penelitian ilmiah karena kemampuannya untuk memilih sampel yang representatif dan efektif dalam mencapai tujuan penelitian.

Skala psikologi ini berisi sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang dirancang untuk mengukur atribut psikologis tertentu, seperti kepribadian, sikap, motivasi, atau kemampuan. Responden diminta untuk memberikan respon atau jawaban berdasarkan skala tertentu, misalnya skala Likert. Selain kuesioner. Pemilihan metode yang sesuai tergantung pada tujuan pengukuran, karakteristik sampel, dan sumber daya yang tersedia dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala psikologi guna mengetahui pretest dan posttest.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desainnya penelitian eksperimen karena untuk menguji keefektifan konseling kreatif untuk

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

menggurangi kecemasan sosial. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian yang sering digunakan untuk menguji keefektifan sebuah layanan dalam bimbingan dan konseling yang berlandaskan positivistik (data konkret),

data penelitian berupa angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2018). Sedangkan Menurut Suharsimi (2019) mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian ini dipilih karena berguna untuk mengukur tingkat keefektifan konseling kreatif drama yang bermuatan tokoh wisanggeni.

Penelitian eksperimen adalah tindakan dan pengamatan terhadap populasi maupun sampel yang dilakukan oleh peneliti untuk mengecek hipotesis. Eksperimen berasal dari bahasa Latin "ex-periri" yang berarti "menguji coba". Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu pra-eksperimental yaitu sekelompok dan berbagai kelompok, diobservasi setelah menerapkan faktor sebab dan akibat. Peneliti menggunakan desain penelitian ini mengetahui seberapa efektif konseling kreatif untuk mengurangi kecemasan sosial pada peserta didik. Anda akan melakukan penelitian ini untuk memahami apakah penyelidikan lebih lanjut diperlukan untuk kelompok tertentu. Ada beberapa yang dapat memecah penelitian pra-eksperimental lebih lanjut dalam tiga jenis:

1. Desain Penelitian Studi Kasus Sekali Pakai
2. Desain Penelitian Satu Kelompok Pretest-posttest
3. Perbandingan grup statis

Peneliti menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest ini karena untuk mengetahui hasil pretest dan posttest dan hasil akhir penelitian ini akan menguji keefektifan konseling kelompok kreatif dengan drama yang bermuatan penokohan wayang wisanggeni untuk mengurangi kecemasan sosial.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil yang bisa peneliti telusuri ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian kali ini yang tercantum dibawah ini, dari penelitian tersebut terkumpul 4 artikel yang relevan

1. Penelitian yang berjudul "Dampak Kehilangan Orang Tua Terhadap Kecemasan Pada Peserta didik di MA Al-Wakhidiyah Karangawen Demak" oleh Sabeta Vera¹, Arri Handayani, M.A Primaningrum Dian, 2024. Hasil penelitian memberikan kesimpulan bahwa remaja akhir mengalami kematian orang tua dan kedukaan yang terdiri dari penyangkalan, kemarahan, negosiasi, depresi, dan penerimaan. Dari keseluruhan informan, hanya satu yang memiliki kelima proses tersebut. Sementara, informan lainnya hanya melalui empat proses dimana tidak terdapat negosiasi.
2. Penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Nomophobia dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial pada Peserta didik MTS N 8 Gunungkidul" oleh Afa Daffa' Nazhifah (2024). Hasil penelitian berdasarkan analisis yang dilakukan dapat diartinya bahwa nomophobia dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial jika nomophobia. Data yang didapat dalam penelitian tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa. Semakin tinggi perilaku nomophobia yang dialami oleh peserta didik maka semakin rendah kecemasan sosial yang diterima oleh peserta didik dan setelah itu juga bisa disimpulkan bahwa kebalikan dari semakin rendah nomophobia pada peserta didik maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didik.
3. Penelitian yang berjudul "Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja" oleh Rayssa Giovan Azaria dan Nandy Agustin Syakarofath (2024). Hasil penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwa faktor seperti kecerdasan emosional peserta didik yang bagus, kelekatan emosional peserta didik dengan orang tua dari peserta didik yang baik, *self compassion* dan *self esteem* yang bagus dari peserta didik dan disebabkan oleh keterbatasan yang telah disebutkan kurang terjaminnya data yang diambil karena adanya konfrontasi dalam pengambilan data, dan tidak seimbang antara responden laki-laki dan perempuannya sehingga data tidak representatif.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

4. Penelitian yang berjudul “Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini” Lidia Kristina Sitompul, Lisa Dinda Stevani, Rida Fauziah, Valenia Tabhita Putri (2021). Hasil Dalam penelitian ini merupakan implemtasi teknik bimbingan konseling dapat dilakukan dalam mengatasi anak yang sedang mengalami gangguan kecemasan sosial.

Untuk pembahasan peneliti menemukan 5 temuan yang terdiri dari pengertian kecemasan sosial, ciri-ciri kecemasan sosial, penyebab kecemasan sosial, gejala dan juga penyebab pada materi itu yang dikaji dan diteliti pada *pondok pesantren modern Muhammadiyah boarding school*, menemuka ada peserta didik yang mengalami kecemasan sosial yang ditunjukkan dan sama seperti pada materi yang ditemukan oleh peneliti, antara lain :

1. Pengertian kecemasan sosial

Perasaan yang tidak enak dan juga tidak nyaman yang bisasa muncul karena emosi yang tidak stabil biasanya muncul tanda seperti rasa khawatir, tangang, takut dan was-was saat menghadapi suatu hal maupun kegiatan yang bukan kehendaknya kondisi seperti disebut dengan kecemasan sosial. Pada peseta didik mucul ketika disuruh untuk presentasi ataupun maju kedepan kelas disini mulai mucullah tanda peserta didik sedang mengalami kecemasan sosial (Vera dkk., 2024).

Istilah kecemasan sendiri dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* dari asalnya Bahasa Yunani yaitu *angustus* jika diartikan ke Bahasa Indonesia kaku, dan ango yang artinya mencekik. Dan juga dalam Bahasa Latin *anxius* jika diartikan kedalam Bahasa Indonesia adalah penyempitan atau pengecikan. Kecemasan berarti kaku yang mencekik dan juga penyempitan yang biasa dialami oleh individu (Setiawan dkk., 2024)

Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang akan terjadinya peristiwa yang kan datang maupun di masa depan dan merupakan kejadian yang

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

berbahaya ataupun merugikan, kecemasan sosial muncul ada diri individu peserta didik ketika sedang dalam situasi sosial seperti presentasi maupun saat sedang waktu istirahat yang pada normalnya peserta didik saling bercengkrama dan bermain Bersama.(Zaleski dkk., 2019).

Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah Kesehatan mental yang kerap terjadi atau dialami oleh pelajar dan hal ini bisa sering terjadi, salah satu yang memicu ialah kecemasan yang akan terjadi pada masa depan. Kecemasan akan masa yang depan juga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari peserta didik bahkan bisa beresiko untuk bunuh diri, jika tidak kunjung untuk ditangani (Mutia & Hargiana, 2021).

Gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan yang sering dialami oleh banyak manusia, namun gangguan ini jarang di diagnosa, sehingga jarang ada pemberian terapi guna mereduksi gangguan kecemasan sosial ini, peserta didik yang sedang mengalami gangguan kecemasan sosial biasanya berpikir secara negatif terhadap penglihatan maupun penglihatan dirinya kepada orang lain dan sekitarnya, hal ini dapat memicu munculnya kecemasan pada peserta didik yang mengalami gangguan (Sitompul dkk., 2021).

Gangguan kecemasan sosial itu merupakan kondisi dimana peserta didik merasakan takut yang berlebihan ketika berada di lingkungan sosial dengan alasan yang begitu tidak jelas, gangguan ini bisa disadari timbul takut dikata-katai dan juga takut akan keritik orang lain, kecemasan sosial ditimbulkan karena pada individu tersebut terdapat masalah maka perlu untuk ditangani yang tepat (Bakhtiar dkk., 2017)

Setiap hari peserta didik mengalami berbagai kejadian, situasi dan kondisi yang bisa saja memicu untuk munculnya kecemasan sosial, kecemasan sendiri adalah suatu reaksi yang wajar dialami, dalam kondisi yang dianggap oleh peserta didik merupakan suatu yang mengancam dan membahayakan, tapi kecemasan sendiri menjadi tidak wajar dan beralih

menjadi gangguan jika mengganggu dan terjadi secara terus menerus (Oktapiani, 2018)

2. Ciri-ciri kecemasan sosial

Vera dkk., (2024). Gangguan kecemasan sosial, biasanya cuman dikenal sebagai ketakutan terhadap situasi sosial dan keramaian, dimana kondisi mental di mana peserta didik mengalami kecemasan dan juga ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial atau kinerja di depan lingkungan sekolah yang sering dihadapi oleh peserta didik. Namun ada beberapa ciri peserta didik yang sedang mengalami gangguan kecemasan sosial yaitu:

a) Rasa Cemas dan Gugup yang tinggi

Peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan merasakan rasa cemas dan gugup yang berlebihan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

b) Menghindari Kontak Mata dengan peserta didik lainnya.

Peserta didik dengan gangguan kecemasan sosial biasanya akan menghindari kontak mata dan merasa rendah diri. Peserta didik takut dan cenderung menghindari situasi di mana mereka harus berhadapan dan berhubungan dengan peserta didik lainnya.

c) Merasa diawasi

Peserta didik dengan gangguan kecemasan sosial akan merasa sedang diawasi dan dihakimi. Mereka cenderung bersembunyi untuk menghindari peserta didik dan tidak menyadari kehadiran mereka.

d) Mengalami panik

Gangguan kecemasan sosial juga dapat menyebabkan serangan panik pada peserta didik. Pemicunya yang paling umum adalah momen di mana peserta didik tidak bisa menghindari situasi sosial, sehingga timbul rasa cemas dan panik.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- e) Sering Berkeringat
Peserta didik dengan gangguan kecemasan sosial sering merasa sakit, berkeringat, gemetar, hingga jantung berdebar ketika berada di situasi sosial di lingkungan persekolahan. Peserta didik cenderung mengalami gejala fisik seperti wajah memerah, napas pendek, sakit perut, mual, dan pusing.
- f) Tidak mau menjadi perhatian
Gangguan kecemasan sosial menyebabkan peserta didik tidak ingin menjadi pusat perhatian. Peserta didik cenderung diam atau bersembunyi di belakang maupun menyendiri ke tempat yang jarang dilihat oleh peserta didik lainnya untuk menghindari perhatian dan rasa malu.
- g) Tidak sekolah
Terkadang peserta didik dengan gangguan kecemasan sosial dapat membuat mereka sulit untuk diajak pergi ke tempat ramai, seperti sekolah, sehingga menghambat mereka dalam kegiatan belajar.
- h) Merasa kurang teman
Peserta didik yang sedang gangguan kecemasan sosial sering merasa membutuhkan teman ketika akan pergi. Peserta didik menghindari situasi di mana harus berhadapan dengan keramaian tanpa teman.

3. Penyebab kecemasan sosial

Penyebab munculnya kecemasan sosial pada individu apabila memasuki lingkungan yang asing dan merasa baru memasuki dan masih butuh penyesuaian diri yang baru pada lingkungan ataupun situasi tersebut, biasanya saat terjadi perubahan yang pesat misal saat peserta didik dalam awal masa remaja dalam hal ini peserta didik mengalami perubahan fisik yang mulai pubertas (Bakhtiar dkk., 2017).

Kecemasan sosial bisa disebabkan oleh pengalaman waktu dahulu yang mungkin tidak menyenangkan dan bersifat traumatik dan pikiran yang irasional, kecemasan sosial disebabkan oleh bayangan masa lalu yang masih diingat

oleh individu maupun peserta didik yang membuatnya menjadi trauma dan mejadikannya takut yang menimbulkan pikiran irasional yang membuat peserta didik menjadi takut dan juga khawatir akan kondisi tersebut (Oktapiani, 2018).

4. Gejala kecemasan sosial

Rayssa Giovan Azaria & Nandy Agustin Syakarofath, (2024) mengungkapkan pendapatnya bahwa kecemasan sosial dapat diketahui melalui gejala yang timbul pada individu tau peserta didik, ada tiga gejala yang biasa muncul saat peserta didik atau individu sedang mengalami kecemasan sosial yaitu :

- 1) Kesadaran sensasi fisiologi seperti mengalami jantung berdebar kencang dan berkeringat.
- 2) Kesadaran psikologi seperti mengalami gugup dan ketakutan.
- 3) Kesadaran kognitif seperti mengalami rasa bingung.

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan timbul rasa malu yang terus akan memunculkan rasa takut dan khawatir.

5. Aspek kecemasan sosial

Aspek kecemasan sosial menurut Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), adalah sebagai berikut :

- a. Aspek Perilaku Aspek perilaku melibatkan perasaan individu terhadap suatu pengalaman yang disadari dan memiliki dampak yang signifikan. Aspek ini seringkali membuat seseorang terus merasa cemas terhadap peristiwa tertentu, perilaku mudah tersinggung, dan cenderung untuk sering mengungkapkan keluhan.
- b. Aspek kognitif Aspek kognitif terkait dengan kekhawatiran individu terhadap akibat yang mungkin timbul dari suatu pengalaman. Peningkatan rasa khawatir dapat mengganggu kemampuan kognitif seseorang, seperti kesulitan dalam memusatkan perhatian, mudah panik, gangguan ingatan, dan kekacauan pikiran.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- c. Aspek fisik Aspek fisik melibatkan respons tubuh secara fisik, seperti mengalami keringat meskipun tidak panas, denyut jantung yang berdetak kencang, sensasi dingin pada tangan atau kaki, kekeringan pada mulut dan sistem pencernaan, kulit wajah tampak pucat, kesulitan tidur, dan respons yang mudah terkejut. Setiap individu yang merasa cemas dapat menunjukkan gejala fisik yang berbeda-beda.
- a. Pengertian konseling kreatif drama

Memainkan peran menjalankan kehidupan orang lain maupun tokoh fiksi yang biasanya berlainan dengan kehidupan sehari-hari pribadi individu itu disebut dengan drama, biasanya drama dipertunjukan pada pentas seni dan ekstrakurikuler peserta didik berguna untuk mengembangkan minat dan juga bakat pada bidang non akademik pada tingkatan sekolah namun drama dapat dijadikan sebagai Teknik dalam konseling.(Megarina, 2021).

Drama lebih berfokus pada komunikasi antara individu dan bermain peran yang diambil dari kehidupan sehari-hari, hal ini merupakan ada dalam masyarakat yang sering terjadi baik terjadi pada tingkat formal maupun non-formal, sama halnya dalam semua aktivitas yang biasa dilakukan oleh manusia, aktivitas tidak dapat dihindarkan karena setiap aktivitas manusia akan terus menerus dihadapkan dengan perubahan, hal ini memang lumrah dan perlu dilakukan sebagai pengalaman untuk individu yang mungkin tidak disadarinya, disini juga bisa menjadi pengalaman Tindakan yang kurang lebih juga dramatis.(Gladding, 2021)

Drama merupakan Teknik yang cocok digunakan karena drama dapat melihat mana individu yang sakit maupun sehat, drama juga dapat meningkatkan pemahaman individu dalam perspektifnya melalui *review* maupun *preview life*. Drama untuk konseling seperti, psikodrama membantu untuk individu mendapat pemahaman dalam tantangan sosial dengan pandangan yang lebih luas.(Gladding, 2021)

Konseling kreatif merupakan suatu pendekatan konseling yang unik karena pendekatan kreatif dalam konseling menawarkan sebuah energi baru pada klien untuk dapat meningkatkan sensitivitas pada dirinya dan orang lain. (Harahap, 2021) konseling ini merupakan konseling yang unik dan jugaberbeda dari pendekatan maupun dari Teknik yang lain karena konseling menggunakan media yang biasanya kreatif dan inovatif yang biasanya belum pernah atau jarang dipakai semisal dengan humor, permainan tradisional, seni rupa, photographi dan yang lainnya.

b. Tujuan konseling kreatif drama

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile (dalam, S & N, 2020)

Konseling kreatif individu pada dasarnya bertujuan untuk membantu pemecahan masalah, antara lain:

- 1) Konselor membantu klien dalam pertumbuhan dan perkembangan
- 2) Konselor mengantisipasi perubahan emosional dan kognitif
- 3) Konselor membantu menghindari dampak negatif
- 4) Konselor mengatasi perkembangan yang tidak diinginkan
- 5) konselor membantu klien menyadari pikiran dan perasaannya.

Pemberian layanan konseling kreatif ini bertujuan untuk individu agar lebih tertarik dan mmbantu mengekspresikan perasaan dan juga persoalan masalahnya yang dialami, konseling kreatif diberikan dengan memanfaatkan median seni kreatif semisal seni visual, music, maupun drama dan tari. Pemberian layanan konseling kreatif ini merupakan upaya konselor untuk membantu konseli dalam mengoptimalkan potensinya dengan menggunakan pendekatan multi-aspek. Ini termasuk penggunaan drama, musik, dan berbagai teknik lain yang dapat membantu konseli dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Konseling kreatif dapat meningkatkan efektivitas konseling dengan memberikan energi baru pada klien, memperkuat energi, dan menumbuhkan energi

baru pada individu tersebut, sehingga membantu mereka tumbuh dan berkembang lebih baik (Kurniasih dkk., 2022).

c. Manfaat konseling kreatif drama

Alasan penggunaan drama dalam konseling kreatif drama dapat digunakan karena dalam kesulitan hidup tercermin dalam konseling melalui cara-cara dramatis. Oleh karena itu, bahasa dan tindakan konseling hendaknya diungkapkan secara dramatis ketentuan. Ide ini paling nyata dalam landasan teoritis Teori analisis transaksional (Gladding, 2021)

Alasan lain dalam penggunaan drama dalam konseling ialah, dengan peran yang berbeda, peserta didik akan merasakan perasaan yang sama dan diharapkan mampu melatih semua bagian dirinya dengan terpadu dan holistik. Melalui permainan berperan, peserta didik bisa dikenalkan dengan aspek-aspek diri mereka yang sedang mereka tekan maupun tolak. Dengan demikian drama dapat digunakan sebagai sarana untuk peserta didik untuk menemukan diri mereka sendiri dan juga bisa sebagai alat penilaian bagi ahli untuk menentukan kekuatan dan kelemahan peserta didik (Gladding, 2021).

d. Modalitas konseling kreatif drama

Dalam drama, momen yang bisa dipentaskan dan melibatkan tiga factor yaitu:

- 1) karakter
- 2) penonton
- 3) informasi tentang apa yang terjadi

biasanya dalam pembuatan dalam adegan drama seperti melibatkan misteri (tokoh dalam cerita ada informasi yang tidak diketahui) ketegangan (saat tokoh mengetahui informasi dan tidak menyadarinya) dan keterkejutan (saat ada informasi yang tiba-tiba terungkap) unsur yang terkandung diatur dengan baik sehingga pemeran maupun individu yang

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

terlibat menyadari dan bisa menyerap apa yang terkandung dalam agendan(Gladding, 2021).

Dalam kegiatan seni drama meliputi ritual, drama, improvisasi, bercerita, topeng, wayang kulit, dan festival serta pertunjukan teater. Mereka bersifat interaktif, menekankan hubungan, emosi, komunikasi, kerjasama dan imajinasi, pembelajaran dalam konteks, dan memberi dan mengambil isyarat nonverbal antar pribadi(Gladding, 2021)

Modalitas dalam drama juga dapat dilihat dalam konteks penggunaan kata-kata modalitas seperti "boleh," "harus," "mungkin," "perlu," dan sejenisnya, serta penggunaan kata adverbial yang memberikan tambahan informasi tentang tingkat kepastian atau ketidakpastian suatu pernyataan.

Dalam beberapa drama, modalitas juga digunakan sebagai unsur yang menentukan struktur dan makna dalam cerita. Contohnya, dalam drama "Antigoneo" karya Evald Flisar, modalitas bahasa Indonesia digunakan untuk menentukan makna dan struktur cerita, serta implikasinya terhadap pembelajaran bahasa Indonesia di SMA.

Dalam terapi psikodrama, modalitas digunakan sebagai unsur yang menentukan struktur dan makna dalam proses terapi. Proses dan teknik yang digunakan dalam terapi drama sangat bervariasi dan kemungkinan besar tidak familiar oleh seorang yang tidak berpengalaman

e. Prosedur konseling kreatif drama

(Rizka Amalia Zeny Putri, 2018) menulis bahwa prosedur drama terdiri dari beberapa tahapan yang penting untuk memastikan kelancaran proses kreatif dan pelaksanaan pertunjukan semaksimal mungkin. Berikut adalah beberapa langkah yang umum dilakukan dalam prosedur drama:

1) Membentuk Panitia:

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Membentuk panitia dalam sebuah rencana kegiatan menjadi hal penting untuk dilakukan. Dengan adanya panitia, maka akan memudahkan suatu tindakan pengorganisasian.

2) Menentukan Naskah Lakon:

Dalam pementasan teater, menentukan naskah lakon harus disesuaikan dengan berbagai aspek. Penentuan naskah lakon merupakan tanggungjawab seorang sutradara dan diputuskan secara bersama dengan berbagai pertimbangan.

3) Menyusun Jadwal Produksi dan Pementasan:

Menyusun jadwal produksi dan pementasan teater dikenal dengan istilah time schedule. Menyusun time schedule berfungsi untuk memberi gambaran dan penjelasan tentang rencana pementasan berdasarkan target waktu dan target tujuan.

4) Memilih Teks Drama (Naskah):

Memilih teks drama (naskah) yang sesuai dengan tujuan pementasan. Naskah harus dipahami dan dipraktikkan oleh para pemain agar mereka dapat memahami peran sesuai isi naskah.

dalam (Gladding, 2021) disebutkan ada lima elemen penting yang umum untuk drama dan konseling yang dapat digunakan dalam proses pertolongan:

- 1) Masalah
- 2) Pilihan
- 3) Krisis
- 4) Klimaks
- 5) Resolusi

Terapi drama ini melibatkan juga Teknik dalam teater dalam terapi, seperti permainan peran, pantomime, bercerita, dan juga improvisasi, drama dan konseling bisa mencapai tujuan psikoterapi untuk menghilangkan gejala, integrasi emosional dan fisik. Terapi drama dapat

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

membuat peserta didik mengeksplorasi pengalaman hidup yang sulit dan juga menyakitkan melalui drama dan juga menghadapi kan situasi nyata.(Gladding, 2021)

2. Penokohan Wisanggeni

a. Biografi wisanggeni

Legenda maupun cerita rayat setempat, Wisanggeni merupakan karakter yang original yang pada cerita asalnya mahabarata tidak ada, seperti tokoh punokawan , antareja, antasena dan wisangeni. Wayang telah melawati waktu berabad-abad sehingga wayang bisa menjadi budaya tidak benda yang mutu tinggi walaupun untuk saat ini wayang sudah tidak lagi sepopuler pada zaman dahulu tetapi masih ada segelintir orang yang masih menikmati dan mengikuti cerita wayang(Putra, 2016).

Wisanggeni merupakan tokoh dalam pewayangan jawa yang merupakan karakter asli yang tercipta atau lahir dari Indonesia yang tidak terdapat dalam kitab mahabarata maupun Ramayana, tokoh wisanggeni cukup terkenal dari yang dia yang berakhlak baik, dan juga berani menumpas kejahatan dan juga senantiasa membela kebaikan, dalam kisah pewayangan jawa wisanggeni merupakan anak dari arjuna yang lahir dari bidadari yang dari khayangngan yang Bernama bhatari Dresnala (Wiguno dkk., 2023.)

b. Nilai-nilai dari tokoh wisanggeni

Unsur cerita wayang memiliki unsur fiksi karena cerita wayang mapun cerita fiksi memiliki satu kesamaan yang melekat yaitu unsur intrinsik yang terdiri dari berikut :

- 1) Alur
- 2) Tokoh
- 3) Latar
- 4) Masalah pokok
- 5) Tema

6) Nilai-nilai dan pesan moral

Selain dari itu cerita wayang juga mempunyai sudut pandang maka dari itu cerita ini bisa menjadi sarana untuk menanamkan nilai moral maupun pesan yang lainnya yang berguna pada kehidupan sosial.(Wibisono & Widowati, 2018)

Wisanggeni merupakan tokoh yang tidak suka atau tidak tegajika melihat atau mengetahui makhluk yang seng dirundung kesusahan dan juga wisanggeni merupakan tokoh yang baik hati dan di sisi lain dari tokoh wisanggeni yang baik hati juga memiliki sifat yang pemberani. Dalam kisahnya wisanggeni pernah berjasa dan bermanfaat, pernah menyelamatkan garuda dan juga dewa yang sedang sekarat(Cahya, 2021.).

Dalam novel Amuk Wisanggeni karya dari seniman terkenal yaitu Suwito Sarjono, di novel ini terdapat banyak nilai moral yang bisa dijadikan contoh dan juga pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari dalam novel tersebut. Nilai moral dalam novel ini dapat diamati melalui budi pekerti, tingkah laku perbuatan, akhlak dan susila yang diperankan oleh masing-masing tokoh(Arifin, 2019).

Wisanggeni adalah seorang pahlawan yang dikenal karena keberaniannya dalam menghadapi tantangan dan mengambil risiko. Ia memiliki keberanian yang luar biasa, yang memungkinkannya untuk berjuang melawan kekuatan yang lebih besar dan menghadapi ancaman yang mungkin membahayakan nyawanya. Keberanian Wisanggeni tidak hanya terlihat dalam pertempuran fisik, tetapi juga dalam keputusan-keputusan yang ia ambil, yang sering kali berisiko tinggi. Keberaniannya ini membuatnya dihormati oleh banyak orang dan menjadi simbol keberanian di antara para pahlawan.(Arifin, 2019)

4. Kesimpulan

Gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan yang sering dialami oleh banyak manusia, namun gangguan ini jarang di diagnosa, sehingga jarang ada pemberian terapi guna mereduksi gangguan kecemasan sosial ini, peserta didik yang sedang mengalami gangguan kecemasan sosial biasanya berpikir secara negatif terhadap penglihatan maupun penglihatan dirinya kepada orang lain do sekitarnya, hal ini dapat memicu munculnya kecemasan pada peserta didik yang mengalami gangguan (Sitompul dkk., 2021).

Perasaan yang tidak enak dan juga tidak nyaman yang bisasa muncul karena emosi yang tidak stabil biasanya muncul tanda seperti rasa khawatir, tangang, takut dan was-was saat menghadapi suatu hal maupun kegiatan yang bukan kehendaknya kondisi seperti disebut dengan kecemasan sosial. Pada peseta didik mucul ketika disuruh untuk presentasi ataupun maju kedepan kelas disini mulai mucullah tanda peserta didik sedang mengalami kecemasan sosial (Vera dkk., 2024).

Dari hasil yang ditemukan peserta didik pada sekolah atau pondok pessantren modern muhammadiyah boarding school sebagian mengalami kecemasan sosial, karena ditemukan sebagian peserta didik, memeunculkan ciri-ciri kecemasan sosial, seperti rasa cemas yang berlebihan, gugup, menghindari kontak mata, merasa seperti diawasi, sering berkeringat di situasi sosial, tidak mau menjadi pusat perhatian, tidak mau pergi ke sekolah dan merasa membutuhkan teman.

Daftar Pustaka

- Aji, K. A., & Saputra, W. N. E. (2023). Pendekatan konseling teknik rational emotive behavioral therapy (REBT) untuk mengatasi perilaku self injury pada siswa. dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 460-466).
- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). *Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qjerf>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Dean, E. (2016). Anxiety. *Nursing Standard*, 30(46), 15–15.
<https://doi.org/10.7748/ns.30.46.15.s17>
- Gladding, S. T. (2021). *The creative arts in counseling* (Sixth edition). American Counseling Association.
- Herlina, U. (2015). *TEKNIK ROLE PLAYING DALAM KONSELING KELOMPOK*. 2(1).
- Munadlir, A. (2016). STRATEGI SEKOLAH DALAM PENDIDIKAN MULTIKULTURAL. *JURNAL JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.26555/jpsd.v2i2.a6030>
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future Anxiety in Students of Communication and Islamic Broadcasting Program: The Correlation with Resilience. *Journal of Public Health Research*, 10(1_suppl), [jphr.2021.2401](https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401).
<https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Nur'aeni, Y., & Fitri, S. Y. R. (2024). *E-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049*
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>. 16(2).
- Oktapiani, N. (2018). *GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI*.
- Ramli, M. (t.t.). *HAKIKAT PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK*. 2015.
- Rayssa Giovan Azaria & Nandy Agustin Syakarofath. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39–45.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30469>
- Setiawan, E. D., Mahendra, F. H., Herawatie, N. S., & Kusmawati, A. (2024). *Analisis Tingkat Pengangguran Sebagai Masalah Sosial Yang Tak Kunjung Usai*.
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., & Putri, V. T. (2021). *Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini*. 5(02).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Vera, S., Handayani, A., & Dian, M. A. P. (2024). *DAMPAK KEHILANGAN ORANG TUA TERHADAP KECEMASAN PADA PERSERTA DIDIK DI MA AL-WAKHIDIYAH KARANGAWEN DEMAK. 1.*

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107–123.
<https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal psychology in a changing world*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.