



Hypno Family Melalui Metode Psychodrama Untuk Mengoptimalkan Potensi Dalam Menjalankan Peran Sebagai Anggota Keluarga

Difla Nadjih^{1*}, Ahmad Nasir Ari Bowo²

^{1,2} Universitas Cokroaminoto Yogyakarta,

*Penulis Koresponden, email: difnadjih@gmail.com

Diterima: 28-4-2021

Disetujui: 7-5-2021

Dipublikasi: 10-5-2021

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya berbagai permasalahan psikis manusia yang berdampak pada persoalan ekonomi, persoalan lingkungan hidup, persoalan kriminalitas, kekacauan keluarga, persoalan politik dan persoalan keamanan atau sebaliknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kedewasaan dalam bersikap dan berfikir disertai tanggung jawab sehingga mampu mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran dalam keluarga. Metode penelitian ini adalah *research and development* (RnD). Subjek penelitian ini adalah beberapa mahasiswa diberbagai kampus di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model implementasi *hypno family* melalui metode *psychodrama* meliputi meliputi: (1) menggali data terkait persepsi tentang keluarga; (2) menggali data tentang persepsi negatif terhadap anggota keluarga dilanjutkan dengan *acceptance therapy*; (3) bercerita tentang perubahan sikap anggota keluarga; (4) membentuk dan menguatkan karakter menggunakan Asmaul Husna. *Hypno family* melalui metode *psychodrama* mampu mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran anggota keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian afektif dengan melakukan pengamatan dan diperkuat dengan wawancara masing-masing peserta. Masing-masing peserta merasakan perubahan yang nyata dalam keluarga.

Kata kunci: *Hypno family*, Metode *psychodrama*, Peran, Anggota keluarga

Abstract

This research is motivated by a large number of human psychological problems that have an impact on economic problems, environmental problems, crime issues, family chaos, political problems, and security issues or vice versa. The purpose of this study is to improve maturity in attitude and thinking with a responsibility to optimize the potential in carrying out roles in the family. This research method is research and development (R&D). The subjects of this study were several students at various campuses in Yogyakarta. The results showed that the implementation model of the Hypno family through the psychodrama method includes: (1) digging up data related to family perceptions; (2) digging up data on negative perceptions of family members followed by acceptance therapy; (3) tells about changes in the attitude of family members; (4) forming and strengthening character using Asmaul Husna. Hypno family through the psychodrama method can optimize the potential in carrying out the role of family members. This can be

seen from the affective assessment by making observations and reinforced by interviews with each participant. Each participant felt a real change in the family.

Keywords: Hypno family, psychodrama method, role, family members

Pendahuluan

Kemajuan zaman yang di tandai dengan pesatnya perkembangan iptek dan teknologi sekarang ini, bukan berarti membuat manusia mampu dengan mudah menyelesaikan berbagai masalah yang ada. Justru sebaliknya, begitu banyak permasalahan-permasalahan baru yang begitu kompleks yang tidak mudah diselesaikan. Banyak permasalahan yang berdampak pada kehidupan (Nuryati, Budiutomo, dan Bowo 2017). Kemajuan peradaban manusia ternyata tidak selamanya membuat manusia bahagia, tenang, aman dan nyaman. Berbagai persoalan ikut menyertai kemajuan peradaban manusia tersebut mulai dari persoalan ekonomi, persoalan lingkungan hidup, persoalan kriminalitas, kekacauan keluarga, persoalan politik dan persoalan keamanan (Cahyadi 2017; Handayani 2021). Persoalan-persoalan tersebut, cepat atau lambat, disadari atau tidak, lambat laun akan mempengaruhi psikis manusia. Sedangkan persoalan psikis merupakan bagian dari dalam diri manusia yang mampu membawa perubahan terhadap pola dan gaya hidup manusia. Seiring bermunculannya masalah psikis atau psikologis yang ditimbulkan maka dikembangkanlah metode yang diharapkan bisa mengatasinya. Banyak berbagai metode yang dikembangkan (Bowo 2015). Metode ini dikembangkan oleh para professional yang sudah ahli dibidangnya masing-masing salah satunya para hipnoterapist yang mengembangkan ilmu berbasis hypnosis untuk mengatasi masalah yang terjadi. Hypnosis diketahui memang sangat efektif bisa memberi solusi setiap masalah yang dialami. Hypnosis yang digunakan untuk pengobatan dan penyembuhan biasa dikenal dengan istilah hipnoterapi (Hadori 2021; Prihatmono dan Arifiyani 2015).

Salah satu solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut adalah melalui *hypno family* dengan metode *psychodrama*. Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa melalui *hypno family* melalui psikodrama

dapat mengembangkan konsep diri positif. Dalam pelaksanaan melalui psikodrama akan terjadi proses interaksi antar individu (Pramono 2013; Stadler dan Kern 2010; Wilkins 1999). Hubungan yang penting pula dalam menguatkan empati antara pendidik dan terdidik (Fatimah dan Difla Nadjih 2017)

Dengan berakting dalam sebuah drama yang sudah diskenario dengan topik tentang konsep diri, maka diharapkan hal ini akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Psikodrama memberikan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, melihat diri sendiri, serta memberikan perubahan yang positif bagi seseorang (Krall, Fürst, dan Fontaine 2012). Diharapkan bimbingan kelompok menjadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi anggota keluarga, khususnya konsep diri positif dibentuk yang tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti bimbingan kelompok yang akan lebih optimal karena para peserta tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga akan merasa mendapat pembinaan dan informasi yang positif untuk pengembangan konsep diri yang positif, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh anggota keluarga.

Terdapat beberapa istilah atau unsur dalam *hypno family* yaitu hipnoterapi, hipnosis, dan keluarga (*family*). Hipnoterapi adalah terapi dengan menggunakan metode hipnosis. Hipnosis adalah keadaan perhatian tinggi dimana psikoterapi atau sugesti digunakan sebagai penanganan untuk mencapai tujuan (Tanika dkk. 2019). Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut *hypnotherapist* (hipnoterapis). Hipnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan menggunakan hipnosis (Cahyadi 2017). Hipnosis adalah keadaan atau perhatian yang sangat terfokus ditambah dengan penghentian

kesadaran (Barret; 2010). Kemampuan untuk hadir secara intens sambil mengurangi kesadaran akan memungkinkan seseorang untuk mengubah persepsi dan kognisi yang berkaitan dengan pikiran. Makna sempit hipnotis memfokuskan pada perhatian. Hypnosis juga dapat memfasilitasi berkurangnya kesadaran rangsangan yang tidak diinginkan, seperti nyeri, atau kognisi bermasalah, seperti keputusan depresi (Spiegel 2004). Keadaan mental seperti itu meningkatkan keterbukaan terhadap masukan dari orang lain atau sering disebut istilah sugestibilitas dan dapat meningkatkan penerimaan terhadap instruksi terapeutik. Dapat dipahami bahwa *hypno family* merupakan hypnoterapi yang dilakukan untuk anggota keluarga.

Diperlukan metode hypnotherapy yang mampu mengatasi berbagai permasalahan khususnya psikis seseorang. Psikodrama merupakan salah satu alternatif metode dalam hypnotherapy. Secara historis, psikodrama dapat digambarkan sebagai metode tindakan klasik yang berorientasi pada pengalaman untuk konseling, pengobatan, dan pendidikan (Stadler dan Kern 2010). Psikodrama merupakan salah satu metode hypnoterapi melalui berbagai tahapan seperti bermain peran (Scategni 2015). Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya (Pramono 2013). Melalui psikodrama ini, peserta dapat memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya sehingga dapat menemukan konsep dirinya (M, Siwi Respati, dan Luthfi 2017). Psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi itu didramakan dan dimainkan oleh orang tak dikenal yang berada dalam kelompok bersamanya (Ernawati dan Fadillah 2018; Rini, Hardika, dan Suryani 2020).

Krall et al. (2012) mengungkapkan bahwa beberapa komponen dalam psychodrama meliputi melaksanakan semua fungsi intrinsik khususnya dalam pengawasan, melangkah mundur untuk mendapatkan perspektif, memeriksa komponen pelaksanaannya, mengembangkan keterampilan peserta dengan menerapkan 5 komponen secara bersamaan antara lain: (1) memfasilitasi

iklim relasional yang positif yaitu (a) mempercayai kecenderungan bawaan menuju aktualisasi diri dan mempromosikan (b) penyesuaian, (c) penerimaan tanpa syarat dari masing-masing, dan (d) empati. (2) Menghasilkan tiga fokus pemrosesan humanistik pada (a) hubungan antara psikodramatis, protagonis dan kelompok, (b) penggunaan metode psikodramatis dan tekniknya (c) aspek teoritis dan klinis. (3) Menjelajahi beberapa fungsi pemrosesan yaitu (a) manfaat bagi kelompok adalah mempromosikan komunitas belajar. (b) Manfaat bagi protagonis adalah memfasilitasi perannya yang diperbarui sebagai pelajar. (c) Manfaat untuk setiap peserta mengidentifikasi elemen penting dalam sebuah sesi, dari titik relasional, metodologis, teknis serta teoritis dan klinis. Melihat, menganalisis elemen-elemen di atas dan dinamikanya, memverifikasi dan menilai kesesuaian mereka dalam situasi tertentu, menghubungkan observasi, teori dan klinis pengamatan, memperluas perspektif. (d) Manfaat bagi pengawas adalah menilai tingkat umum dan langkah-langkah masa depan yang diperlukan untuk kemajuan lebih lanjut; mengenali dan menghargai setiap anggota kelompok dan dirinya kontribusi, meringkas pelajaran yang dipetik, dan menunjukkan jembatan untuk pembelajaran di masa depan. (4) Menjamin umpan balik yang membangun dengan menerapkan aturan (a) menyebut orang itu sebagai manusia unik, (b) menyapa dia dari lubuk hati seseorang, (c) berfokus pada perilaku seseorang, bukan keberadaannya, (d) menjelaskan, mengungkapkan pengamatan praktis, (e) mempresentasikan perspektif yang luas, (f) tetap realistis dan menghindari semua generalisasi, (g) mengenali kemungkinan elemen pendukung serta potensi kesulitan, (h) mempertahankan jarak emosional empati, (i) menyediakan ruang untuk aksi retro. (5) Memastikan efisiensi pemrosesan dalam 6 langkah melalui (a) umpan balik diri dari psikodramatis, (b) umpan balik dari protagonis, (c) umpan balik dari anggota kelompok pelatihan, (d) umpan balik dari pengawas, (e) tindakan retro dari perspektif psikodramatis-dalam-pelatihan (f) dan penutupan meliputi rancangan sintesis/penutupan, memperjelas hasil dari kebalikannya berlakunya, langkah terakhir mundur dan penutupan.

Selanjutnya, 5 instrumen penting untuk metode psikodramatis meliputi

(1) tahapan yang harus dilalui, (2) Protagonis, yaitu orang yang menjadi subjek psikodrama dan aktor utamanya. (3) fasilitator, yang menggunakan seperangkat keterampilan profesional untuk memfasilitasi berlakunya dan untuk memastikan keamanan protagonis dan grup. (4) Orang-orang yang membantu dalam tindakan dengan mengambil peran. (5) Penonton, yaitu orang-orang yang menyaksikan drama (Moreno; Wilkin; 1999). Selanjutnya Wilkin juga mengungkapkan tahapan Psikodrama terdiri dari tiga fase, yaitu: (1) pemanasan, (2) berlakunya, (3) berbagi. Pemanasan meliputi persiapan, menguatkan diri sebagai individu dan sebagai kelompok, berlakunya adalah fase di mana protagonis, melalui tindakan, menceritakan sebuah cerita, eksperimen, membahas suatu masalah, dan berbagi, berkumpul bersama kelompok sedemikian rupa untuk memberikan ekspresi untuk pengalaman dan emosi umum. Setiap tahapan memiliki tahapannya sendiri struktur dan potensi terapeutiknya sendiri.

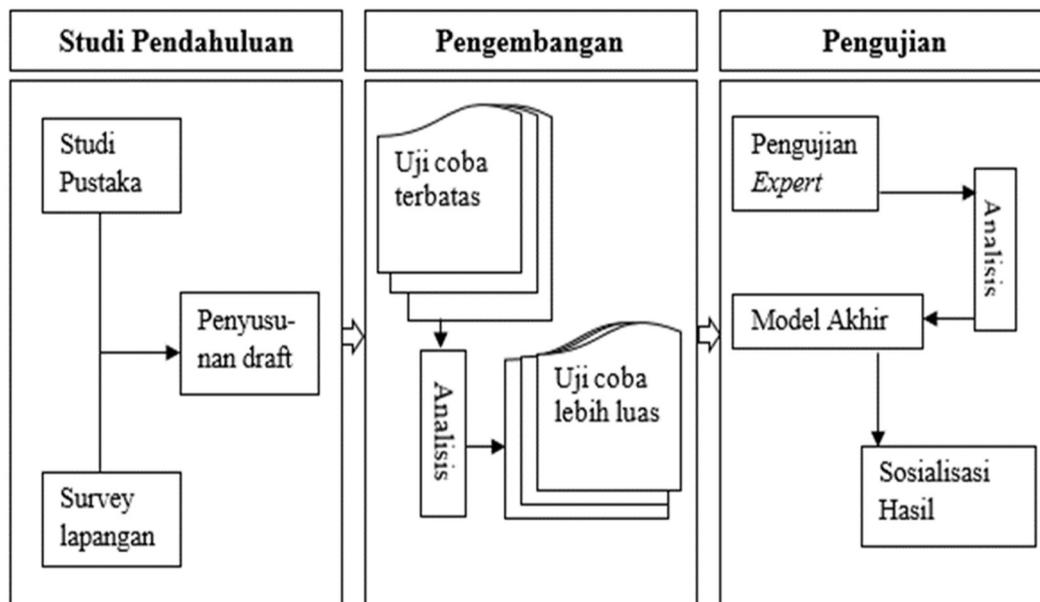
Berbagai permasalahan psikis manusia yang berdampak pada persoalan ekonomi, persoalan lingkungan hidup, persoalan kriminalitas, kekacauan keluarga, persoalan politik dan persoalan keamanan atau sebaliknya, maka diperlukan langkah alternatif dalam mengatasi permasalahan tersebut. *Hypno family* melalui metode *psychodrama* merupakan alternatif solusi dalam mengatasi berbagai permasalahan khususnya psikis manusia. *Hypno family* melalui metode *psychodrama* dapat mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran sebagai anggota keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kedewasaan dalam bersikap dan berfikir disertai tanggung jawab sehingga mampu mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran dalam keluarga.

Metode

Jenis penelitian ini yaitu *research and development* (R&D) melalui pendekatan eksperimen. Di situ tiap langkah dijalankan guna pengembangan sesuatu yang baru atau penyempurnaan dari yang lama dengan cara yang bisa dipertanggungjawabkan (Muqdamien et al. 2021; Setyowati, Hidayati, dan Hermawan 2020). Alasan menggunakan pendekatan eksperimen dalam penelitian ini yaitu sesuai apa yang disampaikan oleh (Nuryati et al. 2017)

bahwa pendekatan ini merupakan pendekatan yang akurat dan tepat di dalam menjelaskan, memprediksi, maupun mengontrol. Selain itu juga memiliki struktur yang ketat dan transparan. Desain *research and development* dalam penelitian ini yaitu sebagaimana dipaparkan pada gambar berikut.

Gambar 1
Rancangan desain Penelitian Borg and Gall dimodifikasi oleh Sugiyono (2008)



Prosedur Penelitian Pengembangan dalam Penelitian ini antara lain:

Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dibagi menjadi 3 yaitu: (1) studi pustaka, perlu dilakukan untuk mempelajari teori dan konsep yang mendasari model yang dikembangkan yaitu berkaitan tentang *hypno family* dengan *psychodrama*. (2) Survei lapangan dilakukan untuk mengumpulkan data yang berkaitan tentang permasalahan keluarga (3) Penyusunan model awal hypnofamily dengan *psychodrama* melalui FGD (*focus group discussion*). Peserta FGD terdiri dari akademisi, dan praktisi *hypnoterapy*.

Pengembangan Model

Pengembangan model terdiri dari (1) uji coba terbatas. Hasil uji coba terbatas selanjutnya dianalisis apakah perlu direvisi atau tidak. Hasil revisi selanjutnya dilakukan uji coba lebih luas. (2) Uji coba lebih luas. Adapun uji coba dilakukan pada mahasiswa di beberapa kampus yang berada di

Yogyakarta.

Uji Model dan Sosialisasi Hasil

Uji model dan sosialisasi hasil merupakan tahap pengujian keefektifan model yang dihasilkan. Keefektifan model yang di uji yaitu model *hypno family* dengan psychodrama. Keefektifan model dapat dilihat pada peningkatan perubahan yang lebih baik akan tugas dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga.

Metode Pengumpulan Data dan Subjek Penelitian

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara mendalam, FGD, dan kuisisioner. Selanjutnya subjek penelitian adalah mahasiswa di beberapa kampus di Yogyakarta antara lain Universitas Cokroaminoto Yogyakarta dan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Teknik Analisis Data dan Pendekatan Eksperimen

Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif dipakai untuk menganalisis hasil pengamatan pada uji coba model maupun validasi model. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan antara kegiatan yang bisa dilakukan anggota keluarga (*das sein*) dengan kegiatan yang seharusnya dilakukan anggota keluarga (*das sollen*) pada saat implementasi model. Data kuantitatif dalam bentuk angka, yang dapat di ukur dalam suatu skala numerik. Selanjutnya pendekatan eksperimen dilakukan dengan cara membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah memakai sistem baru.

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Jl. Garuda nomor 76, Manukan Condong Catur Sleman Yogyakarta. Subjek penelitian adalah mahasiswa di beberapa kampus di Yogyakarta. Tahapan implementasi *hypno family* melalui metode *psychodrama* meliputi: (1) menggali data terkait persepsi tentang keluarga; (2) menggali data tentang persepsi negatif terhadap anggota keluarga dilanjutkan dengan *acceptance therapy*; (3) bercerita tentang perubahan sikap anggota keluarga; (4) membentuk dan menguatkan karakter menggunakan Asmaul

Husna. Adapun rincian masing-masing tahapan sebagaimana dipaparkan dalam uraian berikut.

Tahap pertama, menggali data terkait persepsi tentang keluarga. Pada tahapan ini (1) mentor mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta atau subjek penelitian. Adapun beberapa pertanyaan tersebut antara lain (a) ketika disebut keluarga, apa yang ada di benak (unsur pikiran dan rasa) peserta?; (b) mengapa anda harus dianggap penting dalam keluarga?; (c) tulislah sepuluh peran peserta dalam keluarga?; (d) silahkan mengidentifikasi nama anggota yang disebut oleh mentor secara spontan?. (2) Evaluasi; setelah peserta menjawab beberapa pertanyaan yang di berikan oleh mentor selanjutnya dilakukan evaluasi bersama tentang pemahaman terhadap posisi masing-masing peserta sebagai anggota keluarga. (3) Apresiasi; pentingnya rasa bersyukur dan mengetahui yang belum dilakukan sesuai dengan peran pentingnya dalam keluarga; (4) Tindak lanjut; peserta diberi tugas untuk menulis sifat negatif setiap anggota keluarganya.

Tahap kedua, menggali data tentang persepsi negatif terhadap anggota keluarga; (1) *Acceptance therapy* oleh mentor; (2) evaluasi; bercerita tentang persepsi yang baru tentang keluarga; (3) apresiasi; bersyukur atas pemahaman baru tentang keluarga terutama terkait dengan anggotanya; (4) tindak lanjut; mentor menginstruksikan kepada peserta untuk melihat perubahan kecil pada keluarga ketika merubah persepsi buruk terhadap anggota keluarga.

Tahap ketiga, bercerita tentang perubahan sikap anggota keluarga; (1) evaluasi perubahan sikap anggota keluarga; (2) apresiasi; dengan bersyukur atas perubahan *self hypnosis* untuk pemberdayaan diri; (3) tindak lanjut; peserta menulis afirmasi terkait peran dan status dalam keluarga yang optimal dilanjutkan *self hypnosis*.

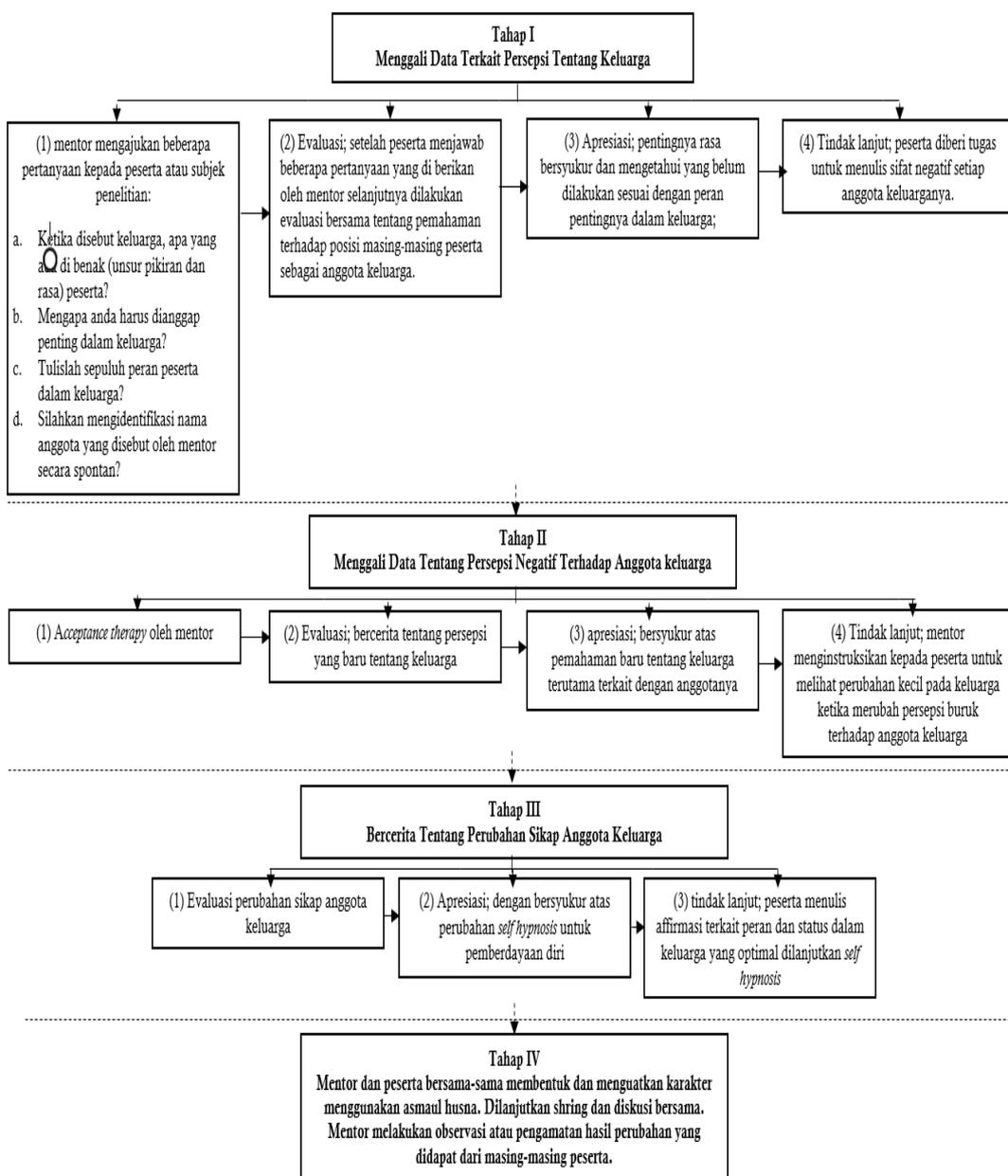
Tahap keempat, mentor dan peserta bersama-sama membentuk dan menguatkan karakter menggunakan asmaul husna. Dilanjutkan sharing dan diskusi bersama. Mentor melakukan observasi atau pengamatan hasil perubahan yang didapat dari masing-masing peserta.

Hasil akhir dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa *hypno family*

melalui metode *psychodrama* mampu mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran anggota keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian afektif dengan melakukan pengamatan dan diperkuat dengan wawancara masing-masing peserta. Masing-masing peserta merasakan perubahan yang nyata dalam keluarga. Selanjutnya model akhir *hypno family* melalui metode *psychodrama* untuk mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran anggota keluarga dapat dilihat pada gambar 2 berikut.

Gambar 2

Model *Hypno family* Melalui Metode *Pschodrama* untuk Mengoptimalkan Potensi dalam Menjalankan Peran sebagai Anggota Keluarga



Kesimpulan Dan Saran

Model *hypno family* melalui metode *psychodrama* meliputi beberapa tahapan antara lain: (1) menggali data terkait persepsi tentang keluarga; (2) menggali data tentang persepsi negatif terhadap anggota keluarga dilanjutkan dengan *acceptance therapy*; (3) bercerita tentang perubahan sikap anggota keluarga; (4) membentuk dan menguatkan karakter menggunakan Asmaul Husna. Adapun rincian masing-masing tahapan sebagaimana dipaparkan dalam uraian berikut.

Tahap pertama, menggali data terkait persepsi tentang keluarga. Pada tahapan ini (1) mentor mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta atau subjek penelitian. Adapun beberapa pertanyaan tersebut antara lain (a) ketika disebut keluarga, apa yang ada di benak (unsur pikiran dan rasa) peserta?; (b) mengapa anda harus dianggap penting dalam keluarga?; (c) tuliskan sepuluh peran peserta dalam keluarga?; (d) silahkan mengidentifikasi nama anggota yang disebut oleh mentor secara spontan?. (2) Evaluasi; setelah peserta menjawab beberapa pertanyaan yang di berikan oleh mentor selanjutnya dilakukan evaluasi bersama tentang pemahaman terhadap posisi masing-masing peserta sebagai anggota keluarga. (3) Apresiasi; pentingnya rasa bersyukur dan mengetahui yang belum dilakukan sesuai dengan peran pentingnya dalam keluarga; (4) Tindak lanjut; peserta diberi tugas untuk menulis sifat negatif setiap anggota keluarganya.

Tahap kedua, menggali data tentang persepsi negatif terhadap anggota keluarga; (1) *Acceptance therapy* oleh mentor; (2) evaluasi; bercerita tentang persepsi yang baru tentang keluarga; (3) apresiasi; bersyukur atas pemahaman baru tentang keluarga terutama terkait dengan anggotanya; (4) tindak lanjut; mentor menginstruksikan kepada peserta untuk melihat perubahan kecil pada keluarga ketika merubah persepsi buruk terhadap anggota keluarga.

Tahap ketiga, bercerita tentang perubahan sikap anggota keluarga; (1) evaluasi perubahan sikap anggota keluarga; (2) apresiasi; dengan bersyukur atas perubahan *self hypnosis* untuk pemberdayaan diri; (3) tindak lanjut; peserta menulis afirmasi terkait peran dan status dalam keluarga yang

optimal dilanjutkan *self hypnosis*.

Tahap keempat, mentor dan peserta bersama-sama membentuk dan menguatkan karakter menggunakan asmaul husna. Dilanjutkan shring dan diskusi bersama. Mentor melakukan observasi atau pengamatan hasil perubahan yang didapat dari masing-masing peserta.

Hasil akhir dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa *hypno family* melalui metode *psychodrama* mampu mengoptimalkan potensi dalam menjalankan peran anggota keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian afektif dengan melakukan pengamatan dan diperkuat dengan wawancara masing-masing peserta. Masing-masing peserta merasakan perubahan yang nyata dalam keluarga.

Subjek penelitian ini masih terbatas pada anggota keluarga (anak). Model penelitian ini, ke depan akan peneliti kembangkan lagi dengan cakupan yang lebih spesifik pada permasalahan-permasalahan psikis khususnya dilingkungan keluarga dimasing-masing anggota keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini merupakan kerjasama LDPM UCY dan Yayasan Sejiwa (Human Empowerment Psychotherapy). Para Penulis juga mengucapkan terima kasih atas bantuan berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Meski demikian, penelitian ini tidak mencerminkan pendapat dan pandangan kelembagaan dari masing-masing pihak bekerja sama sehingga menjadi tanggung jawab dari para penulis.

Daftar Pustaka

- Bowo, A. N. A. 2015. *Cerita Cinta Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Cahyadi, Ashadi. 2017. "Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 17(2):73. doi: 10.29300/syr.v17i2.897.
- Ernawati, Ernawati, dan Galih Fajar Fadillah. 2018. "Meningkatkan Motivasi Belajar Menghadapi Ujian Nasional Melalui Metode Hipnoterapi." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 2(1). doi: 10.21043/konseling.v2i2.4469.
- Fatihah, Nurul, dan Dilla Nadjih. 2017. "Hubungan Pendidik Dan Terdidik Dalam Al-Quran." *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 7(2):73–86.
- Hadori, Mohamat. 2021. "Aplikasi Hipnoterapi Dalam Menumbuhkan Kejujuran Pada Diri Santri." *maddah* 3(1):68–81.

- Handayani, Nur. 2021. "Hipnoterapi Konseling." *MUHAFADZAH* 1(1):1–11.
- Krall, Hannes, Jutta Fürst, dan Pierre Fontaine. 2012. "Supervision in psychodrama – an introduction." Hal. 9–12 in *Supervision in Psychodrama*. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- M, Safitri, Winanti Siwi Respati, dan Aziz Luthfi. 2017. "Model Konseling Psikodrama Dan Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah WIDYA Eksakta* 1(1):48.
- Muqdamien, Birru, Umayah Umayah, Juhri Juhri, dan Desty Puji Raraswaty. 2021. "Tahap Definisi Dalam Four-D Model Pada Penelitian Research & Development (R&D) Alat Peraga Edukasi Ular Tangga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sains Dan Matematika Anak Usia 5-6 Tahun." *Intersections* 6(1):23–33. doi: 10.47200/intersections.v6i1.589.
- Nuryati, Nuryati, Tri Wahyu Budiutomo, dan Ahmad Nasir Ari Bowo. 2017. "Pengembangan Model Pembelajaran PPKN Anti Korupsi Berbasis Lingkungan Melalui Cooperative Learning Di SMA/SMK Swasta Kulon Progo Yogyakarta." *Academy of Education Journal* 8(1):27–49. doi: 10.47200/aoej.v8i1.333.
- Pramono, Affiyani. 2013. "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif." *Jurnal Bimbingan Konseling* 2(2). doi: 10.15294/jubk.v2i2.2722.
- Prihatmono, Ignatius Gonggo, dan Lutfi Ayu Arifiyanti. 2015. "Upaya Berhenti Merokok Pada Perokok Wanita Di Klinik Berhenti Merokok di Balai Pengobatan Penyakit Paru Paru (BP4) Yogyakarta." *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10(4). doi: 10.35842/MR.V10I4.107.
- Rini, Maria Tarisia, Bangun Dwi Hardika, dan Ketut Suryani. 2020. "Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas Menggunakan Hipnoterapi." *Jurnal Keperawatan Silampari* 4(1):135–41. doi: 10.31539/jks.v4i1.1604.
- Scategni, Wilma. 2015. *Psychodrama, Group Processes and Dreams: Archetypal Images of Individu*. London: Routledge .
- Setyowati, Erna, Ika Septi Hidayati, dan Toto Hermawan. 2020. "Pengaruh Penggunaan Multimedia Interaktif Terhadap Pemahaman Konsep Dalam Pembelajaran Matematika Di MTs Darul Ulum Muhammadiyah Galur." *Intersections* 5(2):26–37. doi: 10.47200/intersections.v5i2.553.
- Stadler, Christian, dan Sabine Kern. 2010. *Psychodrama*. Wiesbaden: Springer VS.
- Wilkins, Paul. 1999. *Psychodrama*. London: SAGE Publications Ltd.

