



Pengembangan Teknik *Life Theatre* Berbasis Teori Dramaturgi dalam Konseling Naratif Untuk Mereduksi Perilaku Antisosial Akibat *Overstimulasi Digital*

Ilham Lahia^{1*}, Devindra Herva Dwi Putra²

¹Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, Indonesia

²Departemen Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: ilhamlahia44@gmail.com

Article History:

Received: Dec 18, 2024

Revised: Jan 19, 2025

Accepted: Feb 16, 2025

Keywords:

Digital overstimulation, antisocial behavior, narrative counseling, dramaturgical theory, Life Theatre, adolescents.

Abstract: Digital overstimulation has become a psychosocial concern among adolescents, contributing to reduced empathy, impaired emotional regulation, identity confusion, and antisocial behavior. Continuous exposure to social media, excessive information, and digital interactions may weaken adolescents' ability to establish healthy interpersonal relationships and develop positive self-identities. This study aimed to develop the Life Theatre Technique, a counseling innovation integrating Erving Goffman's dramaturgical theory with Narrative Counseling to reduce adolescents' antisocial behavior associated with digital overstimulation. The study employed a literature review of international studies published between 2015 and 2026 and retrieved from Google Scholar, Garuda, DOAJ, SINTA, and ScienceDirect. Selected studies were analyzed through content analysis and thematic synthesis to identify relationships among digital overstimulation, antisocial behavior, narrative counseling, and dramaturgical theory. The findings indicate that digital overstimulation negatively affects adolescents' social competence and emotional development, while Narrative Counseling supports identity reconstruction through externalization and re-authoring. Dramaturgical theory provides a reflective framework for examining and reconstructing roles. The resulting Life Theatre Technique positions adolescents as protagonists of their life stories and maladaptive behaviors as antagonistic characters, potentially strengthening self-awareness, empathy, emotional regulation, prosocial behavior, and identity reconstruction.

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Lahia, I., & Putra, D. H. D. (2025). Pengembangan Teknik Life Theatre Berbasis Teori Dramaturgi dalam Konseling Naratif Untuk Mereduksi Perilaku Antisosial Akibat Overstimulasi Digital. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(2), 93–106. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i2.7084>

PENDAHULUAN

Overstimulasi digital semakin memengaruhi kondisi psikologis remaja di era teknologi saat ini. Tingginya intensitas media sosial, banjir informasi, interaksi virtual tanpa batas, dan budaya digital yang serba cepat membuat remaja

mengalami kelelahan mental serta penurunan sensitivitas sosial (Crone & Konijn, 2018). Kondisi ini juga berdampak pada kesulitan regulasi emosi dan relasi interpersonal yang sehat, sehingga memicu kecenderungan perilaku antisosial seperti individualisme, rendah empati, dan impulsivitas (Twenge et al., 2018). Selain itu, paparan digital yang terus-menerus mengganggu pembentukan identitas karena adanya kecenderungan membandingkan diri dengan standar yang ditampilkan di media sosial (*social comparison*) yang sering kali tidak realistis (Vogel et al., 2014). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa overstimulasi digital tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis remaja, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya perilaku antisosial melalui penurunan empati, regulasi emosi, dan kualitas interaksi sosial (Crone & Konijn, 2018; Twenge et al., 2018).

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang berlangsung cepat (Hardiyanto & Romadhona, 2018). Pada tahap ini, peserta didik mulai membangun identitas diri, nilai, dan peran sosial di berbagai lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat (Ahmad Fahrurrozi, 2022). Proses perkembangan tersebut sering menimbulkan ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas, dan konflik psikososial yang menjadikan remaja rentan terhadap fase *storm* and *stress* (Aisyaroh et al., 2022). Kerentanan ini semakin meningkat ketika kemampuan adaptasi sosial dan regulasi emosi belum berkembang optimal, terutama dalam tekanan lingkungan digital. Akibatnya, remaja dapat menunjukkan perilaku agresif, menarik diri, rendah empati, serta kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Fenomena menunjukkan bahwa perilaku antisosial remaja semakin beragam dan kompleks. Kenakalan remaja masih muncul dalam bentuk tawuran, kekerasan, penyalahgunaan narkoba, hingga tindak kriminal di lingkungan sekolah (Unayah & Sabarisman, 2016). Data Pusiknas Bareskrim Polri tahun 2025 juga mencatat keterlibatan ratusan anak dalam kasus pencurian, penganiayaan, narkoba, dan perkelahian pelajar di berbagai wilayah. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kemampuan pengelolaan emosi dan penyelesaian konflik yang dipengaruhi faktor internal seperti krisis identitas dan kontrol diri lemah serta faktor eksternal seperti lingkungan negatif dan paparan digital (Afrita & Yusri, 2022; Auliya, 2018). Oleh karena itu, diperlukan layanan pendidikan dan konseling yang lebih humanistik dan kontekstual untuk mereduksi perilaku antisosial tersebut.

Peserta didik yang mengalami masalah sosial sering mendapatkan label negatif seperti “anak nakal”, “bermasalah”, atau “pembuat onar” (Ridwan Said Ahmad et al., 2023). Label ini dapat memengaruhi konsep diri dan *memicu self-fulfilling prophecy*, yaitu perilaku yang mengikuti stigma yang diberikan lingkungan (Dewi, 2021; Meilanda, 2020; Ratomi, 2013). Akibatnya, peserta didik semakin sulit mengenali potensi positif dalam dirinya dan cenderung

mempertahankan perilaku maladaptif. Hal ini menuntut layanan konseling yang tidak menghakimi serta peran guru BK dalam membantu rekonstruksi identitas positif peserta didik (Handayani, 2013; Diniyah et al., 2024; Yulianti et al., 2023). Namun, tantangan utama dalam praktik konseling adalah menghadirkan layanan yang reflektif, kreatif, dan tidak menimbulkan tekanan emosional (Nugroho et al., 2021).

Berdasarkan kebutuhan pengembangan layanan konseling yang kreatif, meningkatnya perilaku antisosial akibat overstimulasi digital, kesenjangan praktik konseling yang masih cenderung monoton, relevansi pendekatan naratif dalam membangun identitas positif, serta potensi teori dramaturgi sebagai media simbolik-reflektif dalam proses konseling, dikembangkanlah Teknik *Life Theatre* berbasis teori dramaturgi dalam konseling naratif untuk mereduksi perilaku antisosial akibat overstimulasi digital. Teknik ini diharapkan menjadi media konseling yang kontekstual, reflektif, dan partisipatif melalui representasi kehidupan sebagai panggung drama sehingga peserta didik mampu memahami dirinya secara lebih positif, meningkatkan kesadaran sosial, memperkuat kemampuan regulasi emosi, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat dan adaptif di tengah perkembangan budaya digital yang semakin kompleks.

LANDASAN TEORI

Teori Dramaturgi Erving Goffman

Teori dramaturgi yang dikemukakan oleh Erving Goffman memandang kehidupan sosial sebagai sebuah pertunjukan teater, di mana setiap individu berperan sebagai aktor yang menampilkan identitas tertentu di hadapan audiens. Dalam perspektif ini, individu berusaha mengelola kesan (*impression management*) melalui perilaku yang ditampilkan agar memperoleh penerimaan sosial. Goffman membedakan dua wilayah utama, yaitu *front stage* sebagai ruang ketika individu memainkan peran sesuai harapan lingkungan, dan *back stage* sebagai ruang pribadi tempat individu dapat mengekspresikan dirinya secara lebih autentik tanpa tekanan sosial (Benford & Hunt, 1992). Konsep tersebut menjelaskan bahwa identitas bukanlah sesuatu yang bersifat tetap, melainkan terus dibangun dan dinegosiasikan melalui interaksi sosial.

Dalam konteks perkembangan remaja, teori dramaturgi menjadi semakin relevan karena kehidupan sosial mereka berlangsung tidak hanya di dunia nyata, tetapi juga di ruang digital. Remaja sering menampilkan persona yang berbeda di media sosial dibandingkan dengan kehidupan sehari-hari sebagai bentuk pengelolaan kesan di hadapan audiens digital. Ketidaksesuaian antara identitas yang ditampilkan dengan identitas autentik dapat menimbulkan disonansi identitas yang berdampak pada munculnya berbagai masalah psikososial, termasuk perilaku antisosial (Gronbeck, 1980). Oleh karena itu, konsep *front stage*, *back stage*, dan *impression management* menjadi landasan penting dalam

pengembangan Teknik *Life Theatre* sebagai media refleksi dan rekonstruksi identitas peserta didik.

Konseling Naratif

Konseling naratif merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Michael White dan David Epston dengan memandang individu sebagai penulis utama atas kisah kehidupannya. Pendekatan ini berasumsi bahwa masalah bukanlah bagian dari identitas individu, melainkan sesuatu yang berada di luar diri individu (*the person is not the problem, the problem is the problem*). Oleh karena itu, konseling naratif berfokus pada proses *externalization*, yaitu memisahkan individu dari masalah sehingga konseli memperoleh ruang psikologis untuk melihat dirinya secara lebih objektif dan membangun identitas yang lebih positif (Azizah & Purwoko, 2017).

Selain proses *externalization*, konseling naratif juga menggunakan teknik *re-authoring* untuk membantu konseli menyusun kembali narasi kehidupannya berdasarkan pengalaman-pengalaman positif (*unique outcomes*) yang sebelumnya kurang disadari. Melalui proses tersebut, konseli tidak lagi mendefinisikan dirinya berdasarkan masalah yang dialami, tetapi berdasarkan kekuatan, nilai, dan keberhasilan yang dimilikinya (Romandani, 2022). Penelitian Sarjun dan Mawarni (2019) menunjukkan bahwa konseling naratif efektif meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta hubungan sosial yang lebih adaptif pada remaja dengan perilaku maladaptif. Dengan demikian, konseling naratif menjadi fondasi utama dalam pengembangan Teknik *Life Theatre* untuk membantu peserta didik merekonstruksi identitas sosialnya.

Perilaku Antisosial

Perilaku antisosial merupakan bentuk perilaku yang bertentangan dengan norma sosial dan menghambat terjalinnya hubungan interpersonal yang sehat. Pada remaja, perilaku antisosial dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti agresivitas, rendahnya empati, individualisme, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga tindakan kekerasan dan pelanggaran aturan. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal, seperti krisis identitas dan lemahnya kontrol diri, serta faktor eksternal berupa lingkungan sosial yang kurang mendukung dan paparan budaya digital yang negatif (Afrita & Yusri, 2022).

Fenomena perilaku antisosial pada remaja juga diperkuat oleh adanya pelabelan negatif dari lingkungan, seperti sebutan "anak nakal" atau "bermasalah". Label tersebut dapat membentuk mekanisme *self-fulfilling prophecy*, yaitu individu bertindak sesuai dengan identitas negatif yang dilekatkan kepadanya sehingga perilaku maladaptif semakin menguat (Dewi, 2021; Meilanda, 2020; Ratomi, 2013). Oleh karena itu, penanganan perilaku antisosial tidak cukup dilakukan melalui pendekatan yang bersifat hukuman, tetapi perlu diarahkan

pada rekonstruksi identitas diri dan penguatan perilaku prososial melalui layanan konseling yang humanistik.

Overstimulasi Digital

Overstimulasi digital merupakan kondisi ketika individu menerima paparan rangsangan digital secara berlebihan melalui media sosial, perangkat elektronik, maupun arus informasi yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya beban kognitif, kelelahan mental, serta menurunnya kemampuan individu dalam memusatkan perhatian dan mengelola emosi. Pada remaja, overstimulasi digital berpotensi mengganggu perkembangan psikososial karena mereka berada pada fase pembentukan identitas yang masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial (Crone & Konijn, 2018).

Paparan digital yang berlebihan juga mendorong munculnya perilaku *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan standar kehidupan orang lain di media sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, serta penurunan empati dan kualitas hubungan interpersonal (Vogel et al., 2014). Selain itu, penggunaan media digital dalam durasi yang tinggi berkaitan dengan penurunan kompetensi sosial, kesulitan regulasi emosi, dan meningkatnya risiko munculnya perilaku antisosial pada remaja (Twenge et al., 2018). Oleh sebab itu, overstimulasi digital menjadi salah satu faktor penting yang perlu diatasi melalui layanan bimbingan dan konseling yang kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan yang bertujuan untuk menelaah, menganalisis, serta mengintegrasikan berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan overstimulasi digital, perilaku antisosial remaja, konseling naratif, teori dramaturgi, serta pengembangan teknik kreatif dalam layanan bimbingan dan konseling (Sugiyono, 2013). Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran ilmiah secara komprehensif mengenai dinamika perilaku antisosial akibat paparan digital yang berlebihan sekaligus menjadi landasan konseptual dalam merumuskan pengembangan Teknik *Life Theatre* berbasis teori dramaturgi dalam konseling naratif untuk mereduksi perilaku antisosial peserta didik.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dilaksanakan melalui lima langkah utama, yaitu: (1) penelusuran literatur melalui berbagai basis data daring seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, SINTA, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci “overstimulasi digital”, “perilaku antisosial”, “konseling naratif”, “dramaturgi”, “remaja”, dan “*creative counseling technique*”; (2) proses seleksi literatur berdasarkan relevansi topik, tahun publikasi minimal 2015, serta penggunaan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris; (3) analisis mendalam terhadap sumber-sumber yang sesuai dengan fokus penelitian; (4) pengorganisasian dan interpretasi hasil kajian; serta (5) sintesis temuan penelitian untuk menyusun kerangka konseptual teknik yang dikembangkan. Proses pemilihan literatur dilakukan mengikuti alur PRISMA yang meliputi tahap identifikasi, *screening*, *eligibility*, hingga penetapan artikel akhir yang digunakan dalam kajian (Kasbolah & Kasihani, 1992).

Instrumen penelitian menggunakan tabel ekstraksi data (*data extraction table*) yang berfungsi untuk mendokumentasikan informasi penting dari setiap sumber literatur, meliputi identitas penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode penelitian, subjek penelitian, hasil utama, dan implikasi penelitian (Sugiyono, 2013). Data yang telah dihimpun kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis* untuk menemukan pola, konsep, dan keterkaitan antartemuan penelitian, kemudian dilanjutkan melalui *thematic synthesis* guna mengidentifikasi tema-tema utama seperti dampak overstimulasi digital terhadap perkembangan sosial remaja, dinamika perilaku antisosial peserta didik, penerapan konseling naratif dalam layanan bimbingan dan konseling, serta relevansi teori dramaturgi dalam pembentukan identitas sosial (Kasbolah & Kasihani, 1992). Hasil sintesis tersebut menjadi landasan teoritis dalam merancang konstruksi Teknik Life Theatre dalam menghadapi dampak psikososial akibat overstimulasi digital di lingkungan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Overstimulasi Digital Terhadap Perkembangan Sosial Remaja

Overstimulasi digital yang dialami remaja secara berkelanjutan terbukti memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kualitas perkembangan sosial dan kesehatan psikologis mereka. Paparan media sosial yang intensif menyebabkan remaja mengalami kelelahan kognitif, penurunan kemampuan berempati, serta kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang autentik di dunia nyata (Twenge et al., 2018). Kondisi ini diperparah oleh fenomena social comparison yang terjadi ketika remaja terus-menerus membandingkan dirinya dengan standar identitas digital yang tidak realistis, sehingga memunculkan ketidakstabilan konsep diri dan kecemasan sosial (Vogel et al., 2014). Penelitian Crone dan Konijn (2018) menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di platform digital mengalami gangguan signifikan dalam regulasi emosi dan penurunan sensitivitas sosial yang berdampak langsung pada

kualitas interaksi tatap muka mereka. Dengan demikian, overstimulasi digital tidak sekadar menjadi persoalan kesehatan mental individual, melainkan telah berkembang menjadi faktor struktural yang secara sistematis menghambat pembentukan kompetensi sosial remaja dalam kehidupan nyata.

Dinamika Perilaku Antisosial Remaja

Perilaku antisosial pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal psikologis dan faktor eksternal lingkungan sosial-digital. Kajian literatur menunjukkan bahwa krisis identitas, lemahnya kontrol diri, serta paparan konten agresif di media digital secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif, kekerasan verbal, dan penarikan diri dari lingkungan sosial pada remaja (Afrita & Yusri, 2022). Pelabelan negatif yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya memperburuk kondisi ini melalui mekanisme *self-fulfilling prophecy*, di mana individu cenderung bertindak sesuai identitas negatif yang dilekatkan kepadanya sehingga siklus perilaku maladaptif semakin sulit diputus (Dewi, 2021). Data Pusiknas Bareskrim Polri tahun 2025 mencatat keterlibatan ratusan anak dalam kasus penganiayaan, pengeroyokan, dan perkelahian pelajar yang bahkan melibatkan penggunaan senjata tajam di berbagai wilayah Indonesia, mencerminkan betapa seriusnya eskalasi perilaku antisosial di kalangan peserta didik (Pusiknas, 2025). Kondisi tersebut menegaskan bahwa penanganan perilaku antisosial remaja memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat reaktif dan punitif, tetapi juga mampu menyentuh dimensi identitas, emosi, dan konteks sosial-digital yang melingkupi kehidupan peserta didik secara holistik.

Penerapan Konseling Naratif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Konseling naratif yang dikembangkan oleh Michael White dan David Epston menawarkan paradigma intervensi yang humanistik dan memberdayakan dengan memandang masalah sebagai entitas eksternal yang terpisah dari identitas individu. Melalui proses *externalization*, peserta didik dibantu untuk tidak mengidentifikasi dirinya sebagai "orang bermasalah", melainkan sebagai individu yang sedang berjuang menghadapi masalah tertentu, sehingga membuka ruang psikologis bagi rekonstruksi narasi diri yang lebih positif (Azizah & Purwoko, 2017). Teknik *re-authoring* dalam konseling naratif memungkinkan konseli untuk menemukan unique outcomes, yaitu momen-momen pengecualian ketika masalah tidak mendominasi kehidupan mereka, yang kemudian dijadikan fondasi dalam membangun identitas alternatif yang lebih adaptif dan berdaya (Romandani, 2022). Sarjun dan Mawarni (2019) menegaskan bahwa penerapan konseling naratif pada remaja dengan perilaku maladaptif menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri, memperkuat regulasi emosi, dan membangun hubungan sosial yang lebih konstruktif dibandingkan pendekatan konseling direktif konvensional. Temuan ini

mengindikasikan bahwa konseling naratif memiliki potensi besar sebagai kerangka teoritis dalam pengembangan teknik konseling kreatif yang kontekstual untuk menjawab kompleksitas permasalahan peserta didik di era digital.

Relevansi Teori Dramaturgi Dalam Pembentukan Identitas Sosial

Teori dramaturgi Erving Goffman memberikan kerangka konseptual yang kaya untuk memahami dinamika pembentukan identitas sosial remaja melalui metafora kehidupan sebagai panggung pertunjukan. Goffman membedakan antara perilaku *front stage* yang ditampilkan individu di hadapan audiens sosial dan perilaku *back stage* yang mencerminkan diri yang lebih otentik, sebuah dikotomi yang sangat relevan dengan realitas remaja yang menampilkan persona berbeda di media digital dibandingkan kehidupan nyatanya (Benford & Hunt, 1992). Perspektif dramaturgi membantu menjelaskan bagaimana remaja secara aktif mengelola kesan (*impression management*) dalam interaksi sosial, dan ketika pengelolaan kesan ini terdistorsi oleh overstimulasi digital, maka terjadilah disonansi identitas yang berkontribusi pada munculnya perilaku antisosial (Gronbeck, 1980). Teori ini juga menekankan bahwa individu dapat melampaui peran sosial yang dilekatkan kepadanya melalui kesadaran reflektif atas "naskah" kehidupan yang selama ini dimainkan, sehingga membuka kemungkinan bagi rekonstruksi peran dan identitas yang lebih positif (Benford & Hunt, 1992). Relevansi dramaturgi dalam konteks konseling dengan demikian terletak pada kapasitasnya sebagai medium simbolik-reflektif yang membantu peserta didik menyadari, mengeksplorasi, dan merevisi peran sosial yang mereka mainkan demi terciptanya identitas diri yang lebih sehat dan adaptif.

Pengembangan Teknik Life Theatre Berbasis Teori Dramaturgi dalam Konseling Naratif untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Peserta Didik

Pengembangan Teknik *Life Theatre* berbasis teori dramaturgi dalam konseling naratif dilakukan sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan perilaku prososial peserta didik secara lebih reflektif, kreatif, dan humanistik. Teknik ini dikembangkan berdasarkan fenomena rendahnya perilaku prososial peserta didik yang ditandai dengan sikap individualistik, rendahnya empati, kurangnya kepedulian sosial, serta lemahnya kemampuan membangun hubungan interpersonal akibat dominasi interaksi digital dan overstimulasi media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan konseling yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku permukaan, tetapi juga mampu membantu peserta didik merekonstruksi identitas sosial dan memahami peran dirinya dalam kehidupan sosial secara lebih positif dan adaptif.

Teknik *Life Theatre* mengintegrasikan prinsip konseling naratif Michael White dengan teori dramaturgi Erving Goffman. Konseling naratif memandang masalah sebagai entitas eksternal yang terpisah dari identitas individu, sedangkan teori dramaturgi memandang kehidupan sosial sebagai panggung pertunjukan

tempat individu memainkan berbagai peran di hadapan orang lain. Integrasi kedua pendekatan tersebut diwujudkan melalui metafora kehidupan sebagai drama sosial, di mana peserta didik diposisikan sebagai pemeran utama (protagonis), sementara perilaku seperti egoisme, sikap acuh, agresivitas, dan rendahnya empati dipersonifikasikan sebagai tokoh antagonis yang menguasai alur cerita kehidupannya. Melalui proses eksternalisasi masalah, peserta didik dibantu menyadari bahwa dirinya bukan individu yang buruk, melainkan seseorang yang sedang menghadapi pengaruh “karakter antagonis” dalam kehidupannya sehingga muncul ruang psikologis untuk membangun narasi diri yang lebih prososial.



Gambar 2. Tahapan Teknik *Life Theatre*

Pengembangan teknik dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu *The Contract of Performance*, *Showing Prologue and Character Mapping*, *Front Stage Exploration*, *Back Stage Strategy*, dan *Rehearsal of Resistance*. Pada tahap awal, konselor menggunakan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan sadar peserta didik terhadap proses konseling yang akan dijalani sekaligus penjelasan mengenai tujuan, tahapan, dan peran konselor maupun konseli dalam teknik *Life Theatre*. Selanjutnya pada tahap *Showing Prologue and Character Mapping*, peserta didik diminta memetakan karakter antagonis yang memengaruhi perilaku sosialnya dengan bantuan *Before Life Theatre Worksheet* yang digunakan untuk menuliskan prolog kehidupan, pengalaman sosial negatif, serta bentuk perilaku antisosial yang selama ini mendominasi kehidupannya. Peserta didik kemudian mengeksplorasi peran sosial yang ditampilkan di lingkungan sekolah maupun media digital melalui konsep *front stage*, lalu memasuki tahap *back stage* untuk mengenali identitas diri yang lebih autentik, nilai-nilai positif, pengalaman prososial, dan kekuatan pribadi yang selama ini tertutupi oleh pengaruh masalah. Proses tersebut diperkuat melalui aktivitas simbolik dan dramatik seperti *role play*, simulasi sosial, dialog reflektif, serta penggunaan *Role Cards* untuk membantu

peserta didik memahami karakter antagonis maupun peran positif yang ingin dibangun dalam kehidupannya.



BEFORE: #LIFE THEATRE WORKSHEET

TOKOH MASALAH DALAM HIDUPKU
 Berikan nama dan deskripsi untuk tokoh yang menggambarkan masalah dalam hidupmu. Contoh: Si Takut, Rina Cemas, Bos Merah, Bayangan Masa Lalu.

Nama Tokoh Masalah:

Sifat-sifat Tokoh Ini:

Cara Tokoh Ini Mempengaruhi Hidupku:

KISAH HIDUPKU DI PANGGUNG
 Tuliskan kisah nyata kamu sedang memerankan sebuah drama. Siapa yang muncul? Apa konfliknya?

Judul Cerita:

Urutan Cerita:

Gambar 3. *Before Worksheet*



Gambar 4. *Contoh Role Cards*

Sebagai bentuk penguatan perubahan, peserta didik diberikan *Periodic Changes Worksheet* untuk mencatat perilaku prososial yang mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti membantu teman, meningkatkan kepedulian sosial, mengurangi konflik, dan membangun komunikasi yang lebih positif. Pada pertemuan kedua, peserta didik melakukan refleksi terhadap perubahan yang telah dicapai melalui tahap *Claiming the Lead Role and Generating Epilogue* dengan menyusun “babak baru” kehidupannya sebagai individu yang lebih empatik, suportif, dan bertanggung jawab secara sosial melalui *After Life Theatre Worksheet* yang memuat narasi baru dan perubahan identitas diri setelah proses konseling berlangsung. Perubahan tersebut kemudian diperkuat melalui tahap *Supporting Cast and Evidence* dengan menghadirkan validasi sosial dari guru, teman, maupun keluarga melalui *Other Report Worksheet* yang berisi laporan mengenai perkembangan perilaku prososial peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

PERIODIC CHANGES WORKSHEET				
Tanggal	Isi/Struktur yang Dibaca	Perubahan Karakter	Perubahan yang Diduga	Sifat dan

Gambar 5. *Periodic Changes Worksheet*

AFTER: #LIFE THEATRE WORKSHEET
KISANKU/SETELAN MENJADI PEMERAN UTAMA Di pertemuan selanjutnya, kamu akan menceritakan ulang kisah hidupmu dengan kamu sebagai pemeran utama. Tulis atau siapkan catatan di bawah ini:

Gambar 6. *After Worksheet*

OTHER REPORT WORKSHEET				
Nama Peserta	Hubungan dengan Konsel	Konsel Pembinaan yang Diterima	Bukti Perubahan yang Terlihat	Komentar/Observasi Lainnya

Gambar 7. *Other Report Worksheet*

LIFE THEATRE
SERTIFIKAT PENGHARGAAN DENGAN INI, KAMI MEMBERIKAN SERTIFIKAT INI KEPADA: NAMA KONSELI IDENTITAS LENGKAP KONSELI SEBAGAI PENGAKUAN ATAS KEBERHASILANNYA MEMBERI KESEKUTUPAN PERAN UTAMA DALAM KEGIATAN LEBERTEATRE DAN MENJADI BAHAGIAN DARI SERTIFIKAT PENGHARGAAN TANPA BAYANG-BAYANG TIDAK ANTAGONIS. KONSELI TELAH MENYUKUNILAH KEMAMPUAN LAINNYA DALAM MENJADI LEBERTEATRE DAN MENJADI BAHAGIAN DARI SERTIFIKAT PENGHARGAAN TANPA BAYANG-BAYANG TIDAK ANTAGONIS. TERBUKTI DIA ADALAH PENGUNG, DAN DIA ADALAH AKTOR LEBERTEATRE DALAM KEGIATAN LEBERTEATRE. BUKAN, TERBUKTI DIA ADALAH AKTOR LEBERTEATRE SEBAGAI ANTAGONIS YANG MENJADI SERTIFIKAT TANPA INI MELALUI NARASI YANG KITA BERSAMA. DIA DAPAT MENJADI LEBERTEATRE DAN MENJADI BAHAGIAN DARI SERTIFIKAT PENGHARGAAN TANPA BAYANG-BAYANG TIDAK ANTAGONIS.
TANGGAL NAMA KONSELOR COOR/SE

Gambar 8. *Life Theatre Certificate*

Tahap akhir dilakukan melalui *Curtain Call and Credit Ceremony* sebagai penguatan simbolik bahwa peserta didik telah berhasil mengambil kembali kendali atas panggung kehidupannya. Pada tahap ini, konselor memberikan *Credit Life Theatre Certificate* sebagai bentuk apresiasi dan pengakuan terhadap keberhasilan peserta didik dalam membangun identitas sosial yang lebih positif dan prososial. Secara konseptual, Teknik *Life Theatre* memiliki potensi besar dalam meningkatkan perilaku prososial peserta didik karena teknik ini bekerja pada dimensi identitas diri, regulasi emosi, kesadaran sosial, dan pengalaman interpersonal secara bersamaan. Pendekatan dramaturgis membantu peserta didik memahami peran sosial yang dimainkan, sedangkan konseling naratif membantu peserta didik membangun identitas baru yang lebih positif dan memberdayakan. Dengan demikian, Teknik *Life Theatre* tidak hanya membantu

peserta didik mengurangi perilaku maladaptif, tetapi juga mendorong berkembangnya empati, kerja sama, toleransi, kepedulian sosial, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat sehingga dapat menjadi inovasi layanan konseling yang efektif dan kontekstual di lingkungan pendidikan.

KESIMPULAN

Overstimulasi digital memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kompetensi sosial remaja yang ditandai oleh berkurangnya empati, lemahnya regulasi emosi, serta meningkatnya perilaku antisosial akibat krisis identitas dan pengaruh lingkungan sosial-digital yang tidak sehat, sementara konseling naratif terbukti efektif dalam membantu restrukturisasi identitas melalui pemisahan masalah dari diri individu, dan teori dramaturgi memberikan kerangka simbolik yang relevan untuk merefleksikan peran sosial peserta didik dalam kehidupan sehari-hari; berdasarkan integrasi ketiga pendekatan tersebut, Teknik *Life Theatre* berbasis teori dramaturgi dalam konseling naratif dikembangkan sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling yang berpotensi meningkatkan kesadaran diri, empati, regulasi emosi, serta perilaku prososial peserta didik, sehingga direkomendasikan bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengadaptasi pendekatan kreatif-reflektif ini dalam layanan konseling, serta bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan uji empiris guna menguji efektivitas dan validitas implementasi teknik *Life Theatre* dalam konteks yang lebih luas dan beragam.

DAFTAR REFERENSI

1. Ahmad Fahrurrozi. (2022). *Perkembangan dan penanaman nilai agama pada masa remaja. An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 52–61. <https://doi.org/10.51806/an-nahdlah.v2i1.32>
2. Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). *Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
3. Afrita, F., & Yusri, F. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja. EDUCATIVO: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 14–26.
4. Auliya, R. U. (2018). *Kenakalan orangtua penyebab kenakalan remaja. Jurnal Al-Tauij: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 4(2), 92. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/505>
5. Azizah, A., & Purwoko, B. (2017). *Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling naratif. Jurnal BK UNESA*, 4(1), 1–8.
6. Benford, R. D., & Hunt, S. A. (1992). *Dramaturgy and social movements: The social construction and communication of power. Sociological Inquiry*, 62(1), 36–55. <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.1992.tb00182.x>

7. Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). *Media use and brain development during adolescence. Nature Communications*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
8. Dewi, R. (2021). *Self-fulfilling prophecy dan dampaknya terhadap perkembangan identitas remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 22–30.
9. Diniyah, U., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). *Strategi peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling: Tinjauan systematic literature review. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 841–858. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5696>
10. Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2022). *Problematisasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 174–180. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.69>
11. Gronbeck, B. E. (1980). *Dramaturgical theory and criticism: The state of the art (or science?) Western Journal of Speech Communication*, 44(4), 315–330. <https://doi.org/10.1080/10570318009374017>
12. Handayani, S. (2013). *Optimalisasi peran bimbingan konseling di sekolah. Jurnal Didaktika*, 19(2), 33–49.
13. Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). *Remaja dan perilaku menyimpang (studi kasus remaja di Kota Padangsidempuan). Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 23–32. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/article/view/1785>
14. Kasbolah, & Kasihani. (1992). *Studi kepustakaan. Forum Penelitian*, 4(1–2), 179–185.
15. Meilanda, A. Y. (2020). *Bahaya labeling negatif terhadap pembentukan konsep diri pada anak tunalaras dengan tipe gangguan perilaku (conduct disorder) dalam perspektif konseling lintas budaya. Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i1.1466>
16. Nugroho, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2021). *Efektivitas teknik konseling reflektif berbasis narasi dalam mereduksi perilaku maladaptif siswa SMA. Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 87–96.
17. Pusiknas. (2025). *Ratusan anak terlibat tindak kriminal sejak tahun 2025. https://pusiknas.polri.go.id*
18. Ratomi, A. (2013). *Penyelesaian anak yang berkonflik dengan hukum dalam konteks sosial masyarakat (penghindaran labeling terhadap anak). De Jure: Jurnal Hukum dan Syar'iah*, 5(2), 134–145. <https://doi.org/10.18860/j-fsh.v5i2.3004>
19. Ridwan Said Ahmad, M., Syukur, M., Nisa, K., Putra Satria Mu'min, M., & Fadhilah Kadir, N. (2023). *Dampak pelabelan terhadap motivasi belajar siswa. COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 313–318. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i1.756>

20. Romandani, A. (2022). *Konseling naratif sebagai upaya restrukturisasi identitas pada remaja bermasalah*. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 67–76.
21. Sarjun, & Mawarni, D. (2019). *Penerapan konseling naratif untuk mengurangi perilaku agresif siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 99–108.
22. Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
23. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time*. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
24. Unayah, N., & Sabarisman, M. (2016). *Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas*. *Sosio Informa*, 1(2), 121–140. <https://doi.org/10.33007/inf.v1i2.142>
25. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-evaluation*. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
26. Yulianti, Putri, S. N., Nuramita, & Nurul Husna. (2023). *Literature review peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah belajar siswa*. *Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 475–489.