

PENGGUNAAN *CLAY THERAPY* DALAM PROGRAM BIMBINGAN UNTUK PESERTA DIDIK TINGKAT SEKOLAH DASAR

Aniek Wirastania

Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
email: aniek.bk04@gmail.com

Abstract

Clay therapy has a special role in the field of guidance and counseling. Clay Therapy has been widely use by counselor to overcome problems faced by children. Clay media adores children. Therefore, this media can assist counselor to overcome the problem of children who cannot express their problems. The guidance and counseling program conducted using the concept of clay therapy has a special counselee target. Clay therapy is aimed at children of 9-12 years of age. At these ages children are in the development process, so they need facilitation for their development, especially in the cognitive and affective aspects..

Keywords: *Clay Therapy, Guidance and Counseling Program.*

1. PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk membina perkembangan peserta didik agar dapat mengambil keputusan secara bertanggung jawab sehingga menjadi manusia yang berkembang optimal, produktif dan berbudaya. Prinsip program bimbingan dan konseling “*Guidance For All*”, bermakna individu memiliki hak yang sama dalam mendapatkan layanan bimbingan dan konseling, siapapun individu tersebut, dari manapun individu itu berasal, serta bagaimanapun kondisi individu tersebut, memiliki hak yang sama dalam mendapatkan pelayanan.

Pelayanan di laksanakan dapat diberikan melalui berbagai macam metode. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik supaya dapat mengaktualisasikan dirinya adalah dengan menggunakan *clay therapy*. *Clay therapy* merupakan metode yang diturunkan dari psikologi *humanistik* yang memusatkan perhatian pada pengalaman dan keunikan tingkah laku dan pengaktualisasian diri manusia. Psikologi *humanistik* mengarah pada manusia yang sehat, kreatif, dan mampu mengaktualisasikan dirinya. (Alwisol, 2004: 255).

Berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli telah membuktikan

Clay Therapy efektif dalam membantu individu dalam mengatasi permasalahan konseli. Penggunaan media *clay* dalam sebuah sesi konseling sangat membantu konselor untuk mengungkap kondisi konseli yang sesungguhnya, bahkan media *clay* ini dapat memberikan pengalaman tersendiri bagi konseli. Buchalter (2009) menyatakan bahwa penggunaan media *clay* akan dapat memberikan pengalaman khusus seperti mengenal tekstur *clay*, mencetak *clay* dengan menggunakan sentuhan tangan secara langsung, serta membentuk dan memanipulasi *clay*.

Sholt & Gavron (2006) menyatakan bahwa penggunaan media *clay* akan dapat memberikan pengalaman terutama pada proses pembentukan sebuah produk. Metode *clay therapy* ini sangat memperhatikan bagaimana proses dan produk yang dihasilkan, karena melalui kedua hal ini konselor dapat melakukan pengamatan pada konselinya.

2. PEMBAHASAN

Program bimbingan yang dilakukan dengan menggunakan konsep *clay therapy* memiliki sasaran konseli yang khusus, yaitu anak-anak yang berusia sekitar 9 sampai 12 tahun. Pada usia ini

anak-anak sedang dalam mengalami masa perkembangan, sehingga membutuhkan fasilitasi perkembangan dirinya terutama pada aspek kognitif dan afektifnya.

Untuk dapat melaksanakan *clay therapy* ini membutuhkan sebuah kompetensi. Kompetensi umum yang harus dimiliki konselor sebagai pelaksana program bimbingan ini adalah sebagai berikut.

- a. Berpenampilan menarik dan menyenangkan.
- b. Menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif.
- c. Bersemangat, disiplin, dan mandiri.
- d. Peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan.
- e. Dapat berkomunikasi secara efektif.

Selain kompetensi umum di atas, konselor pelaksana program bimbingan *clay therapy* juga harus memiliki kompetensi khusus yaitu dapat berkomunikasi secara efektif dengan anak-anak, serta memiliki keterampilan khusus dalam melaksanakan permainan yang menggunakan media *clay*.

Clay adalah salah satu media yang digunakan dalam *art therapy* dan psikoterapi. *Art Therapy* menurut Vick (Malchioldi: 2003) adalah perpaduan

dua disiplin keilmuan yaitu kesenian dan psikologi yang menghasilkan suatu teknik yang menarik. Integrasi yang dihasilkan dua teori ini lebih berfokus pada bagaimana dan mengapa *art therapy* berguna sebagai intervensi primer dan sebagai modalitas. *Art therapy* dapat dinilai sebagai suatu bentuk bahasa visual individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang tidak bisa mereka ungkapkan. Selain itu *art therapy* dapat menjadi cara dalam mengkomunikasikan pengalaman yang sulit untuk diverbalisasi, seperti kekerasan fisik atau seksual, trauma, kesedihan, serta pengalaman emosional yang kompleks.

Menurut *The American Art Therapy Association* (Malchioldi: 2003) *art therapy* adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. *Art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup.

Machioldi (2003) berpendapat *art therapy* adalah bentuk terapi yang

dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Pengertian dan ruang lingkup *art therapy* dipengaruhi oleh berbagai aturan yang ada dalam kesehatan mental dimana *art therapy* digunakan sebagai bentuk intervensi.

Art therapy bila dilihat berdasar pada historisnya digunakan sebagai fasilitas perawatan kejiwaan. Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan manusia *art therapy* memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan suatu kualitas hidup. Menurut Councill (Machioldi, 2003) fungsi preventif *art therapy* dilakukan dengan pengaturan yang disesuaikan dengan intervensi kesehatan manusia yang dilakukan baik secara tradisional maupun komplementer. Para ahli biasanya melakukan *art therapy* dengan menggunakan teknik bermain, kondisi ini membuat *art therapy* sangat sesuai digunakan dalam dunia anak-anak, namun walaupun demikian tidak menutup kemungkinan *art therapy* juga dapat digunakan individu orang dewasa, pasangan, dan keluarga.

Art Therapy menurut Machioldi (2003) merupakan salah satu teknik

yang digunakan dalam pengobatan, terutama dalam membantu konseli untuk dapat mengeksternalisasi pengalaman dan perasaannya melalui suatu bentuk karya visual. Kegiatan membuat suatu karya visual dapat dilakukan dengan menggambar, melukis, serta membuat patung. Hasil dari proses pembuatan suatu karya visual dapat berguna sebagai tambahan informasi bagi konseli dan konselor.

Berdasar pada konteks *art therapy* yang memanfaatkan aktivitas tubuh secara langsung maka Machioldi (2003) mengambil suatu kesimpulan bahwa *art therapy* memiliki manfaat yang antara lain adalah sebagai berikut.

- a. Memberikan informasi yang lebih bernilai pada proses terapi karena menyediakan karya seni konseli yang dapat digunakan sebagai dasar penilaian perkembangan konseli.
- b. Sebagai sarana dalam pelepasan emosi (katarsis) dimana hal ini sebagai pelepasan pengalaman yang meyakinkan dan mengganggu.
- c. Mengurangi tingkat stres dan menginduksi respon relaksasi fisiologis melalui perubahan suasana hati.
- d. Menambah wawasan tentang kompleksitas hubungan antara

fisiologis, emosi, dan gambar sebagai bagian dari intervensi efektivitas yang telah di-laksanakan.

Clay therapy merupakan salah satu bagian dari *art therapy*. Hal ini dikarenakan *clay* merupakan salah satu bahan seni yang digunakan dalam *art therapy*. Garai (Malchioldi: 2003) berpendapat bahwa pembuatan karya seni merupakan suatu kesempatan dalam pengaktualisasian diri yang dilakukan melalui ekspresi dan transendensi diri, hal yang harus digaris bawahi dalam hal ini adalah kreativitas merupakan bagian dari kecenderungan manusia untuk mencapai kesehatan.

Clay therapy digunakan sebagai salah satu teknik dalam proses teraupetik pada terapi pribadi dan kelompok. (Sholt & Gavron, 2006). Media yang dapat digunakan dalam *clay therapy* adalah *clay*, *play dough*, serta *plastisin*.

Menurut Bichalter (2009) *Clay therapy* adalah sebuah terapi yang memanfaatkan media *clay* yang mendorong konseli untuk dapat mengekspresikan suasana hati dan perasaannya. Eksperimen dengan menggunakan media *clay* akan dapat memberikan pengalaman khusus seperti mengenal tekstur *clay*, mencetak *clay*

dengan menggunakan sentuhan tangan secara langsung, serta membentuk dan memanipulasi *clay*.

Clay dapat menyediakan cara untuk mengubah bentuk dasar menjadi suatu benda yang spesifik. Pelaksanaan *clay therapy* dilakukan dengan merancang beberapa tema, contoh buah sayuran, binatang, dan desain abstrak. Perancangan tema ini dilakukan untuk dapat lebih mengarahkan konseli dalam membuat suatu karya perubahan dasar *clay*.

Clay therapy adalah sebuah terapi yang sering digunakan dalam bimbingan dan konseling anak. White (Schaefer & Kaduson, 2006) yang menyatakan bahwa media ini dapat digunakan dalam memfasilitasi perkembangan aspek kognitif dan afektif dalam diri anak-anak. Hal senada juga diungkapkan oleh Menurut Kahn (1996) *Clay* yang proses pembentukannya dilakukan dengan menggunakan beberapa tema secara langsung akan memfasilitasi dalam perkembangan kognitif dan afektif anak.

Bekerja dengan menggunakan *clay*, menurut Sholt & Gavron (2006) akan dapat memberikan pengalaman terutama pada proses pembentukan

sebuah produk. Produk dan proses akan menjadi suatu hal penting yang harus diperhatikan selama terapi, karena melalui kedua hal inilah para peserta didik dapat dengan bebas mengekspresikan diri dan melihat bagaimana perkembangan potensi dirinya dalam menuangkan ide kreatifnya. Hal penting yang harus dicatat dalam hal ini adalah proses pembuatan produk inilah yang memfasilitasi siswa dalam perkembangan kognitif dan afektifnya.

Selanjutnya agar *clay therapy* dapat lebih meningkatkan aktualisasi peserta didik maka teknik ini dikombinasikan dengan suatu teknik pengkreasian. Teknik kreasi ini merupakan bagian dimana *clay* akan dibentuk dan diberikan warna agar menjadi suatu wahana yang dapat memfasilitasi para peserta didik dalam menyalurkan ide imajinatif dan kreatifnya dalam menciptakan suatu karya.

Program bimbingan yang dilakukan dengan menggunakan *clay* sebagai media ini dilakukan berdasar asumsi dasar sebagai berikut.

a. Program bimbingan melalui permainan adalah suatu upaya yang dilakukan untuk dapat mening-

- katkan aktivitas berfantasi dan berimajinasi pada anak-anak.
- b. *Clay therapy* adalah sebuah metode terapi yang memanfaatkan media clay yang mendorong konseli untuk dapat mengekspresikan suasana hati dan perasaannya.
 - c. Penggunaan media *clay* dapat memfasilitasi perkembangan aspek kognitif dan afektif dalam diri anak-anak.
 - d. *Clay therapy* dilaksanakan dengan merancang beberapa tema, adapun contoh tema yang dapat digunakan antara lain buah, bunga, binatang, serta berbagai desain abstrak.

Tahap-tahap Pelaksanaan Program Bimbingan *Clay Therapy*

Tahap 1 (Pembukaan)

Tahap pertama dengan waktu 10 menit ini konselor membuka pertemuan, kemudian menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat, dan peranan peserta dan konselor dalam kegiatan bimbingan. Konselor mengemukakan kegiatan apa yang akan dilakukan dan mengemukakan tema dari permainan dengan menggunakan media clay yang akan dilakukan. Selanjutnya konselor membuka sesi tanya jawab untuk memperjelas hal-hal apa saja yang harus dilakukan peserta dalam kegiatan

bimbingan. Kegiatan terakhir yang dilakukan adalah mempersiapkan bahan dan alat-alat yang digunakan dalam permainan dalam *clay therapy*.

Tahap 2 (Tahap Inti)

Langkah inti ini dilakukan dengan waktu selama 35 menit, konselor memberikan penjelasan mengenai cara-cara dalam pengolahan plastisin hingga menjadi suatu produk yang kreatif. Konselor dalam kegiatan ini berperan sebagai fasilitator. Para peserta bimbingan melakukan permainan ini dengan dimulai dari langkah awal yaitu pengolahan bahan dasar clay yaitu tepung terigu, tepung beras, tepung tapioka, dan lem fox yang dicampur hingga menjadi adonan plastisin yang siap dibentuk.

Selanjutnya adonan ini diberi warna dengan menggunakan cat air sesuai dengan kreasi peserta, terakhir clay siap dibentuk sesuai dengan tema yang telah ditentukan oleh konselor. Diharapkan para peserta dapat melakukan langkah-langkah pengolahan plastisin dengan baik, menyesuaikan antara konteks dengan tema yang telah ditentukan, dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi selama proses pembuatan produk kreasi

plastisin, menuangkan imajinasi dan ide kreatifnya melalui *media clay*.

Tahap 3 (Penutup)

Tahap penutupan ini dilakukan selama 15 menit, konseli mendiskusikan hasil permainan yang telah dilakukan. Peserta mengungkapkan kesan-kesan tentang proses dan pencapaian hasil kegiatan. Diskusi ini merupakan suatu proses kelompok untuk merefleksikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan.

Clay therapy pelaksanaannya dilakukan dengan mengombinasikan dengan teknik permainan. Permainan yang dilakukan dengan menggunakan media clay ini menurut Weitsman (2008) dapat berguna dalam mengekspresikan kondisi anak-anak terutama ketika mereka berusia 9 sampai 12 tahun, dimana pada usia ini anak-anak sedang berada dalam jenjang pendidikan sekolah dasar.

Clay therapy ini dapat memfasilitasi perkembangan kognitif dan afektif, serta dapat memberikan pengalaman baru bagi anak untuk menghilangkan sebuah kondisi traumatis yang mereka hadapi dalam pertumbuhan diri mereka. Berdasar pada kegunaan dari *clay therapy*, maka

sangatlah tepat bila seorang konselor yang bekerja di lingkungan sekolah dasar untuk menyediakan media *clay* dalam ruang konseling mereka agar dapat mengefektifkan pelaksanaan layanan program bimbingan dan konseling.

Program bimbingan yang dilakukan dengan konsep dasar *clay therapy* ini dapat dilakukan secara individual ataupun secara kelompok, penentuan pelaksanaan konseling disesuaikan dengan permasalahan konseli. Indikator keberhasilan dari program bimbingan ini dilakukan dengan melihat perubahan yang terjadi pada konseli, dimana konseli mulai menunjukkan perubahan yang lebih baik dan dapat mengaktualisasikan dirinya.

3. KESIMPULAN

Clay therapy merupakan metode yang diturunkan dari psikologi humanistik yang memusatkan perhatian pada pengalaman dan keunikan tingkah laku dan pengaktualisasian diri manusia. *Clay therapy* ini ditujukan pada anak-anak yang berusia sekitar 9 sampai 12 tahun. Pada usia ini anak-anak sedang dalam mengalami masa perkembangan, sehingga membutuhkan fasilitasi perkembangan dirinya terutama pada aspek kognitif dan afek-

tifnya. Pengembangan aspek kognitif dan afektif yang dilakukan dengan menggunakan media clay dilakukan selama proses pengolahan dan pembentukan suatu produk.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Buchalter, I Susan. (2009). Art Therapy Techniques and Application. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Kahn, Joel S. (1996). Culture, Multiculture, Postculture. London: Sage Publication.
- Machioldi, Cathy. (2003). Handbook of Art Therapy. London: Guilford Press.
- Schaefer & Kaduson. (2006). Contemporary Play Therapy. New York: Guilford Press.
- Sholt & Gavron. (2006) Therapeutic Qualities of Clay-work in Art therapy and Psychotherapy : A Review. Amerika: American Art Therapy Association.
- Weitsman, Sharlene. (2008). Assesment & Treatment Activities For Children, Adolescents and Families. Canada: Champion Press.