



Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual

Said Alhadi¹, Wahyu Nanda Eka Saputra²

¹ Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan

² Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan

E-mail koresponden: said.alhadi@bk.uad.ac.id

Abstract: Innovation in the implementation of counseling services becomes a challenge for counselors. Currently, counselors are experiencing various obstacles to implement meaningful counseling services and have an effect on students. One effort to improve the quality of counseling services is with the use of creative arts, namely one visual art. There are five premises for the use of visual arts in counseling, namely: (1) describing the subconscious and helping the individual reveal secret conflicts that they did not reveal initially; (2) symbolize feelings in a unique, real, and powerful way; (3) to inspire and help counselees to achieve their personal growth; (4) assisting counselee especially children not feel threatened with counseling implementation; and (5) can easily be combined with other creative arts such as movement, creative writing, and imagery. With the utilization of visual arts is expected to improve the quality of counseling services meaningful and influential for students.

Keywords: creative art, counseling, visual art

Abstrak: Inovasi dalam penerapan layanan konseling menjadi tantangan bagi konselor. Saat ini, konselor mengalami berbagai kendala untuk menerapkan layanan konseling yang berarti dan berpengaruh pada siswa. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas layanan konseling adalah dengan penggunaan seni kreatif, berupa seni visual. Ada lima premis untuk penggunaan seni visual dalam konseling, yaitu: (1) menggambarkan alam bawah sadar dan membantu individu mengungkapkan konflik rahasia yang awalnya tidak mereka ungkapkan; (2) melambungkan perasaan dengan cara yang unik, nyata, dan kuat; (3) menginspirasi dan membantu konseli untuk mencapai pertumbuhan pribadi mereka; (4) membantu konseli terutama anak-anak tidak merasa terancam dengan penerapan konseling; Dan (5) dapat dengan mudah digabungkan dengan seni kreatif lainnya seperti gerakan, penulisan kreatif, dan citra. Dengan pemanfaatan seni visual ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan konseling yang bermakna dan berpengaruh bagi siswa.

Kata kunci: Seni kreatif, konseling, seni visual

Open Access

Artikel diterima: 13 Juni 2017; direvisi: 27 Agustus 2017; disetujui: 29 Agustus 2017



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

1. PENDAHULUAN

Konseli merupakan individu yang memiliki sebuah permasalahan yang perlu untuk diselesaikan, maka ketika konseli memiliki suatu permasalahan tertentu, konseli harus dapat mengekspresikan dan mengungkapkan permasalahan yang mereka alami kepada konselor. Prayitno & Amti (2004) menyatakan bahwa salah satu asas dalam bimbingan dan konseling adalah asas keterbukaan, yaitu asas dalam bimbingan dan konseling yang mendorong adanya keterbukaan pada diri konseli terkait permasalahan yang dimilikinya. Hal ini dilakukan agar konseli tidak terus mengalami keterpurukan dalam permasalahan yang mereka alami.

Namun yang sering terjadi konseli yang sedang mengalami permasalahan merasa kesulitan dan enggan untuk mengekspresikan permasalahan yang mereka alami. Hal ini membutuhkan usaha dari konselor agar konseli bersedia dan mampu untuk mengekspresikan permasalahan yang sedang mereka alami. Hal ini bertujuan agar masalah yang dihadapi segera terentaskan.

Salah satu cara agar konseli mampu mengekspresikan permasalahannya adalah dengan melaksanakan konseling ekspresif. Melalui Konseling ekspresif dapat membantu konseli mengeksplorasi

dan mengungkapkan perasaannya melalui seni (Gladding, 2016). Setiap orang memiliki kreatifitas dalam dirinya, sehingga melalui seni seseorang yang memiliki masalah dapat melakukan relaksasi serta katarsis (metode pelepasan emosi) tanpa merasa terbebani untuk mengungkapkan masalahnya kepada orang lain. Tujuan konseling melalui terapi ekspresif ini adalah memberikan sarana bagi individu untuk melepaskan emosi, perasaan, serta masalahnya.

Konseling ekspresif dapat dilakukan dengan mengombinasikan berbagai hal diantaranya konseling dengan seni visual. Hal ini mencakup proses dalam bidang seni yang difokuskan pada visualisasi atau simbolisasi untuk mengungkapkan permasalahan konseli melalui berbagai cara seperti mewarnai, menggambar, dan mematung (Gladding, 2016). Konseling ini dapat dilakukan pada konseli yang sulit mengungkapkan permasalahannya secara verbal akan tetapi dapat dengan mudah memvisualisasi permasalahannya melalui gambar, bentuk, atau lukisan.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor bukan hanya sekali, melainkan suatu tindakan yang saling terhubung dan terus-menerus hingga tuntas permasalahan yang ada pada diri konseli (Adiputra & Yulianto,

2013). Konseling ekspresif membantu mengombinasikan antara konseling dengan seni visual agar dapat membantu konseli untuk mengekspresikan permasalahan yang dimiliki.

2. PEMBAHASAN

Konseling ekspresif merupakan salah satu metode kreatif dalam konseling. Menurut Malchiodi (2005) konseling ekspresif terdiri dari berbagai macam bentuk, antara lain:

- a. Seni visual, melalui gambar dan lukisan dapat membantu individu mengekspresikan masalahnya. Bukan hal yang penting jika seseorang tidak mampu menggambar atau melukis dengan baik karena apa yang tergambar dan terlukiskan akan mencerminkan perasaan serta permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu.
- b. Musik, selama konseling musik individu dapat aktif menulis lagu dan menciptakan musik mereka sendiri. Individu dapat mencurahkan keluh kesahnya melalui lirik lagu yang diciptakan ataupun lagu yang dinyanyikan. Selain itu, juga bisa hanya menyanyikan potongan lagu tertentu yang menggambarkan

pengalamannya saat ini atau bahkan hanya mendengarkan lagu tertentu untuk memberikan kenyamanan psikologis bagi konseli.

- c. Drama, dalam dunia psikologi penggunaan media drama dalam konseling dikenal dengan istilah psikodrama. Psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan serta masalah yang di hadapnya.
- d. Menulis ekspresif, melalui menulis ekspresif individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terhadap masalah-masalah yang terpendam. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk merubah pikirannya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, serta sebagai media katarsis untuk mencurahkan emosinya melalui kata-kata yang di tulis oleh individu.
- e. Terapi dansa, individu dapat mengekspresikan diri melalui tari dan gerakan. Pengalaman, perasaan, dan permasalahan yang tidak terekspresikan melalui kata-kata dapat

dikomunikasikan dalam proses konseling melalui gerakan atau tarian. Setiap gerakan yang individu ciptakan akan menjadi gambaran perasaan serta emosi yang sedang dirasakan oleh individu. Sehingga melalui gerakan atau tarian masalah individu dapat tersampaikan pada konselor, kemudian konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

Konseling ekspresif pada bentuk seni visual dirasa lebih mudah untuk diterapkan pada proses konseling kepada siswa, karena setiap siswa dapat mengekspresikan dirinya dan melepaskan emosi melalui seni. Gladding (2016) menyatakan bahwa seni visual dalam konseling mencakup proses-proses dalam bidang seni yang fokus pada visualisasi atau simbolisasi permasalahan konseli dengan berbagai cara seperti mewarnai, menggambar, dan mematung. (Malchiodi, 1998). Dengan visualisasi dan simbolisasi pada bentuk gambar, lukisan, atau patung, akan membuat konseli bisa memahami permasalahan yang sedang mereka alami. Sehingga konseli bisa segera mendapat pemecahan masalah dari permasalahan mereka.

Gladding (2016) menyatakan bahwa terdapat lima premis penggunaan seni visual dalam konseling. **Pertama**, menggambarkan alam bawah sadar dan membantu individu mengungkapkan konflik rahasia yang tidak mereka ungkapkan awalnya. **Kedua**, melambangkan perasaan dengan cara yang unik, nyata, dan kuat. **Ketiga**, menginspirasi dan membantu orang menjadi lebih terhubung dengan sisi transenden dan pertumbuhan kepribadian mereka. **Keempat**, membantu konseli terutama anak-anak tidak merasa terancam dengan pelaksanaan konseling. **Kelima**, dapat dengan mudah dikombinasikan dengan seni kreatif lain seperti gerakan, menulis kreatif, dan *imagery*.

Seni visual merupakan salah satu seni kreatif yang memiliki peluang untuk dimanfaatkan konselor dalam memberikan layanan konseling yang berkualitas. Layanan konseling ini diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan layanan konseling dan memberikan dampak signifikan bagi perubahan tingkah laku konseli. Salah satu indikator keberhasilan layanan konseling adalah terjadinya perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling ekspresif yang mengombinasikan seni visual dengan konseling berhasil menangani permasalahan konseli. *Review* literatur yang dilakukan oleh Dunphy, Mullane & Jacobsson (2013) terhadap beberapa penelitian menyebutkan bahwa konseling ekspresif yang memanfaatkan seni dapat digunakan konselor untuk meningkatkan keberhasilan layanan konseling untuk mengentaskan permasalahan konseli. penelitian lain dilakukan oleh Schouten dkk. (2015) yang juga melakukan *review* secara sistematis terhadap beberapa penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa konseling yang melibatkan seni, termasuk seni visual dapat membantu konseli menurunkan tingkat traumatis yang dialami orang-orang dewasa.

Pelaksanaan konseling dengan melibatkan seni visual menurut Glading (2016) dapat diterapkan melalui beberapa teknik antara lain:

Pertama, *published pictures*. Salah satu cara penggunaan seni visual dalam konseling adalah melalui pemanfaatan karya seni visual yang sudah ada. Pendekatan ini membangkitkan kecemasan minimal, klien diminta untuk menggambarkan pengalaman dan perasaannya dalam karya seni visual yang sudah ada tersebut.

Kedua, *body outline drawings*. Cara lain yang universal dari seni visual dalam konseling adalah melalui garis gambar tubuh. Setelah gambar selesai, individu dapat menghiasinya dengan cara yang mereka inginkan. Kadang-kadang individu, terutama anak-anak, mengungkapkan aspek-aspek secara tidak langsung yang terjadi pada kehidupan mereka melalui gambar dan konselor kemudian dapat berdiskusi tentang hal tersebut.

Ketiga, *serial drawings*. Gambar berseri adalah penggambaran atau sketsa dari objek apapun, seperti pohon, binatang, atau adegan. Ide di balik penggunaan gambar berseri adalah bahwa melalui gambar tersebut, terutama secara teratur, konseli akan mewakili diri mereka sendiri dan masalah mereka secara simbolis dalam gambar tersebut.

Keempat, *visual journaling*. Jurnal visual dasarnya adalah seni buku harian. Jurnal visual sering mengandung gambar dan kata-kata. Seperti buku harian yang sebenarnya, isinya berupa draf kasar yang kemudian dapat menjadi karya seni. Dan seperti buku harian yang sebenarnya, mereka dimaksudkan untuk mendokumentasikan pengalaman, kegiatan, dan emosi individu.

Kelima, *clay*. Tanah liat merupakan benda lunak yang mudah dibentuk. Pemanfaatan tanah liat dalam konseling

bertujuan untuk meng-ekspresikan perasaan dan emosinya pada tanah liat, sehingga konseli dapat membentuk tanah liat sesuai dengan perasaan dan pengalamannya saat ini. Konseling dengan menggunakan tanah liat sering digunakan pada anak-anak.

Keenam, *photography*. Foto-foto merupakan jejak kaki dari pikiran kita, cermin dari kehidupan kita, refleksi dari hati kita, dan kenangan beku kita. Fotografi adalah cara untuk menangkap dan mengekspresikan perasaan dan ide-ide dalam bentuk visual-simbolis di seluruh rentang kehidupan manusia.

Masing-masing teknik memiliki karakteristik dan tujuan yang berbeda yang memberikan pedoman bagi konselor untuk menerapkan kombinasi seni visual dalam konseling. Selain itu, kelebihan konseling dengan melibatkan seni yaitu dapat dikombinasikan dengan seni kreatif yang lain seperti *literature/words*, *psychodrama*, dan *meditation* (Gladding, 2016).

3. KESIMPULAN

Konseling ekspresif pada bentuk seni visual dirasa lebih mudah untuk diterapkan pada proses konseling kepada siswa, karena setiap siswa dapat mengekspresikan dirinya dan melepaskan emosi melalui seni. Dengan visualisasi dan simbolisasi permasalahan konseli

pada bentuk gambar, lukisan, atau patung, akan membuat konseli bisa memahami secara sadar permasalahan yang sedang mereka alami. Sehingga konseli bisa segera memecahkan permasalahan mereka.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Sofwan & Yulianto. (2013). *Guided Imagery: Creative Interventions in Counselling for education*. Proseding Seminar internasional konseling ABKIN. Bali, 14-16 November 2013.
- Dunphy, K., Mullane, S., & Jacobsson, M. (2013). *The effectiveness of expressive arts therapies: A review of the literature*. Melbourne: PACFA.
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association.
- Malchiodi, C. A. (1998). *The Art Therapy Sourcebook*. Lincolnwood, IL: Lowell House.
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive Therapies History, Theory, and Practice. Dalam Malchiodi, C. A. (Ed), *Expressive Therapies* (tt. 1-15). New York: Guilford Publications.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16(2), 220-228. doi: 10.1177/1524838014555032