

Drawing Solution: Ekspresi Seni dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi

Wahyu Nanda Eka Saputra*, Claudy Desya Wiretna, Sri Rahayu Utami, & Annisa Ramadhani Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan

*Corresponding author, e-mail: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

Abstract

The need for counseling services becomes urgent today. Focusing on the rapidity of counseled solutions becomes a counselor challenge in providing counseling services to counselees. One approach to counseling that addresses these challenges is the solution-focused brief counseling (SFBC). This approach is more important than solution talk rather than problem talk. One element that enhances the effectiveness of SFBC is the optimization of art expression by drawing solution. Art expressions with drawing solutions provide counselors with opportunities to describe solutions to their problems with intermediate exclusive questions and miracle questions techniques. This article will discuss the procedure of drawing a solution as a reference counselor to conduct counseling practice.

Keywords: drawing solution, expressive art,,solution-focused brief counseling.

Open Access



Received : 2018-05-31. Published : 2018-08-30.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0

International License

Website: <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang memiliki kemampuan untuk berpikir solutif sehingga ketika mereka memiliki masalah, remaja dapat membuat suatu keputusan yang dapat membawanya keluar dari permasalahan. Piaget menyatakan bahwa remaja memiliki karakteristik berpikir logis, yaitu dapat berpikir dalam menyusun berbagai rencana masa depan untuk memecahkan masalah yang dimiliki dan menguji pemecahan masalah yang direncanakan secara sistematis (Jaffee & D'Zurilla, 2009; Santrock & Curl, 2003). Kemampuan remaja akan pemecahan masalah ini dapat menjadi bekal remaja untuk dapat mengentaskan diri dari permasalahan yang mereka alami sehingga tidak terjadi *unfinished business*, yaitu permasalahan-permasalahan yang tidak selesai dan dapat menimbulkan luapan emosional pada diri manusia (Bluckert, 2014; Botha & Dunn, 2009; Corey, 2015; Mann, 2010; Sabar, 2013).

Kondisi ideal yang seharusnya ada pada diri remaja ternyata berbanding terbalik dengan realita di kehidupan sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan masih munculnya berbagai masalah yang terjadi pada diri remaja. Penelitian tentang prokrastinasi akademik siswa di salah satu SMP di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 17,2% siswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017). Penelitian lain tentang perilaku agresi menunjukkan bahwa agresivitas siswa SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam kategori sangat tinggi sebesar 1%, kategori tinggi 13%, kategori sedang 37%, kategori rendah 43%, dan kategori sangat rendah 6% (Alhadi dkk., 2018). Sedangkan perilaku agresi di SMK kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 5% siswa memiliki perilaku agresi

sangat tinggi, 26% berada pada kategori tinggi, 40% berada pada kategori sedang, 21% berada pada kategori rendah, dan 8% berada pada kategori sangat rendah (Saputra, 2018). Hasil penelitian juga menunjukkan perilaku agresi yang dilakukan laki-laki memiliki kecenderungan sama dengan perilaku agresi yang dilakukan siswa perempuan (Saputra, Hanifah, & Widagdo, 2017).

Berbagai masalah di atas menjadi salah satu bukti bahwa dibutuhkan satu model konseling yang dapat membantu remaja dapat keluar dari permasalahannya secara efektif dan efisien. Salah satu model yang kompatibel untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Model konseling ini berupaya untuk lebih fokus pada *solution talk*, bukan *problem talk*, sehingga proses konseling yang dilakukan diharapkan akan lebih mempercepat konseli untuk menemukan solusinya (Corey, 2015; McDonald, 2007; Simon, 2009). Konselor yang menggunakan model SFBC mendorong konseli menyadari keterampilannya dalam menemukan solusi dan konseli benar-benar mampu merancang solusi yang paling tepat untuk masalahnya sendiri (Nelson & Thomas, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa SFBC dapat digunakan dan efektif membantu konseli menemukan solusi terhadap masalahnya. Salah satu penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa SFBC dapat digunakan sebagai alternatif konselor untuk membantu konseli yang memiliki masalah putus sekolah (*dropout*) (Franklin dkk., 2007). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa SFBC dapat efektif digunakan konselor untuk kekerasan dan penggunaan minuman beralkohol di sekolah (Walton dkk., 2010). Kemudian, hasil review penelitian terdahulu yang dilakukan menunjukkan bahwa tiga puluh dua (74%) dari studi melaporkan manfaat positif yang signifikan dari SFBC, 10 (23%) melaporkan tren positif. Bukti efektivitas yang paling kuat datang dalam intervensi depresi pada orang dewasa (Gingerich & Peterson, 2013).

SFBC menjadi sebuah model konseling yang berpotensi untuk dikombinasikan dengan seni kreatif, untuk meningkatkan keefektifan intervensi konseling yang dilakukan (De Shazer & Coulter, 2012; Matto, Corcoran, & Fassler, 2003). Salah satu ekspresi seni sebagai hasil integrasi SFBC dengan seni kreatif adalah *drawing solution*. Ekspresi seni dalam SFBC tersebut digunakan konselor untuk mendorong konseli untuk menggambarkan solusi yang ingin dilakukan sebagai hasil dari pertanyaan keajaiban dan pertanyaan pengecualian. Artikel ini akan memaparkan konsep mendasar tentang SFBC dan bagaimana penggunaan *drawing solution* dalam praktik SFBC.

PEMBAHASAN

Solution Focused Brief Counseling

SFBC merupakan salah satu model konseling masa kini yang dikategorikan efektif untuk digunakan konselor dalam membantu konseli keluar dari permasalahan yang mereka alami. Hal ini karena fokus dari SFBC bukan pada *problem talk*, tetapi lebih focus pada *solution talk*, sehingga konseli segera mendapatkan solusi dan masalahnya segera selesai (Corey, 2015). SFBC ini juga memandang bahwa manusia merupakan entitas yang punya kompetensi untuk membangun solusi yang mungkin pada saat mereka punya masalah, tidak menyadari bahwa mereka mampu untuk bersikap solutif dan segera mencari solusi terhadap masalahnya sendiri. Ketidaksadaran ini disebabkan karena pandangan negatif pada diri mereka sendiri akan kemampuan mereka dalam membangun solusi sehingga manusia cenderung menjadi manusia yang pesimis dengan dirinya sendiri (Corey, 2015). Tugas dari seorang konselor untuk membangun rasa optimis pada diri konseli bahwa merekalah yang mampu membangun solusi terhadap masalahnya sehingga mereka menjadi pribadi yang optimis dengan dirinya sendiri.

SFBC berpindah fokus praktik konseling yang menekankan pada masa lampau, tetapi SFBC berfokus pada saat ini dan masa depan (Corey, 2015). SFBC menganggap bahwa masa lampau sudah berakhir dan tidak mungkin diubah dan dibicarakan permasalahannya, dan yang paling penting untuk dibicarakan dan memungkinkan untuk diubah adalah saat ini dan masa depan. Ini sekaligus menjadi kritik dari praktik konseling Gestalt tentang konsep *here and now*, yang hanya menekankan pada saat ini (Corey, 2015; Nevis, 2014; Sharf, 2015; Stoehr, 2013).

Berbagai teknik dalam SFBC antara lain, *scalling questions*, *exception questions*, *miracle questions*, dan *coping questions* (Corey, 2015). *Scalling questions* digunakan konselor untuk membantu konseli melihat kejelasan dan keparahan masalah yang dialami dengan memanfaatkan skala, misalnya skala 1 sampai 10. Contoh *scalling questions* adalah, "Jika saya menggunakan skala 1 sampai 10, rasa marah Anda ini ada di level berapa?". *Exception questions* digunakan konselor untuk membantu konseli menemukan pengecualian terhadap masalah yang dialami oleh konseli. Contoh *exceptions questions* adalah, "Dalam kondisi yang bagaimana Anda tidak ingin meluapkan kemarahan?". *Miracle questions* digunakan konselor untuk membantu konseli berimajinasi ketika masalah yang dialami tiba-tiba selesai, maka konselor menanyakan bagaimana kondisinya. Contoh *miracle questions* adalah, "Anda sedang tidur sekarang. Coba Anda bayangkan bangun tidur Anda tidak merasa tidak memiliki masalah sama sekali. Sehingga Anda tidak ingin meluapkan kemarahan. Apa yang Anda rasakan ketika itu?". Sedangkan *coping question* digunakan konselor untuk mengidentifikasi pengalaman masa lampau untuk menangani masalah konseli yang dialami pada saat ini. Contoh *coping questions* adalah, "Apakah Anda dulu pernah mengalami masalah seperti ini? Bagaimana Anda mengatasinya?".

Upaya mewujudkan konseling yang inovatif perlu memanfaatkan seni kreatif (Gladding, 2011, 2016; Saputra & Sofiana, 2016). Hal ini dilakukan agar proses konseling yang diberikan konselor lebih hidup dan meningkatkan kepuasan konseli dalam mengikuti layanan konseling. Pada bagian selanjutnya akan dibahas ekspresi seni dalam SFBC yaitu *drawing solution*.

***Drawing Solution* dalam SFBC**

Salah satu unsur yang bisa diintegrasikan dalam peningkatan efektifitas SFBC adalah ekspresi seni. Konselor dituntut kreatifitasnya untuk dapat *thinking out of the box* dalam pelaksanaan intervensi konseling. Lebih jauh, kreatifitas dan seni kreatif itu sendiri menjadi bagian integral dalam pelayanan konseling di seluruh dunia (Gladding, 2011, 2016). Sebuah fitur utama dari kreativitas adalah berpikir divergen dan luas, flexibel, eksploratif, tentatif, induktif, dan cara berbasis non-data yang berorientasi pada pengembangan berbagai kemungkinan, utamanya dalam pelayanan konseling (Gladding, 2016). Hal ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan keterlibatan konseli dalam proses konseling dan keefektifan intervensi konseling yang diberikan.

SFBC merupakan salah satu model konseling yang memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dengan seni kreatif. SFBC yang memanfaatkan ekspresi seni telah mengklaim bahwa metode ini dapat menyediakan adanya perubahan pada diri konseli, dan tingkat kepuasan konseli dalam mengikuti proses konseling yang tinggi. Konselor SFBC diinvestasikan dalam membantu konseli menemukan cara berpikir menjadi yang baru, melakukan dan mengintegrasikan intervensi seni kreatif dalam metode inovatif sehingga dapat mengguncang pola efektif untuk konseli (Gillen, 2010).

Salah satu ekspresi seni dalam SFBC adalah *drawing solution*, yang bertujuan untuk memberikan ekspresi yang konkret dari pertanyaan-pertanyaan diantaranya *exception question*, *miracle question*, dan penetapan tujuan (Gillen, 2010). *Drawing solution* ini menjadi salah satu aplikasi dari integrasi seni kreatif menggunakan seni

visual dalam konseling (Alhadi & Saputra, 2017), utamanya dalam artikel ini adalah SFBC. Proses ini membantu konseli agar dapat membangun dasar pemikiran baru sementara yang dibangun bersama dengan konselor sehingga bisa menemukan makna dan alternatif baru untuk memindahkan konseli ke arah perubahan dan fokus terhadap solusi. Teknik yang dapat dipakai untuk mendukung *drawing solution* adalah *miracle questions* dan *exception questions* (Gillen, 2010). Berikut ini akan dijelaskan langkah praktis *drawing solution* dengan menggunakan teknik adalah *miracle question* dan *exception questions*.

Pertama *drawing solution* dengan menggunakan teknik *miracle questions*. *Miracle questions* adalah teknik pertanyaan untuk membantu konseli dalam mencari solusi yang dimuat dalam bahasa yang berbeda yang dapat membantu konseli melihat permasalahan yang terjadi saat ini dan di masa depan. *Miracle questions* membantu konseli untuk memvisualisasikan bagaimana kehidupan akan berbeda ketika tujuan dari permasalahan itu tercapai.

Langkah yang pertama konselor meminta konseli untuk menceritakan kisah permasalahannya, kemudian konseli menggambarkan apa yang ingin dirubah oleh konseli sehingga mampu menetapkan sebuah solusi untuk tujuan baru yang ingin dicapai. Contoh pertanyaan, “Bayangkan jikalau besok adalah hari yang sempurna bagi Anda dan masalah yang Anda hadapi hari ini telah terpecahkan dan pergi, Seperti apakah hari yang sempurna itu?”. Langkah kedua Konselor meminta konseli untuk menggambarkan hari yang sempurna dan memungkinkan konseli untuk sepenuhnya menyelesaikan gambar tersebut secara rinci, terutama detail gambar yang berbeda dari hari sebelumnya.

Kedua, *drawing solution* dengan menggunakan teknik *exception questions*. Teknik ini termasuk pencarian saat-saat ketika masalah tidak terjadi, saat-saat dimana konseli bebas dari masalah yang sedang terjadi. Melalui pertanyaan ini akan menempatkan konseli pada waktu ketika konseli tidak sedang berada pada masalah, atau ketika masalah yang terjadi tidak begitu kuat. Pengecualian ini merupakan pengalaman hidup konseli dimasa lalu dimana kemungkinan masalah tersebut memang masuk akal terjadi dan bahkan masalah itu tidak terjadi. Dengan membantu konseli mengidentifikasi dan memeriksa pengecualian tersebut memungkinkan konseli untuk meningkatkan aktivitas menuju solusi. Ekplorasi ini memungkinkan konseli bahwa masalah tidak selalu kuat dan selama ada. Dengan begitu konselor bisa menanyakan pada konseli apa yang harus dilakukan agar pengecualian ini lebih sering terjadi dimana hal ini disebut *change-talk*. Pertanyaan yang bisa diberikan kepada konseli misalnya, “Dapatkah kamu memikirkan waktu lain ketika anda tidak memiliki masalah?”. Kemudian, dalam pengaplikasiannya konseli diminta untuk menggambarkan suatu keadaan ketika masalah itu tidak terjadi, dan memberikan waktu serta membiarkan konseli untuk menyelesaikan sesuatu yang akan digambar secara detail. Gambar tersebut dapat memungkinkan konseli untuk mempertimbangkan tindakan atau tingkah laku konseli yang berkontribusi pada pengecualian.

Efikasi ekspresi seni dalam SFBC

Penggunaan ekspresi seni yang diintegrasikan dalam layanan konseling menjadi isu baru dan menjadi tantangan bagi konselor dalam memberikan pelayanan konseling yang bermakna. Beberapa contoh seni kreatif dapat berpotensi diintegrasikan dalam layanan konseling. Sebagai contoh, konsep *play therapy* menggunakan permainan tradisional dapat digunakan konselor dalam memberikan layanan konseling pada anak usia dini (Saputra & Setianingrum, 2016; Widiyari, Susiati, & Saputra, 2016). Selain itu, bentuk seni kreatif yang lain, dalam hal ini adalah musik juga dapat berpotensi

untuk diintegrasikan dalam konseling sebagai bentuk upaya mewujudkan konseling yang inovatif (Saputra, 2017).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa SFBC dengan menggunakan unsur seni kreatif dapat menjadi satu pola yang dapat membantu konselor keluar dari masalahnya. Siswa yang menjadi konseli mengungkapkan bahwa penggunaan cerita dan metafora yang diintegrasikan dalam SFBC membantu mereka untuk lebih memahami beberapa aspek dari situasi mereka dan membiarkan mereka kreatif membangun solusi mereka sehingga mereka dapat menerapkan ide-ide dalam berbagai situasi (Ciuffardi, Scavelli, & Leonardi, 2013). Selain itu, SFBC dengan memaksimalkan kreatifitas konselor dapat memicu dan mengembangkan harapan konseli muda berusia 7 tahun untuk sembuh dari penyakit kronis dan saat ini di rawat di rumah sakit (Frels, Leggett, & Larocca, 2009).

Beberapa penelitian di atas menjadi bukti bahwa SFBC yang diimplementasikan dengan memanfaatkan kreatifitas dan seni kreatif dapat menunjang keberhasilan konselor dalam membantu konseli segera mendapatkan solusi terhadap masalahnya. Bukti tersebut dapat menjadi rujukan konselor untuk saatnya segera dapat mengoptimalkan kreatifitasnya untuk *thinking out of the box* menampilkan layanan konseling yang inovatif, utamanya SFBC. Konseling yang inovatif juga turut mementahkan stigma buruk tentang pelaksanaan layanan konseling yang hanya sekedar wawancara tatap muka yang mungkin bagi sebagian pihak tidak menyukainya.

SIMPULAN

Masalah menjadi sesuatu yang relative terjadi pada diri manusia. Menjadi sesuatu yang lebih bermasalah apabila konseli tidak menyadarinya sehingga tidak kunjung mendapatkan solusi yang sesuai dengan masalahnya. Sebagai akibat buruknya, hal ini akan berpengaruh banyak pada aktualisasi diri konseli. Sehingga menjadi salah satu tugas konselor untuk membantu konseli menyadari masalahnya dan mendorong konseli sadar akan kemampuannya membangun solusi terhadap masalahnya sendiri. SFBC menjadi alat konselor yang dapat membantu konseli segera menemukan solusi sendiri terhadap masalah mereka. *Drawing solution* merupakan strategi SFBC dengan mengoptimalkan ekspresi seni yang berguna bagi konseli untuk memperjelas secara konkret solusi yang telah mereka bangun berdasarkan teknik SFBC, yaitu *miracle questions* dan *exception questions*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Purwadi, P., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Supriyanto, A. (2018). Agresivitas Siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1).
- Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 108–113.
- Bluckert, P. (2014). The gestalt approach to coaching. *The Complete Handbook of Coaching*, 80–93.
- Botha, E., & Dunn, M. (2009). A board game as gestalt assessment tool for the child in middle childhood years. *South African Journal of Psychology*, 39(2), 253–262.
- Ciuffardi, G., Scavelli, S., & Leonardi, A. (2013). Solution-focused brief therapy in combination with fantasy and creative language in working with children: A brief report. *International Journal of Solution-Focused Practices*, 1(1), 44–51.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- De Shazer, S., & Coulter, M. (2012). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.

- Franklin, C., Streeter, C. L., Kim, J. S., & Tripodi, S. J. (2007). The effectiveness of a solution-focused, public alternative school for dropout prevention and retrieval. *Children & Schools, 29*(3), 133–144.
- Frels, R. K., Leggett, E. S., & Larocca, P. S. (2009). Creativity and solution-focused counseling for a child with chronic illness. *Journal of Creativity in Mental Health, 4*(4), 308–319.
- Gillen, M. (2010). Solution-focused therapy. *Integrating the Expressive Arts into Counseling Practice: Theory-Based Interventions, 29*.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice, 23*(3), 266–283.
- Gladding, S. T. (2011). Using Creativity and the Creative Arts in Counseling: An International Approach. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(35).
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Jaffee, W. B., & D’Zurilla, T. J. (2009). Personality, problem solving, and adolescent substance use. *Behavior Therapy, 40*(1), 93–101.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Matto, H., Corcoran, J., & Fassler, A. (2003). Integrating solution-focused and art therapies for substance abuse treatment: Guidelines for practice. *The Arts in Psychotherapy, 30*(5), 265–272.
- McDonald, A. (2007). Solution Focused Therapy: Theory. *Practice and Research, Los Angeles*.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2*(1), 26–31.
- Nelson, T. S., & Thomas, F. N. (2012). Miraculous Knowing: Epistemology and Solution-Focused Therapy: Duane R. Bidwell. In *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy* (pp. 89–111). Routledge.
- Nevis, E. C. (2014). *Gestalt therapy: Perspectives and applications*. CRC Press.
- Sabar, S. (2013). What’s a Gestalt? *Gestalt Review, 17*(1), 6–34.
- Santrock, J. W., & Curl, R. M. (2003). *Adolescence*. McGraw-Hill New York.
- Saputra, W. N. E., & Sofiana, A. (2016). KONSELING INOVATIF BERBANTUAN SENI KREATIF diperoleh dari <http://eprints.uad.ac.id/6719/>.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka. (2017). Musik dan Konseling: Sebuah Inovasi dengan Mengintegrasikan Seni Kreatif dalam Konseling. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, pp. 395–401).
- Saputra, Wahyu Nanda Eka. (2018). Perilaku Agresi Pada Siswa SMK di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling, 4*(1).
- Saputra, Wahyu Nanda Eka, Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2017). Perbedaan Tingkat Perilaku Agresi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2*(4), 142–147.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka, & Setianingrum, I. (2016). Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun di Kelompok Bermain Cendekia Kids School Madiun dan Implikasinya pada Layanan Konseling. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education), 3*(2), 1–11.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Simon, J. K. (2009). *Solution focused practice in end-of-life and grief counseling*. Springer Publishing Company.

- Stoehr, T. (2013). *Here now next: Paul Goodman and the origins of Gestalt therapy*. Taylor & Francis.
- Walton, M. A., Chermack, S. T., Shope, J. T., Bingham, C. R., Zimmerman, M. A., Blow, F. C., & Cunningham, R. M. (2010). Effects of a brief intervention for reducing violence and alcohol misuse among adolescents: a randomized controlled trial. *Jama*, *304*(5), 527–535.
- Widiasari, S., Susiati, I., & Saputra, W. N. E. (2016). Play Therapy Berbasis Kearifan Lokal: Peluang Implementasi Teknik Konseling di Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, *4*(1), 61–68.