
Expressive Arts; an Alternative Technique for Counselor on Counseling Session

Lisa Putriani¹, Neviyarni S², Marjohan Marjohan³, Afdal Afdal⁴

¹²³⁴Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: lisaputriani@konselor.org

Abstract

Kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah saat ini dirasakan masih belum optimal, hal ini dikarenakan beberapa guru BK atau Konselor masih belum menguasai teknik konseling kontemporer yang sesuai dengan permasalahan siswa yang semakin kompleks pada era globalisasi saat ini. Oleh sebab itu penulis membuat artikel ini agar dapat dijadikan referensi untuk pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *Expressive Arts* dan dimaksudkan juga untuk membantu guru BK atau konselor sekolah dalam memahami konsep *Expressive Arts*. Artikel ini dibuat dengan menggunakan metode studi kepustakaan.

Keywords: Konselor, *Expressive Arts*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Teknik seni ekspresif (*Expressive Arts*) menambah dimensi unik pada psikoterapi dan konseling karena teknik ini memiliki beberapa karakteristik khusus yang tidak selalu ditemukan dalam konseling verbal. Teknik ini mencoba menjangkau klien dengan berbagai masalah melalui ekspresi artistik yang ada pada diri klien tersebut, dan juga teknik ini dapat memenuhi kebutuhan manusia untuk mengekspresikan diri dengan berbagai alat. *Expressive Arts* membantu klien dalam mengungkapkan konflik mereka yang tidak terucapkan secara verbal dan belum terselesaikan. Seperti konseling yang lebih berorientasi verbal, hubungan antara klien dan konselor adalah faktor utama dalam kemajuan dan jalannya konseling dengan menggunakan Teknik seni ekspresif. Dinamika antara konselor dan klien adalah alat utama, apakah klien berbicara dengan konselor, bermain dengan mainan, atau tetap diam, kehangatan dan keberadaan konselor yang menerima klien apa adanya tetap sangat dibutuhkan.

Teknik seni ekspresif dapat digunakan kepada klien dengan segala usia agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang “alam bawah sadar/ketidaksadaran” mereka melalui interpretasi dari hasil karya seni yang mereka ciptakan dalam konseling. Namun secara umum, anak-anak lebih mudah menerima teknik seni ekspresif daripada klien dewasa yang lebih memilih pendekatan intelektual dan verbal, meskipun klien dari segala usia dapat memperoleh manfaat darinya (Snyder, 1997).

Produk seni yang dihasilkan dengan teknik seni ekspresif, baik itu potret diri, patung keluarga, atau gambar rumah klien, mengandung bagian dari identitas diri klien. Terkadang, aspek diri yang digambarkan secara visual dapat menyebabkan konfrontasi dengan diri klien itu sendiri. Gangguan yang dirasakan klien pada dirinya mungkin menjadi lebih jelas. Kegagalan dan konflik mungkin muncul selama proses klien melakukan konseling dengan teknik seni ekspresif ini. Jika ditangani dengan tepat oleh konselor, konfrontasi diri, kegagalan, dan pengambilan risiko yang terjadi saat mengekspresikan diri klien ini dapat membawa perubahan kepribadian untuk klien.

Katarsis dan konflik internal yang terjadi pada diri klien dapat dipicu dan dikurangi melalui ekspresi visual dari peristiwa traumatis pada sesi konseling seni ekspresif. Ada berbagai macam teknik yang dapat dipilih untuk membantu klien dalam mengakses alam bawah sadarnya yang berisikan solusi dari masalah saat ini. Bagaimana konselor memilih teknik atau bentuk yang akan dipakai dalam konseling seni ekspresif tergantung pada orientasi dan pelatihan konselor, kecenderungan klien, dan alat atau bahan yang tersedia di

ruang konseling (Lai, 2011). Menggambar, melukis, memahat, bermain, musik, gerakan, dan psikodrama dengan keluarga, merupakan bagian dari terapi seni ekspresif. Dalam hal ini konselor hanya dibatasi oleh kreativitas mereka sendiri dalam pemilihan kegiatan.

Method

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan dilakukan melalui pengumpulan data yang relevan yang berasal dari sumber bacaan primer dan sekunder, publikasi penelitian yang relevan mengenai topik *Expressive arts* dalam pelaksanaan konseling kontemporer. Penulis melakukan analisis tematik untuk sampai pada kesimpulan dasar tentang penggunaan teknik *Expressive arts* sebagai alat intervensi oleh konselor dalam pelaksanaan konseling.

Results and Discussion

Rasional Penggunaan Seni Kreatif dalam Konseling

Seiring dengan meningkatnya pertumbuhan seni kreatif dalam konseling, muncul rumusan alasan modern untuk menggunakannya dalam proses bantuan. Diantaranya bahwa seni ini bisa menggambarkan "keterhubungan, perasaan mendalam, . . . intuisi, integrasi, tujuan, dan totalitas pengalaman manusia (Atkins et al., 2003). Alasan lain yaitu seni kreatif telah tumbuh menonjol di hampir semua profesi yang digunakan untuk membantu orang lain.

Alasan pertama tenaga profesional untuk menggunakan seni dalam membantu pada proses terapeutik adalah bahwa seni adalah sarana utama untuk membantu individu menjadi terintegrasi dan terhubung. Banyak kesenian, seperti tari, musik, dan poetry, memiliki potensi untuk membantu individu menjadi terintegrasi dan lebih sadar diri. Misalnya, Robbins dan Pehrsson (2009) menemukan bahwa terapi puisi dan terapi naratif memberi Wanita dengan anoreksia nervosa suara (katarsis) yang membantu mereka merebut Kembali kekuatan individu mereka.

Alasan kedua untuk menggunakan seni dalam konseling yaitu karena melibatkan energi dan proses. Sebagian besar seni kreatif bersifat partisipatif dan membutuhkan perilaku dan emosi. Kegiatan yang melibatkan ekspresif seni memberi individu energi baru dan memperkuat karena memimpin di suatu tempat. Dalam banyak kasus siklus input dan output energi terlibat dalam seni mirip dengan pelari marathon. Awalnya, pelari menggunakan energi untuk menempuh jarak tempuh dengan kecepatan tertentu. Kemudian, setelah rasa sakit fisiknya cukup, mereka mengalami apa yang dikenal sebagai "*runner's high*," perasaan pembaruan dan energi yang memungkinkan mereka untuk mengambil langkah. Setelah peristiwa seperti itu, analisis tentang apa yang terjadi dan bagaimana apa itu dipelajari dapat mempengaruhi masa depan mereka sebagai pelari berlangsung. Jenis ini berefleksi dan berbicara, terutama dengan kegiatan seni, dapat mengarah pada hal-hal baru dan biasanya meningkatkan fungsi orang-orang yang terlibat.

Alasan ketiga untuk memasukkan seni dalam konseling adalah karena fokus. Agar individu bisa meraih sesuatu, ia harus menjaga mata pada apa yang menjadi tujuannya. Seni, terutama yang melibatkan visi, memungkinkan klien untuk melihat lebih jelas apa yang akan diperjuangkan dan kemajuan apa yang mereka buat untuk mencapai tujuan (Allan, 2008; Lazarus, 1977). Seni nonvisual lainnya seperti mereka yang berurusan dengan suara juga mendorong jenis konsentrasi ini.

Alasan keempat untuk menggunakan seni dalam konseling adalah karena kreativitas yang terkandung di dalamnya. Menjadi konselor yang artistik atau menggunakan seni dalam konseling akan memperkaya wawasan dengan menambahkan atau mengungkap dimensi baru (Arieti, 1976, P. 5) sambil memperkaya dan memperluas orang-orang yang berpartisipasi dalam proses konseling. Jadi, konseling sebagai seni, memperluas dunia lahiriah dan batiniah bagi para peserta. Lebih baik lagi, sisi artistik dari konseling memungkinkan dan bahkan mempromosikan ekspansi ini dengan cara yang menyenangkan dan santai.

Alasan kelima untuk memasukkan komponen artistik dalam konseling adalah untuk membantu klien membangun rasa diri yang baru. Membangun rasa baru diri ini sangat penting dalam pekerjaan ketahanan dimana klien mencoba untuk pulih dari kesulitan (Metzl & Morrell, 2008). Pada saat seperti itu ada kebutuhan untuk terlibat dalam proses kreatif seperti seni atau drama agar orang yang mengalami trauma mendapatkan keuntungan perspektif baru tentang kehidupan dan dirinya sendiri. Kesadaran diri adalah kualitas yang terkait dengan usia. Biasanya meningkat pada orang dewasa yang lebih tua (Erikson, 1968; Jung, 1933). Klien mampu menunjukkan dan mempraktekkan perilaku baru dan adaptif. Dengan demikian,

klien mendapatkan kepercayaan diri dan kemampuan melalui sesi, dan seni membantu mereka untuk "menjadi" terus menerus (Allport, 1955).

Alasan keenam untuk memasukkan seni dalam konseling adalah dalam menggunakan seni, klien mampu mengonseptualisasikan dan menduplikasi kegiatan yang bermanfaat. Misalnya, jika menulis puisi ditemukan untuk terapeutik, klien diinstruksikan untuk menggunakan metode dan media ini saat dibutuhkan (Gladding, 1988). Dengan melakukan itu, mereka menyusun jejak sejarah sehingga mereka dapat melihat, merasakan, dan menyadari lebih lengkap apa yang mereka miliki dicapai melalui kerja keras dan inspirasi. Proses seperti itu menurunkan ingatan mereka untuk hidup kembali dan dapat mengarah pada pencapaian lainnya.

Alasan ketujuh adalah wawasan, dua jenis wawasan paling mungkin untuk menghasilkan. Yang pertama terutama dari para peserta dalam konseling, yaitu konselor dan klien. Dalam jenis wawasan ini, salah satu atau kedua individu ini datang untuk melihat situasi dengan cara yang berbeda daripada saat konseling dimulai. Misalnya, klien mungkin melihat situasinya sebagai putus asa tetapi tidak serius, atau serius tetapi tidak putus asa (Watzlawick, 1983). Jenis fokus ini membuat perbedaan, karena itu adalah apa yang orang rasakan yang sangat menentukan derajat kesehatan mental mereka (Ellis, 1988). Dalam jenis wawasan kedua, profesional kesehatan mental dalam asosiasi, misalnya, American Asosiasi Konseling, dapatkan kesadaran baru tentang bagaimana mereka perlu berkembang secara kolektif. Misalnya, mereka mungkin mengenali "seni itu sering" mengarah ke sains" dan keseimbangan itu diperlukan antara ilmiah dan usaha artistic jika profesi adalah untuk menghindari menjadi mekanis (Seligman, 1985, hal. 3).

Alasan kedelapan untuk menggunakan seni di pusat konseling melibatkan sosialisasi dan Kerjasama operasi. DW Johnson dan Johnson (2014) menyusun dan sejumlah besar informasi menunjukkan bahwa koperasi tugas menghasilkan hubungan baik dan membangun penghargaan dan perilaku prososial diri yang lebih besar. Seni adalah sarana yang berguna untuk mempromosikan kedua pengembangan dan telah ditampilkan untuk memberikan landasan bersama untuk menghubungkan orang satu sama lain dalam dengan cara yang positif (Menninger Foundation, 1986).

Alasan terakhir seni berguna dan tepat dalam konseling adalah bahwa seni multikultural (DA Henderson & Gladding, 1998; Lewis, 1997). Berkenaan dengan budaya, konseling, dan seni, seharusnya dicatat bahwa budaya dan klien yang berbeda dalam budaya ini memiliki cara yang disukai untuk mengekspresikan kreativitas dan kemampuan artistik (Molina, Monteiro-Leitner, Gladding, Pack-Brown, & Whittington-Clark, 2003). Konselor ditantang untuk membantu klien menemukan apa yang terbaik untuk mereka, kapan, dan bahkan mengapa. Konselor menyediakan sumber daya materi dan contoh untuk digunakan klien dalam sesi. Mereka bisa mendorong jenis pengalaman positif yang menyertai sumber daya ini sekaligus menjadi selaras dengan cara-cara yang disukai secara budaya menghadapi situasi bermasalah (Rossiter, 1997).

Teknik Menggambar, Menulis dan Seni dalam *Expressive Arts*

Melukis dengan tangan adalah bentuk permainan proyekatif dalam konteks penyembuhan. Hal ini diperkenalkan kepada klien dalam proses konseling dengan menjelaskan proses, tetapi tanpa menyarankan warna atau tema kepada klien. Cat jari dan kertas dipersiapkan dengan petunjuk "lukislah gambar sesuatu yang penting bagi Anda, atau mimpi, atau saat melakukan sesuatu bersama-sama keluarga Anda" Saat klien selesai melukis, konselor tetap berada di ruangan dengan sikap objektif terhadap kreativitas klien, memperhatikan perilaku klien serta isi dari gambar yang dihasilkannya. Konselor mengamati bagaimana klien memosisikan dirinya sendiri, kecepatan dan irama karyanya, warna yang digunakan, jenis garis, dan lain sebagainya. Saat gambar selesai, klien pertama-tama diminta untuk menceritakan kisah lukisan itu dan kemudian mendiskusikan apakah ada sesuatu dalam lukisan itu yang mengingatkannya pada sesuatu yang nyata dalam kehidupan. Hasil gambar dan fantasi yang dibuat klien tentang diri mereka sendiri adalah karakteristik untuk mereka dan mengalami modifikasi yang relatif kecil dengan berlalunya waktu (Arlow & Kadis, 1993).

Salah satu cara paling ampuh yang juga digunakan untuk memahami kehidupan manusia sepenuhnya ditemukan dalam kata-kata yang dituliskan klien. Pada intinya, konseling adalah seni dan "ilmu dari pengalaman, tidak hanya dari penelitian formal". Terkadang individu yang bermasalah atau stres dapat membantu diri melalui tulisan atau bacaan secara selektif atau sistematis. Penelitian telah menunjukkan bahwa menulis tentang diri sendiri dan pengalaman pribadi dapat memperbaiki gangguan mood, membantu mengurangi gejala di antara pasien kanker, meningkatkan kesehatan seseorang setelah serangan jantung,

dan bahkan meningkatkan daya ingat. Seringkali, terutama dalam suasana yang lebih formal, orang membutuhkan bimbingan dari konselor tentang cara menulis atau apa yang harus dibaca.

Terapi Bermain/*Play Therapy*

Terapi ini merupakan pendekatan yang dinamis untuk konseling bagi anak-anak dan segala usia, karena bermain adalah media belajar bagi anak-anak, orang dewasa yang tidak bermain sebanyak anak-anak bisa mendapatkan keuntungan dari permainan. Keterampilan mengenai Kerjasama, penanganan penolakan, dan kompetisi didapatkan oleh orang dewasa dalam terapi bermain ini.

Frey (1994) mencatat bahwa "bermain meningkatkan" pertumbuhan fisik, sosial, emosional, dan intelektual di seluruh tahap perkembangan manusia. Berikut adalah beberapa karakteristik deskriptif yang diadaptasi dari Garvey (1977) yang menyatakan bahwa bermain dapat dianggap sebagai salah satu seni ekspresif:

1. Bermain itu enjoy dan menyenangkan.
2. Bermain tidak memiliki tujuan ekstrinsik atau tujuan eksternal.
3. Bermain dilakukan secara spontan dan sukarela.
4. Bermain melibatkan partisipasi aktif dari pihak anak.
5. Bermain terkait secara terkoordinasi dengan aspek perkembangan lainnya (misalnya, kreativitas, pemecahan masalah, pembelajaran bahasa, aktivitas motorik dan pengembangan peran sosial).

Bermain memperluas pemahaman anak tentang dunianya dan memungkinkan anak untuk mengeksplorasi objek, peran, bahasa, dan perasaan tanpa risiko serius. Tujuan asli dari terapi bermain seperti yang diidentifikasi oleh Amster (1943) dapat diperluas untuk diterapkan pada terapi seni ekspresif juga, yaitu:

1. Membantu pemahaman diagnostic
2. Membantu membangun hubungan untuk penyembuhan
3. Bermain juga sebagai media untuk membantu menangani kecemasan.
4. Membantu dalam memverbalisasikan perasaan
5. Membantu anak memerankan hal yang tidak disadarinya dan meredakan ketegangan yang ada
6. Memperbesar minat bermain anak

Terapi *Sandplay*

Metode ini menggunakan wadah berukuran sekitar 20 x 30 x 3, dengan di dalam dicat biru dan diisi dengan 2 inci pasir. Ratusan mainan mini dan objek disediakan dan klien dapat memilih tanpa diarahkan oleh konselor untuk menyeleksi. Klien diberi arahan untuk "membuat dunia mereka" di pasir. Setiap objek yang digunakan dalam proses ini memiliki bentuk dan makna simbolis tersendiri bagi klien dan masing-masing cenderung memicu reaksi fantasi diri klien. *Sandplay* adalah prosesnya, baki pasir adalah mediana, dan dunia pasir menjadi hasil akhirnya.

Konselor memainkan peran kunci dalam membangun ruang untuk diri klien dengan ketenangan dan mengungkapkan potensi penyembuhan yang dimiliki oleh diri klien. Seperti dalam bentuk lain terapi seni ekspresif, interpretasi jarang diperlukan karena masalah klien diselesaikan pada tingkat simbolis yang tidak disadari. Proses mengungkapkan apa yang ada di dalam individu dengan menciptakan dunia di pasir.

Mendongeng/*Storytelling*

Sejak lama, mendongeng telah memiliki peran penting untuk setiap individu, diantaranya yaitu: mendidik anak-anak, menanamkan kebijaksanaan kepada semua orang, dan mewariskan sejarah keluarga dan budaya secara lisan (Cassady, 1990). Karena konseling dan terapi sebagian besar difokuskan untuk membantu individu menjadi tidak terjebak dan termotivasi untuk membuat perubahan, penggunaan mendongeng tampaknya menjadi alat yang efektif. Meminta klien memberi tahu cerita mereka sendiri melampaui teknik sederhana daripada konselor yang bercerita kepada klien.

Lima cara bekerja dengan cerita menurut Roberts (2005), yaitu:

-
1. Mendengarkan cerita keluarga: Mengenal orang dan pengalaman hidup mereka yang unik.
 2. Cerita tema: Meminta cerita tentang konten tertentu, seperti uang, keintiman, pengkhianatan, kepercayaan, atau hubungan antar individu.
 3. Koherensi cerita: Membantu orang untuk menceritakan peristiwa yang terfragmentasi dan dengan demikian, memberikan aliran kohesif untuk kehidupan mereka.
 4. Restorasi: Membantu klien untuk "menulis ulang" cerita yang telah diceritakan dengan cara yang tidak bekerja untuk mereka atau tidak memfasilitasi kemampuan mereka untuk melanjutkan hidup.
 5. Menciptakan cerita: Menggambar pada kekuatan imajinasi untuk menciptakan masa depan, hipotetis dan/atau cerita metaforis dan/atau cerita fantasi yang mewakili beberapa masalah klien, tetapi diganti dengan hewan, orang-orang yang dibuat-buat, di negeri khayalan.

Ketika klien terlibat dalam mendongeng kreatif, mereka sering melaporkan perasaan pengurangan ketegangan dan kecemasan yang tampaknya muncul dari mengekspresikan cerita mereka sendiri dalam metafora dan mitos. klien dapat menemukan jawaban untuk pertanyaan terdalam, paling intim, dan menarik mereka dengan memulai perjalanan yang akan membawa mereka ke tanah tempat impian mereka berasal, ke kedalaman dari jiwa mereka sendiri.

Conclusion

Konseling dengan teknik *expressive arts* yang baik menggunakan kualitas artistik yang memungkinkan individu mengekspresikan diri dengan cara yang kreatif dan unik. Ini adalah aktivitas yang dapat ditingkatkan dengan mendorong beberapa klien untuk berpartisipasi dalam pengalaman kreatif, terutama ekspresi artistik seperti melukis, menulis, menari, atau bermain (Atkins et al., 2003). Kegiatan ini, jika dilakukan dengan cara nonmekanis dan terapeutik, membantu orang menjadi lebih selaras dengan emosi mereka dan membentuk emosi yang baru, hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain (J. D. Frank, 1978). Seni membuat klien peka terhadap aspek yang belum dimanfaatkan dari diri mereka sendiri dan mempromosikan kesadaran akan keunikan dan universalitas. Peradaban Kuno dan modern telah mengakui kualitas seni ini, dan tradisi menggunakan seni dalam konseling adalah tradisi yang panjang dan istimewa.

Seni kreatif dalam konseling memberi energi pada individu dan membantu menghubungkan mereka dengan aspek hal-hal positif di dalam dan di luar diri mereka, sambil menumbuhkan rasa baru dari diri sendiri. Dengan cara bermain yang menyenangkan, kooperatif, dan komunikatif dalam dimensi seni, individu mengenali lebih jelas kompleksitas dan kesederhanaan hidup mereka. Demikian pula Konselor yang mendapat manfaat dari keterlibatan dengan seni, dengan mampu bekerja dengan variasi klien yang lebih besar dengan cara terapeutik. Terlibat dalam proses, memperkaya konselor secara pribadi dan profesional dan membantu klien mereka mendapatkan perspektif baru atau mencoba perilaku yang berbeda baik dengan seni atau tidak.

Acknowledgment

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan paper ini, termasuk dosen-dosen pada program Doktor Jurusan Bimbingan dan Konseling yang memberikan arahan, masukan, dan bahan perkuliahan yang menjadi referensi dalam penulisan paper ini.

References

- Amster, F. (1943). Differential uses of play in treatment of young children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 13(1), 62.
- Lakey, B., & Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of personality and social psychology*, 59(2), 337.
- Lai, N. H. (2011). Expressive Arts Therapy for Mother-Child Relationship (EAT-MCR): A novel model for domestic violence survivors in Chinese culture. *Arts in Psychotherapy*, 38(5), 305–311. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.08.001>
- Snyder, B. A. (1997). Expressive Art Therapy Techniques: Healing the Soul Through Creativity. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 74–82. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1997.tb00375.x>
- Arlow, J. A., & Kadis, A. S. J. A. (1993). Finger painting. *Play therapy techniques*, 161-175.
- Frey, D. (1994). The use of play therapy with adults. In K. J. O'Conner & C. E. Schaefer (Eds.), *Handbook of play therapy* (pp. 189-205). New York Wiley.
- Garvey, C. (1977). Play with language and speech. In *Child discourse* (pp. 27-47). Academic Press.
- Roberts, J. (2005). Migrating across literature, stories, and family therapy. *Family process*, 44(4), 407.