

KONSELING KREATIF BERFOKUS SOLUSI: INTEGRASI SENI KREATIF DALAM KONSELING BERFOKUS SOLUSI

¹⁾Wahyu Nanda Eka Saputra

¹⁾Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Ring Road Selatan, Tamanan, Banguntapan, Tamanan, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta
55191

*Email: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Dunia Pendidikan di Indonesia menghadapi tantangan serius, utamanya dari sudut pandang masalah yang dihadapi oleh siswa. Beragamnya masalah siswa, seperti masalah kebiasaan belajar, kecanduan game online, sampai perilaku kriminal menuntut pihak sekolah dan yang terkait memiliki program strategis agar siswa dapat keluar dari masalahnya. Secara spesifik, konselor menjadi ujung tombak keberhasilan sekolah dalam membantu siswa keluar dari masalahnya, utamanya dengan layanan konseling. Konselor dapat mengoptimalkan salah satu pendekatan konseling, yaitu konseling berfokus solusi dengan seni kreatif, seperti imagery, seni visual, maupun permainan tradisional. Integrasi konseling berfokus solusi dengan seni visual ini dinamakan konseling kreatif berfokus solusi, diharapkan dapat mendorong siswa memiliki keterlibatan lebih dalam proses konseling sehingga konseli dapat melaksanakan proses konseling yang bermakna. Makalah ini akan membahas perlunya integrasi konseling berfokus solusi dengan seni kreatif, sehingga dapat menjadi rujukan konselor untuk mengimplementasikan konseling kreatif berfokus solusi di seting sekolah.

Kata Kunci : seni kreatif, konseling berfokus solusi.

ABSTRACT

Education in Indonesia faces serious challenges, mainly from the point of view of the problems faced by students. Various student problems, such as learning habit problems, online game addiction, to criminal behavior require school and related parties to have a strategic program so that students can get out of trouble. Specifically, the counselor spearheads the success of the school in helping students out of the problem, primarily with counseling services. Counselors can optimize one counseling approach, namely solution-focused counseling with creative arts, such as imagery, visual arts, and traditional games. The integration of focusing solutions counseling with this visual art called creative solution-focused counseling, is expected to encourage students to have more involvement in the counseling process so that counselees can implement meaningful counseling processes. This paper will address the need for integration of solution- focused counseling with creative arts, so that it can be a counselor's reference to implement creative solutions-focused counseling in school settings.

Keyword : creative art, solution-focused counseling

PENDAHULUAN

Siswa yang berada pada masa remaja memiliki keterampilan sebagai *problem solver*. Siswa mampu menyikapi dan mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dialaminya. Jika kaum penganut *postmodern counseling* beranggapan bahwa manusia sebagai individu yang sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk membangun solusi terhadap masalah yang dimilikinya (Corey, 2015). Sehingga, siswa sebagai pribadi yang belajar di sekolah seharusnya memiliki keterampilan untuk berpikir solutif dan tidak mengurung diri atau bahkan menikmati masalah yang sedang dialaminya. Berbagai dampak negatif tentunya akan diterima siswa tersebut apabila siswa tidak mampu berpikir solutif terhadap berbagai tekanan yang mereka alami. Bahkan konsep *unfinished business* akan terjadi pada diri siswa (Corey, 2015; Mann, 2010; Nevis, 2014; Wollants, 2012; Yontef & Jacobs, 2010).

Tidak dapat dipungkiri, berbagai masalah masih menjadi perhatian para pemangku kepentingan, utamanya di sekolah. Hasil penelitian dengan 160 sampel siswa SMK di Kota

Yogyakarta didapatkan hasil bahwa terdapat 5% siswa memiliki perilaku agresi sangat tinggi, 26% memiliki agresi tinggi, 40% memiliki agresi sedang, 21% memiliki agresi rendah, dan 8% memiliki agresi sangat rendah (Wahyu Nanda Eka Saputra, 2018). Selain itu, penelitian terhadap 947 sampel siswa SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa agresivitas siswa SMP di DIY dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1%, kategori tinggi sebanyak 13%, kategori sedang sebanyak 37%, kategori rendah sebanyak 43%, dan kategori sangat rendah sebanyak 6% (Alhadi, Purwadi, Muyana, Saputra, & Supriyanto, 2018). Lebih jauh, bahkan tingkat perilaku agresi antara siswa laki-laki dan perempuan di Kota Yogyakarta adalah sama (Wahyu Nanda Eka Saputra, Hanifah, & Widagdo, 2017).

Tidak hanya masalah kekerasan seperti yang disebutkan di atas, masalah belajar juga menjadi perhatian para pemangku kepentingan di sekolah dan ini menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi masalah klasik siswa. Hasil penelitian di salah satu sekolah Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 17,2% siswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% dalam kategori sedang, dan 5,7% berada pada kategori rendah (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017). Kaitannya dengan masalah percaya diri dalam bidang akademik, hasil penelitian menunjukkan bahwa 6,72% siswa di Kota Yogyakarta memiliki percaya diri pada kategori sangat tinggi, 23,04% siswa berada pada kategori tinggi, 33,6% siswa berada pada kategori sedang, 21,12% siswa berada pada kategori rendah, dan 7,68% siswa berada pada kategori sangat rendah (Prasetiawan & Saputra, 2018). Masalah belajar ini, baik percaya diri dan prokrastinasi akademik jika siswa belum memunculkan kesadaran untuk bisa segera mencari solusi terhadap masalahnya, maka akan berdampak pada performa akademik dan prestasi akademik yang dialaminya (Balkis, 2013; K. R. Kim & Seo, 2015; Stankov, Lee, Luo, & Hogan, 2012).

Berbagai masalah yang dialami siswa membutuhkan satu model intervensi konseling yang dapat dengan cepat dan tepat membantu siswa keluar dari masalahnya. Kombinasi antara konseling berfokus solusi dengan kreatifitas menjadi satu jawaban intervensi konseling yang dapat membantu konseli segera keluar dari masalahnya dengan cepat dan tepat. Sebagai wujud kreatifitas konselor, seni menjadi satu variabel yang bisa dimaksimalkan untuk meningkatkan efektifitas layanan konseling (Gladding, 2016). Sehingga, model konseling ini kami beri nama “Konseling Kreatif Berfokus Solusi.” Konseling berfokus solusi memandang perilaku yang bermasalah dilatarbelakangi oleh hilangnya arah atau kesadaran manusia akan kompetensi yang mereka miliki dalam mengelola masalah pribadinya (Charlesworth & Jackson, 2004; Christie, 2012; Corey, 2015). Peran konselor dalam hal ini adalah membantu konseli agar menyadari bahwa ia mempunyai kemampuan itu dan menggunakan kemampuan itu untuk mengentaskan diri dari masalahnya.

Dilakukannya integrasi konseling berfokus solusi dengan seni kreatif adalah sebagai upaya meningkatkan efektifitas konseling dalam membantu siswa mengentaskan diri dari masalahnya. Seni kreatif dalam konseling saat ini sedang mengalami transisi yang menjanjikan keberhasilan konseling dalam jangka panjang dan memiliki produktifitas tinggi dalam membantu siswa keluar dari masalahnya (Gladding, 1992). Sebagai contoh pengoptimalan seni yang diintegrasikan dengan konseling adalah seni visual (Alhadi & Saputra, 2017) dan musik (Saputra, 2017). Integrasi konseling, dalam hal ini konseling berfokus solusi dengan seni kreatif ini dapat menjadi satu model konseling yang inovatif (Saputra & Sofiana, 2016).

METODE

Makalah ini menggunakan desain studi kepustakaan. Makalah ini menyajikan gagasan ilmiah mengenai konseling kreatif berfokus solusi melalui sumber data primer, seperti jurnal dan buku. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam makalah ini. Makalah ini juga menggunakan analisis konten yang dilakukan dengan menghubungkan, membandingkan, menafsirkan dan menyimpulkan konten dari berbagai teks data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian studi kepustakaan yang telah dilaksanakan, didapatkan temuan bahwa integrasi seni kreatif dalam konseling berfokus solusi penting untuk dilakukan untuk meningkatkan efektifitas layanan konseling yang diberikan. Hasil studi kepustakaan yang telah dilakukan, kami memberi nama dengan “Konseling Keatif Berfokus Solusi.” Konseling ini diharapkan menjadi model konseling yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap perubahan tingkah laku konseli. Model konseling kreatif berfokus solusi menggunakan akar dari teori konseling berfokus solusi yang berintegrasi dengan prinsip konseling kreatif. Sejak diperkenalkan pertengahan tahun 1980, *Solution-Focused Brief Therapy* yang diringkas SFBT menjadi sebuah pendekatan konseling yang luas dipergunakan di Amerika, Eropa, dan Asia (Gingerich & Peterson, 2013). Perkembangan orientasi strategi konseling, *Solution-Focused Brief Therapy* berpindah fokus dari pemecahan masalah yang rumit ke solusi (Corey, 2015). Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg memprakarsai pergeseran ini di *Brief Therapy Center* di Milwaukee pada akhir 1970 (Kim, 2008; Wheeler, 2001). Mereka menciptakan apa yang mereka sebut konseling berorientasi solusi.

Konseling berfokus solusi juga memiliki anggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membangun solusi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya (Corey, 2015). Asumsi yang mendasari konseling berfokus solusi adalah bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan (Kim, 2008), namun kadang-kadang manusia kehilangan arah atau kesadaran akan kompetensi yang mereka (Kim, 2008). Konseli adalah pribadi yang kompeten dan peran konselor adalah membantu konseli agar menyadari bahwa ia mempunyai kemampuan itu. Proses konseling menyediakan suatu keadaan yang menjadikan individu memfokuskan diri pada pemulihan dan penciptaan solusi ketimbang membicarakan problem mereka.

O'Hanlon dan Weiner-Davis menguraikan bahwa konseling berfokus solusi menawarkan beberapa bentuk tujuan. Beberapa bentuk tujuan dari konseling berfokus solusi yaitu mengubah tampilan situasi atau kerangka acuan, mengubah situasi masalah, dan menekan kekuatan dan potensi konseli. Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau *solution-talk*, bukan *problem-talk*, dengan asumsi bahwa apa yang konseli bicarakan sebagian besar akan menjadi apa yang konseli hasilkan (Corey, 2015). Sehingga proses konseling yang dilakukan memiliki kecenderungan lebih ringkas dan konseli segera mendapatkan solusi terhadap masalah yang dialaminya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling berfokus solusi dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap perubahan tingkah laku konseli. Konseling kelompok ringkas berfokus solusi menunjukkan contoh dinamis dari anggota kelompok yang interaktif, berfokus pada siswa, dan berguna dalam meningkatkan keterampilan akademis yang terkait dengan *self-regulated learning* (Fitch, Marshall, & McCarthy, 2012). Penelitian lain menunjukkan bahwa konseling ringkas berfokus solusi menjadi intervensi yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesulitan akademik dan emosi (Cashman, Munro, & Wyburd, 2014; Daki & Savage, 2010).

Tingkat efektifitas layanan konseling berfokus solusi akan lebih berdampak signifikan ketika diintegrasikan dengan seni kreatif. Perkawinan antara orientasi teoritis konseling berfokus solusi dan seni kreatif ini sangat cocok untuk dipadukan. Konselor yang fokus pada solusi diinvestasikan dalam membantu konseli menemukan cara berpikir baru, menjadi sesuatu yang baru, dan melakukan perilaku baru, dan mengintegrasikan intervensi seni kreatif dalam metode inovatif yang dapat memberikan gebrakan terhadap intervensi konseling yang tidak efektif bagi konseli (Gillen, 2010). Penelitian juga menunjukkan bahwa konseling berfokus solusi sangat memungkinkan untuk diintegrasikan dengan seni kreatif. Salah satunya adalah konseling berfokus solusi kompatibel diimplementasikan dengan *children litelature* dan *visual arts* untuk memfasilitasi ekspresi pikiran, perasaan, dan perilaku verbal dan nonverbal konseli (Leggett, 2009). Selain itu, konseling berfokus solusi juga dapat dikombinasikan dengan *play therapy* berbantuan seni menggambar, pasir, dan boneka (Nims, 2007). Kemudian, konseling berfokus solusi yang dikombinasikan dengan seni kreatif dapat memberikan harapan lebih bagi konseli yang sedang mengalami penyakit kronis di rumah sakit (Frels, Leggett, & Larocca, 2009).

Beberapa alasan dapat memberikan jawaban terhadap pentingnya kreatifitas konselor dalam mengintegrasikan seni dalam konseling. Beberapa alasan adalah sebagai berikut (1) sebagai perantara konselor dalam membantu konseli menjadi lebih terintegrasi; (2) memberikan penguatan konseli terhadap perubahan perilaku; (3) meningkatkan fokus konseli dalam menerima layanan konseling; (4) aplikasi nyata dari konsep *counseling is an art*; (5) menciptakan perasaan baru yang lebih konstruktif pada diri konseli yang ingin bangun dari keterpurukan (6) menguatkan konsep yang telah dibuat melalui sesi konseling dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari; (7) meningkatkan kerjasama antara konselor dan konseli; dan (8) memberikan kesadaran konseli tentang perbedaan budaya (Gladding, 2016). Alasan-alasan tersebut diharapkan membangun kesadaran konselor sebagai praktisi dalam mengintegrasikan seni kreatif dalam layanan konseling.

Model konseling kreatif berfokus solusi menggunakan tahapan konseling berfokus solusi adaptasi dari karya Charlesworth & Jackson tahun 2004 dan Nims tahun 2007, yaitu (1) mengembangkan hubungan; (2) identifikasi keluhan bermasalah menggunakan teknik *scaling question* dengan bantuan seni menggambar, pasir, dan boneka; (3) mengembangkan tujuan dengan bantuan seni menggambar, pasir, dan boneka; (4) merancang dan mengimplementasikan solusi menggunakan teknik *miracle question* dan *exception question* dengan bantuan seni menggambar, pasir, dan boneka; (5) terminasi dan tindak lanjut (Charlesworth & Jackson, 2004; Nims, 2007). Kelima tahap ini yang menjadi acuan konselor dalam memberikan layanan konseling berfokus solusi yang lebih kreatif dan diharapkan dapat menjadi gebrakan baru dari konseling berfokus solusi yang memiliki dampak lebih signifikan terhadap perubahan tingkah laku konseli.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kreatif berfokus solusi adalah model konseling dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip dalam konseling kreatif yang berupaya membantu siswa menyadari kemampuan dan potensi dirinya sehingga dapat memunculkan solusi terhadap masalah yang dimiliki.

KESIMPULAN

Kreatifitas konselor menjadi salah satu variabel yang menjadi tuntutan pada diri konselor untuk dapat memberikan layanan konseling yang lebih kreatif dan memberikan dampak yang lebih signifikan pada perubahan tingkah laku konseli. Termasuk dalam konseling berfokus solusi, kreatifitas dapat menciptakan konseling berfokus solusi lebih baru dan memberikan kesempatan konseli untuk lebih terlibat mendalam dalam proses konseling. Sehingga, segera muncul kesadaran konseli tentang potensi yang dimiliki untuk menciptakan solusi terhadap segala masalah yang dialami. Kreatifitas konselor dalam konseling berfokus solusi dapat memanfaatkan seni kreatif, khususnya seni menggambar, pasir, dan boneka. Pada makalah selanjutnya, seyogyanya dapat dipaparkan model operasional tentang konseling kreatif berfokus solusi yang telah dinilai oleh pakar dan praktisi, bahkan diuji efektifitasnya.

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.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13(1).
- Cashman, J., Munro, K., & Wyburd, L. (2014). Solution-focused Brief Therapy: Impacts on Academic and Emotional Difficulties. *InterAction*, 6(2), 124.
- Charlesworth, J. R., & Jackson, C. M. (2004). Solution-Focused Brief Counseling: An Approach for Professional School Counselors. Dalam Erford, BT. *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs and Practices*. Austin, TX: Caps Press.
- Christie, A. (2012). *The Solution-focused Helper: Ethics and Practice in Health and Social Care*.

- Taylor & Francis.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Daki, J., & Savage, R. S. (2010). Solution-focused brief therapy: Impacts on academic and emotional difficulties. *The Journal of Educational Research*, 103(5), 309–326.
- Fitch, T., Marshall, J., & McCarthy, W. (2012). The effect of solution-focused groups on self-regulated learning. *Journal of College Student Development*, 53(4), 586–595.
- 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. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. ERIC.
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
- Leggett, E. S. (2009). A creative application of solution-focused counseling: An integration with children's literature and visual arts. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 191–200.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- 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.
- Nevis, E. C. (2014). *Gestalt therapy: Perspectives and applications*. CRC Press.
- Nims, D. R. (2007). Integrating play therapy techniques into solution-focused brief therapy. *International Journal of Play Therapy*, 16(1), 54.
- Prasatiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19–26.
- Saputra, W. N. E., & Sofiana, A. (2016). KONSELING INOVATIF BERBANTUAN SENI KREATIF.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka. (2017). MUSIK DAN KONSELING: SEBUAH INOVASI DENGAN MENINGTEGRASIKAN 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.
- Stankov, L., Lee, J., Luo, W., & Hogan, D. J. (2012). Confidence: A better predictor of academic achievement than self-efficacy, self-concept and anxiety? *Learning and Individual Differences*, 22(6), 747–758.
- Wheeler, J. (2001). A helping hand: Solution-focused brief therapy and child and adolescent mental health. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6(2), 293–306.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. Sage.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2010). 10 gestalt therapy. *Current Psychotherapies*, 342.