

IMPLEMENTASI KONSELING KREATIF PADA USIA REMAJA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

IMPLEMENTATION OF CREATIVE COUNSELING ON YOUTH: A LITERATURE REVIEW

Anggita Fajar Kurniasih^{1*}, Hardi Santosa², S Sumiyem³

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

³ Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Depok, Sleman, Indonesia

*E-mail: anggita2107163101@webmail.uad.ac.id

Abstract

During adolescence, a person experiences a transition period with changes in psychosocial, emotional, physical, and behavior. This is what causes adolescents to experience several problems in personal, career, social, and study aspects. One effort to help the problems experienced by adolescents is to provide creative counseling services provided by counselors. The purpose of this research is to describe the implementation of creative counseling in adolescents. The research method used is library research. The results of the study indicate that there are three premises for the implementation of creative counseling in adolescents, namely: (1) providing space for counselors to develop their creativity in counseling; (2) creative counseling helps counselees to express problems more easily; and (3) helping counselors and counselees examine a problem from various aspects. The implementation of creative counseling should be utilized by counselors in designing effective counseling programs by increasing the success of counseling services in helping counselees overcome the problems they face.

Keywords: *Creative Counseling; Adolescents; and Guidance and Counseling.*

Abstrak

Saat usia remaja, seseorang mengalami masa transisi dengan adanya perubahan secara psikososial, emosi, fisik, maupun perilaku. Hal ini yang menyebabkan remaja mengalami beberapa permasalahan dalam aspek pribadi, karir, sosial, maupun belajarnya. Salah satu usaha dalam membantu permasalahan yang dialami remaja adalah dengan memberikan layanan konseling kreatif yang diberikan oleh konselor. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan implementasi konseling kreatif pada usia

remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga premis implementasi konseling kreatif pada usia remaja yaitu: (1) memberikan ruang kepada konselor untuk mengembangkan kreativitasnya dalam konseling; (2) konseling kreatif membantu konseli untuk lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang dihadapi; dan (3) membantu konselor dan konseli mengkaji sebuah permasalahan dari berbagai aspek. Implementasi konseling kreatif seyogyanya dapat dimanfaatkan konselor dalam merancang program konseling yang berdaya guna dengan meningkatkan keberhasilan layanan konseling dalam membantu konseli mengentaskan permasalahan yang dihadapi.

Kata Kunci: Konseling Kreatif; Remaja; dan Bimbingan dan Konseling.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Rentang usia remaja dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu usia remaja awal (10- 12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun), dan usia remaja akhir (16-19 tahun) (Sarwono, 2011). Dalam hal ini, banyak perubahan yang terjadi pada seorang individu mulai dari kognitif, spiritualnya, psikososialnya, dan lain sebagainya. Tidak hanya perubahan secara psikologis, akan tetapi perubahan juga terjadi secara fisik (pertumbuhan). Dengan adanya banyak perubahan yang terjadi di masa remaja, tidak sedikit memunculkan sebuah masalah, contohnya dalam perubahan sosial remaja, berupa pengaruh teman sebaya (*peer group*) yang lebih dominan dan adanya perubahan perilaku baru yang lebih matang.

Masa remaja merupakan masa topan dan badai. Masa penuh emosi dan ada kalanya emosinya meledak-ledak karena adanya pertentangan nilai-nilai yang ada di masyarakat dan di dalam dirinya (Sarwono, 2011). Di masa remaja ini juga seseorang berupaya untuk menemukan identitasnya. Biasanya cara atau upaya dalam menemukan identitas dirinya ini yang membuat seorang individu secara sadar atau tidak membutuhkan bantuan. Di sinilah dibutuhkan peran dari orang-orang di sekitarnya seperti teman sebaya, orang tua, keluarga, maupun pihak sekolah. Di sekolah, adanya guru BK atau konselor turut membantu dalam menggali potensi yang dimilikinya serta dikembangkan secara optimal. Adapun potensi minat pada remaja digolongkan menjadi tujuh kategori menurut Krori (2011) yaitu: minat

rekreasi, sosial, pribadi, pendidikan, vokasional, religious, dan minat dalam simbol dan status.

Adapun cara untuk mengentaskan permasalahan yang dialami konseli adalah dengan memberikan layanan konseling. Penggunaan pendekatan konseling yang tepat menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan seorang guru BK atau konselor dalam memberikan layanan kepada konseli. Karakteristik remaja yang masih memiliki emosi labil serta biasanya enggan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan atau alami pada orang yang lebih tua, sehingga menjadi salah satu kesulitan tersendiri bagi guru BK atau konselor dalam membantu mengentaskan permasalahan konseli.

Dalam hal ini, guru BK atau konselor harus dapat membuat konseli mengungkapkan dan mengekspresikan permasalahan yang dialami secara terbuka. 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 dimiliki. Oleh karena itu, guru BK atau konselor dapat memberikan konseling kreatif. Konseling kreatif dapat membantu konselor untuk melihat suatu permasalahan dari multi aspek dan multi indera (Jacobs, 1992). Menurut Nickerson & O'Laughlin (1982) menyebutkan bahwa dengan menggunakan satu pendekatan untuk konseling yang hanya melibatkan kemampuan verbal tidak akan mencapai hasil yang optimal. Selain itu, konselor perlu untuk meminta lebih banyak indera konseli agar terlibat dalam proses konseling (Beaulieu, 2003). Yang nantinya akan membantu konseli membuat konsep yang lebih konkret, membantu mengembalikan fokus konseli pada saat ketika konseli mulai keluar jalur, dan membantu mempercepat proses konseling bagi konselor yang memiliki waktu terbatas (Jacobs, 1992; Putri et al., 2020; Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat & Budiarto, 2021; Rahmat et al., 2021).

Dengan karakteristik remaja yang sedemikian rupa dengan berbagai permasalahan yang muncul dan masa pandemi COVID-19 ini yang memberikan pengaruh secara nyata dalam tumbuh kembang remaja, maka perlunya layanan bimbingan konseling yang kreatif dan inovatif sebagai salah satu peran seorang guru BK atau konselor didalamnya. Maka dari itu, adapun tujuan dari penelitian ini untuk

melihat dan mendeskripsikan bagaimana implikasi konseling kreatif untuk usia remaja.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan ini dilakukan dengan mempelajari berbagai sumber referensi seperti beberapa hasil penelitian sebelumnya yang sejenis dan buku yang berguna dalam mendapatkan landasan teori mengenai permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2017; Yuliarta & Rahmat, 2021). Menurut Zed (2014), adapun langkah-langkah dalam penelitian studi kepustakaan, yaitu:

- a. Memiliki ide umum mengenai topik penelitian.
- b. Mencari informasi yang mendukung topik pembahasan.
- c. Pertegas fokus penelitian.
- d. Mencari dan menemukan bahan bacaan yang diperlukan dan mengklarifikasi bahan bacaan.
- e. Membaca serta membuat penelitian.
- f. Mereview kembali dan memperkaya lagi bahan bacaan.
- g. Mengklasifikasi lagi bahan bacaan dan mulai menulis.

Hasil dan Pembahasan

Konseling Kreatif: Sebuah Konsep

Konseling kreatif pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Ed Jacobs. Menurut Tuasikal (2020) terdapat beberapa teknik dalam konseling kreatif disajikan dalam

Gambar 1.

- a. Konseling Kreatif Metafora.
- b. Konseling Kreatif *Impact*
- c. Konseling Kreatif Ekspresif.
- d. Konseling Kreatif *Guided Imagery*.
- e. Konseling Kreatif *Prop Intervention*.
- f. Konseling Kreatif *Reading Intervention*.
- g. Konseling Kreatif *Writing Intervention*.

- h. *Konseling Kreatif Music Intervention.*
- i. *Konseling Kreatif Play Intervention.*



Gambar 1. Teknik dalam Konseling Kreatif

Adapun tujuan dari konseling kreatif adalah membuat konseli menjadi aktif, berpikir, dan menggunakan berbagai panca inderanya selama sesi konseling berlangsung. Adapun konseling kreatif ini adalah konseling yang directif, dimana konselor harus lebih aktif selama proses konseling. Dalam hal ini, konselor berusaha untuk mencapai inti masalah dengan memotong detail yang tidak perlu, cerita yang tidak relevan, dan diskusi yang tidak fokus. Konselor melihat tujuan dari setiap sesi konseling untuk menciptakan perubahan atau menggerakkan proses untuk perubahan. Maka dari itu, konselor bebas melibatkan konseli dengan berbagai cara atau teknik, dan juga bisa mengkombinasikan teknik konseling yang ada. Selain itu, konselor harus benar-benar membuat konseling menjadi jelas dan konkret. Konselor juga harus mampu membuat suasana konseling menjadi menyenangkan dan tidak membosankan.

Perkembangan Remaja: Sebuah Uraian Ringkas

Perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Sepanjang proses ini, tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pada sebuah pilihan, hubungan, dan pengertian. Salah satu periode dalam perkembangan adalah masa remaja. Kata remaja (*adolescence*) berasal dari kata *adolescere* yang berarti tumbuh kearah kematangan (Sarwono, 2011; Ardinata et al., 2022; Bastian et al., 2021; Rahmanisa et al., 2021).

Tugas perkembangan di masa remaja menurut Havighurst (dalam Sarwono, 2011) meliputi beberapa hal sebagai berikut.

- a. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
- b. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial kultural masyarakatnya.
- c. Menerima kesatuan organ-organ tubuh/ keadaan fisiknya sebagai pria/wanita dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.
- d. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
- e. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi diri sendiri.
- f. Mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan dan profesi) tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi.
- g. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- h. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan kewarganegaraannya.

Implementasi Konseling Kreatif pada Usia Remaja

Peranan konselor dalam konseling kreatif adalah membantu konseli untuk berfikir secara mandiri dengan melibatkan berbagai aspek di dalamnya. Konselor dapat memanfaatkan media atau alat yang digunakan dalam sesi konseling. Biasanya

di masa remaja, seseorang tidak terlalu percaya dengan orang tua dan lebih mengandalkan teman sebaya. Selain itu, masa remaja juga adalah masa seseorang untuk mencari identitasnya masing-masing. Dengan konseling kreatif, diharapkan konselor dapat membantu itu semua (Muara et al., 2021; Rahmat et al., 2020; Rahmat et al., 2018; Wangsanata et al., 2021; Yurika & Nugroho, 2022). Dalam hal ini sudah ada beberapa penelitian, yang membahas konseling kreatif dengan pemanfaatan media seni kreatif, baik seni visual, seni musik, maupun seni tari. Alhadi & Saputra (2017) menyebutkan lima premis tentang pemanfaatan media visual dalam layanan konseling yaitu sebagai berikut.

- a. Menggambarkan alam bawah sadar dan membantu individu mengungkapkan konflik rahasia yang awalnya tidak mereka ungkapkan.
- b. Melambangkan perasaan dengan cara yang unik, nyata, dan kuat.
- c. Menginspirasi dan membantu konseli untuk mencapai pertumbuhan pribadi mereka.
- d. Membantu konseli terutama anak-anak tidak merasa terancam dengan penerapan konseling.
- e. Dapat dengan mudah digabungkan dengan seni kreatif lainnya seperti gerakan, penulisan kreatif, dan citra.

Kemudian, Alhadi & Saputra (2017) menyebutkan bahwa konseling kreatif juga bisa memanfaatkan seni musik untuk: (1) meningkatkan interaksi dua individu yaitu konselor dan konseli dalam hubungan konseling; (2) memberikan kesempatan konselor dan konseli untuk sosialisasi; (3) menciptakan suasana fasilitatif dalam konseling; dan (4) melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri.

Adapun implementasi konseling kreatif ini mengandung empat karakteristik yaitu sebagai berikut.

- a. Karakteristik multisensori merujuk pada pemanfaatan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. Multisensori berkaitan dengan upaya mengkonkretkan ide-ide abstrak secara visual, penggunaan konseling eksperiensial, serta penerapan aspek kinestetik dalam konseling.
- b. Karakteristik motivasional merujuk pada kemampuan konselor memotivasi konseli untuk berubah, melewati tahap-tahap perubahan yang mencakup tahap

- prekontemplasi, kontemplasi, persiapan (*preparation*), tindakan (*action*), pemeliharaan (*maintenance*), dan terminasi (*termination*).
- c. Karakteristik marketing berkaitan dengan upaya konselor untuk membuat sesi konseling menjadi lebih menarik dan efektif sehingga konseli merasakan manfaat nyata selama sesi konseling, serta bersedia melakukan perubahan yang perlu dilakukan.
 - d. Karakteristik *maps* atau pemetaan merujuk pada tahap atau peta jalan yang perlu dilalui konselor selama sesi konseling yaitu: *Rapport* (R), *Contract* (C), *Focus* (F), *Funnel* (F), dan *Closing* (C) yang disingkat dan lebih dikenal sebagai konsep RCFFC.

Simpulan

Pemberian layanan konseling kepada individu berusia remaja dibutuhkan konseling kreatif. Konseling kreatif ini bertujuan untuk membantu individu mengekspresikan perasaan dan permasalahan yang dialaminya, serta dapat membantu mengoptimalkan potensi dan pencarian identitas seorang individu. Konseling kreatif ini diberikan dengan memanfaatkan media seni kreatif, baik seni visual, seni musik, maupun seni tari.

Daftar Pustaka

- Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 108-113.
- Ardinata, R. P., Rahmat, H. K., Andres, F. S., & Waryono, W. (2022). Kepemimpinan transformasional sebagai solusi pengembangan konsep smart city menuju era society 5.0: sebuah kajian literatur [Transformational leadership as a solution for the development of the smart city concept in the society era: a literature review]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(1).
- Bastian, O. A., Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Rajab, D. D. A., & Nurjannah, N. (2021). Urgensi Literasi Digital dalam Menangkal Radikalisme pada Generasi Millennial di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 126-133.

- Beaulieu, D. (2003). Beyond just words: Multisensory interventions can heighten therapy's impact. *Psychotherapy Networker*, 27(4), 69-77.
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association.
- Jacobs, E. E. (1992). *Creative Counseling Techniques: An Illustrated Guide*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Krori, S. D. (2011). Developmental Psychology. *Homeopathic Journal*, 4(3).
- Muara, T., Prasetyo, T. B., & Rahmat, H. K. (2021). Psikologi Masyarakat Indonesia di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi COVID-19 Perspektif Comfort Zone Theory. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 69-77.
- Nickerson, E. T., & O'Laughlin, K. S. (1982). *Helping Through Action: Action Oriented Therapies*. Amherst, MA: Human Resource Development Press.
- Putri, H. R., Metiadini, A., Rahmat, H. K., & Ukhsan, A. (2020). Urgensi pendidikan bela negara guna membangun sikap nasionalisme pada generasi millennial di Indonesia. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2), 257-271.
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif Islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing [Reducing The Psychological Impact of Natural Disaster Victims Using Bibliotherapy Method as a Trauma Healing Handler]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021, March). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 379-382).

- Rahmat, H. K., Nurmalasari, E., & Falah, N. (2018). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Terinternalisasi Nilai-nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Underachiever. In *Prosiding Seminar Nasional Konvensi BK ke-XX & Kongres ABKIN ke-XIII*.
- Rahmat, H. K., Sari, F. P., Hasanah, M., Pratiwi, S., Ikhsan, A. M., Rahmanisa, R., ... & Fadil, A. M. (2020). Upaya pengurangan risiko bencana melalui pelibatan penyandang disabilitas di Indonesia: Sebuah tinjauan kepustakaan. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 6(2).
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tuasikal, J. M. S. (2020). Teknik Konseling Kreatif. Retrieved from <https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2020/1/30/teknik-konseling-kreatif.html>.
- Wangsanata, S. A., Rosari, D. V., & Rahayu, S. (2021). CULTURE SHOCK SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS SELAMA PANDEMI COVID 19 DAN UPAYA PENCEGAHANNYA MELALUI KONSELING MULTIKULTURAL [CULTURE SHOCK STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND THE EFFORT TO PREVENT IT THROUGH MULTICULTURAL COUNSELING]. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 1(2)
- Yuliarta, I. W., & Rahmat, H. K. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Melalui Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Berbasis Teknologi Sebagai Upaya Memperkuat Keamanan Maritim di Indonesia. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 180-189.
- Yurika, R. E., & Nugroho, A. R. B. P. (2022). IMPLEMENTASI NILAI-NILAI KEBUDAYAAN DALAM PRAKTIK BIMBINGAN DAN KONSELING DI INDONESIA [IMPLEMENTATION OF CULTURAL VALUES IN GUIDANCE AND COUNSELING PRACTICES IN INDONESIA]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1).
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Pustaka Indonesia.