

## Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK

Isna Ni'matus Sholihah

SMK Negeri 2 Bojonegoro, Bojonegoro, Indonesia | ✉ [neoisnaisme@gmail.com](mailto:neoisnaisme@gmail.com)

### Abstract

Guidance and counseling programs are an integral part of schooling. Guidance and counseling in SMK is expected to facilitate the development of identity (identity) of students as a unique person and able to develop optimally in self-reliance. The complexity and diversity of problems faced by learners / counselors required that guidance and counseling / counselor teachers are able to provide prompt, precise services. Creativity and innovation are needed because counseling service is a combination of science and art. Art Therapy is one alternative that can be used as a solution for methods in the counseling process provided to learners. Art Therapy can be done with a variety of methods of painting or drawing, dancing, playing music instrument or singing, poetry and drama.

**Keywords:** Art Therapy, Guidance and counseling

**How to Cite:** Isna Ni'matus Sholihah. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. In Ifdil & Krishnawati Naniek (Eds.), *International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (pp. 173-182). Yogyakarta: IBKS Publishing.

---

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

### Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli dalam mencapai kemandirian. Bimbingan konseling merupakan komponen integral sistem pendidikan pada suatu satuan yang berupaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik/konseli dalam rangka tercapainya perkembangan individu secara utuh dan optimal (Farozin, 2016).

Layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk membina perkembangan peserta didik agar dapat mengambil keputusan secara bertanggung jawab sehingga menjadi manusia yang berkembang optimal, produktif dan berbudaya. Prinsip program bimbingan dan konseling "Guidance For All", bermakna individu memiliki hak yang sama dalam mendapatkan layanan

bimbingan dan konseling, siapapun individu tersebut, dari manapun individu itu berasal, serta bagaimanapun kondisi individu tersebut, memiliki hak yang sama dalam mendapatkan pelayanan.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat diberikan melalui layanan langsung ataupun melalui media. Pelayanan ini menggunakan berbagai macam metode. Salah satu metode menarik yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik/konseli adalah dengan menggunakan Art therapy (Terapi Seni). Art Therapy merupakan suatu kegiatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif dan merupakan bentuk terapi ekspresif untuk klien/konseli. Proses kreatif ini bisa menggunakan banyak pendekatan dan intervensi mulai menggambar, membuat suatu benda, bernyanyi, bermain musik, menari, bermain drama dan membuat puisi.

Penelitian-penelitian tentang penggunaan art therapy dalam penyelesaian masalah telah banyak dilakukan. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Karyanti tentang konseling art dengan media gambar untuk meningkatkan self disclosure mahasiswa, penelitian tentang efektivitas pendampingan kegiatan menggambar (dengan modifikasi art therapy) sebagai katarsis terhadap agresivitas yang dilakukan oleh AlFatikha Dwi Umami, Terapi seni melalui melukis pada pasien skizofrenia dan ketergantungan narkoba oleh Sarie Rahma Anoviyanti, dan penelitian Penggunaan clay therapy dalam program bimbingan untuk peserta didik tingkat Sekolah Dasar dan lain sebagainya.

Makalah ini akan membahas tentang karakteristik peserta didik SMK, permasalahan umum peserta didik SMK, pengertian Art therapy, macam-macam Art Therapy, dan penggunaan Art Therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) serta kelebihan dan kelemahan dalam menggunakan metode ini.

## **Pembahasan**

### **Karakteristik peserta didik/konseli Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)**

Karakteristik peserta didik dapat diartikan sebagai ciri-ciri yang melekat pada peserta didik/konseli yang bersifat khas dan membedakannya dengan peserta didik pada jenjang lain. Selain kecerdasan, bakat, minat yang melekat pada masing-masing individu, setiap peserta didik SMK perlu dipahami berdasarkan aspek berikut:

- a. Aspek Fisik: peserta didik SMK telah mencapai kematangan fisik sempurna dengan diiringi perkembangan psikoseksual dan kematangan organ seksualnya.
- b. Aspek Kognitif: peserta didik SMK menunjukkan kemampuan berfikir logis yang lebih baik. Mampu menghubungkan sebab akibat, memahami diri dan lingkungan, berfikir ideal dan kritis serta adanya egosentris dalam berfikir.
- c. Aspek Sosial: peserta didik SMK mulai memiliki kemampuan memahami orang lain, menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan menciptakan identitas kelompok yang khas.
- d. Aspek Emosi: peserta didik SMK cenderung memiliki kondisi emosi yang tidak menentu, tidak stabil, dan meledak-ledak. Meningginya emosi ini terjadi karena adanya tekanan tuntutan sosial terhadap peran-peran baru selayaknya orang dewasa.
- e. Aspek Moral: peserta didik SMK memiliki tingkat moralitas yang lebih matang dan sudah mengenal nilai dan konsep moralitas. Mereka sudah mampu menginternalisasi penilaian moral dan menjadikannya sebagai nilai pribadi.
- f. Aspek Religius: peserta didik SMK mulai meyakini agamanya dan melakukan ibadah sesuai aturan gamanya. Di sini peserta didik juga mulai melibatkan dirinya ke dalam kegiatan keagamaan. Kegiatan ibadah tidak lagi dilakukan berdasar dogma semata.

### Permasalahan umum peserta didik SMK

Peserta didik/konseli SMK sedang berada pada rentang usia remaja/puber. Hurlock (1980) menuliskan berbagai perubahan sikap dan perilaku sebagai akibat dari perubahan yang terjadi pada masa remaja. Perubahan tersebut meliputi:

- a. Ingin menyendiri. Remaja mulai menarik diri, sering melamun, dan bereksperimen seks melalui masturbasi.
- b. Bosan. Remaja SMK merasa bosan dengan sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan dan hobi yang dilakukan pada masa sebelumnya. Terjadi penurunan prestasi belajar.
- c. Inkoordinasi. Ketidakseimbangan gerakan.
- d. Antagonisme sosial. Remaja sering tidak mau bekerjasama, sering membantah, permusuhan yang diungkapkan dengan kritik dan komentar yang merendahkan.
- e. Emosi yang meninggi. Kemurungan, merajuk, ledakan amarah yang berlebihan hanya karena hal sepele.
- f. Hilangnya kepercayaan diri. Akibat perubahan fisik, terlebih kepada anak yang sering mendapatkan kritik tentang dirinya.

Hurlock (1980) membagi masalah remaja ke dalam beberapa bagian:

- a. Masalah emosi  
Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan. Suatu masa dimana emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan bekerjanya hormon tertentu. Emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan kadang tampak irasional.
- b. Masalah Penyesuaian Diri  
Remaja harus membuat banyak penyesuaian untuk bisa mencapai pola sosialisasi dewasa.
- c. Masalah Perilaku Seksual  
Tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh remaja sehubungan dengan kematangan seksualnya adalah pembentukan hubungan yang lebih matang dengan lawan jenis dan memerankan peran seks yang diakui.

### Pengertian *art therapy*

*Art Therapy* adalah perpaduan dua disiplin keilmuan yaitu kesenian dan psikologi yang menghasilkan suatu teknik yang menarik. Integrasi yang dihasilkan dua teori ini lebih berfokus pada bagaimana dan mengapa *art therapy* berguna sebagai intervensi primer dan sebagai modalitas. *Art therapy* dapat dinilai sebagai suatu bentuk bahasa visual individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang tidak bisa mereka ungkapkan. Selain itu *art therapy* dapat menjadi cara dalam mengkomunikasikan pengalaman yang sulit untuk diverbalisasi, seperti kekerasan fisik atau seksual, trauma, kesedihan, serta pengalaman emosional yang kompleks.

Menurut The American Art Therapy Association (Malchiodi: 2003) *art therapy* adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. *Art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup.

Malchiodi (2003) berpendapat *art therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Pengertian dan ruang lingkup *art therapy* dipengaruhi oleh berbagai aturan yang ada dalam ke-sehatan mental dimana *art therapy* digunakan sebagai bentuk intervensi *Art therapy* bila dilihat berdasar pada historisnya digunakan sebagai fasilitas perawatan kejiwaan. Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan manusia *art therapy* memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan suatu kualitas hidup.

Benson (dalam Malchiodi, 2003) menyatakan bahwa gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang, dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menginduksi rasa kesejahteraan (keamanan, keselamatan, ketenteraman). Terapis seni vija Lusebrink (dalam Malchiodi, 2003) mengamati bahwa gambar yang "menjembatani antara tubuh dan pikiran, atau antara tingkat kesadaran untuk pengolahan informasi dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Memandu pencitraan, proses pengalaman di mana seorang diarahkan melalui relaksasi diikuti dengan saran untuk bayangkan gambar tertentu, telah digunakan untuk mengurangi gejala, mengubah suasana hati, dan melepaskan kapasitas penyembuhan tubuh.

Malchiodi (dalam Chibbaro & Camacho, 2011) menyatakan bahwa sketsa, menggambar, dan melukis dapat digunakan sebagai alat konselor karena memungkinkan mahasiswa untuk secara *express visual* dan melepaskan emosi mereka serta meningkatkan keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan. Mahasiswa yang mengalami kesulitan berbicara tentang kehidupan memalukan atau mengekspresikan peristiwa yang mengakibatkan trauma. Seperti peristiwa kekerasan keluarga dan pelecehan yang dialami oleh mahasiswa Menurut Councill (Malchiodi, 2003) fungsi preventif art therapy dilakukan dengan pengaturan yang disesuaikan dengan intervensi kesehatan manusia yang dilakukan baik secara tradisional maupun komplementer.

Para ahli biasanya melakukan art therapy dengan menggunakan teknik bermain, kondisi ini membuat art therapy sangat sesuai digunakan dalam dunia anak-anak, namun walaupun demikian tidak menu-tup kemungkinan art therapy juga dapat digunakan individu orang dewasa, pasangan, dan keluarga Art Therapy menurut Malchiodi (2003) merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pengobatan, terutama dalam membantu konseli untuk dapat mengeksternalisasi peng-alaman dan perasaannya melalui suatu bentuk karya visual. Kegiatan mem-buat suatu karya visual dapat dilakukan dengan menggambar, melukis, serta membuat patung. Hasil dari proses pembuatan suatu karya visual dapat berguna sebagai tambahan informasi bagi konseli dan konselor.

Berdasar pada konteks art therapy yang memanfaatkan aktivitas tubuh secara langsung maka Malchiodi (2003) mengambil suatu kesimpulan bahwa art therapy memiliki manfaat yang antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan informasi yang lebih bernilai pada proses terapi karena menyediakan karya seni konseli yang dapat digunakan sebagai dasar penilaian perkembangan konseli.
- b. Sebagai sarana dalam pelepasan emosi (katarsis) dimana hal ini sebagai pelepasan pengalaman yang meyakinkan dan mengganggu.
- c. Mengurangi tingkat stress dan menginduksi respon relaksasi fisiologis melalui perubahan suasana hati.
- d. Menambah wawasan tentang kompleksitas hubungan antara fisiologis, emosi, dan gambar sebagai bagian dari intervensi efektivitas yang telah dilaksanakan.

### **Macam-macam art therapy**

*Art therapy* merupakan salah satu intervensi psikologis yang semakin berkembang dalam kurun waktu terakhir. Art therapy telah banyak digunakan dalam berbagai kasus medis baik pada anak maupun dewasa (Malchiodi, 2003). Tujuan art therapy bukan untuk menghasilkan bentuk- bentuk artistik, tetapi lebih menekankan kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik.

Menurut Nordqvist 2009 dalam Fastari jenis-jenis art therapy bisa dibedakan kepada *music therapy*, *poetry therapy*, *dance therapy*, *drama therapy* dan seni kriya. Music therapy pernah digunakan untuk mengurangi simptom depresi pada pasien depresi, membantu mengurangi rasa sakit pada penderita penyakit kronis. Menggambar, melukis, dapat membantu pemulihan trauma pada korban bencana alam. Penderita autisme terbantu dengan *art psychotherapy*, mereka terlihat dapat berekspresi dibandingkan ketika diajak berkomunikasi secara lisan.

*Poetry therapy* diterapkan pada subjek anak dan remaja, antara lain pada kasus kekerasan terhadap anak dan kasus bunuh diri pada anak/remaja. Poetry therapy juga pernah diberikan pada kasus-kasus pernikahan, perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga, dan lansia. Selain jenis-jenis *art psychotherapy* yang telah disebutkan di atas, masih banyak jenis *art psychotherapy* lain yang diterapkan pada beragam kasus klinis lainnya, yakni: *dance therapy*, *drama therapy*, dan seni kriya. Kasus lain yang pernah ditangani dengan *art psychotherapy* diantaranya: kasus penyalahgunaan narkotika dan obat-obatan terlarang, klien dengan keterbelakangan mental. Secara garis besar bertujuan mengurangi simptom-simptom psikologis yang menjadi permasalahan klien.

Menurut March (2016) *art therapy* terbagi atas terapi menari, drama, bermain musik, dan seni visual. Terapi gerakan tari (atau terapi tari) melibatkan penggunaan berbagai gaya tarian dan gerakan yang berbeda. Terapi drama dilakukan dengan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu, membuat gerakan untuk mengekspresikan diri, pidato dengan suara yang sulit ditirukan, bertindak tanpa berkata-kata, atau mengulangi perilaku yang menyebabkan konseli mengalami masalah di masa lalu.

*Art Therapy* berikutnya menurut March (2016) adalah bermain musik dimana konseli diminta bermain instrumen, menyanyi dan mendengarkan musik, mengganti lirik, bermain alat musik seraya berfikir bagaimana hubungannya dengan orang lain. *Variasi art therapy* yang terakhir adalah seni visual. Konseli disini diperbolehkan untuk mengambil objek/foto terkait kenangan, membentuk benda dari tanah liat atau menulis dan menggambar dengan cat atau kapur.

### **Penggunaan art therapy dalam pelayanan BK di SMK**

#### **Terapi menggambar/melukis/seni visual**

Menurut Fastari dalam artikelnya berjudul *Art Psychotherapy Gambar* dijelaskan bahwa terapi menggambar merupakan suatu proses terapeutik verbal-nonverbal yang terdiri dari dua kegiatan yaitu kegiatan menggambar dilanjutkan dengan konseling. Kegiatan menggambar Kegiatan menggambar akan dilakukan pada sesi kedua sampai sesi keenam. Setiap sesi menggambar akan dilakukan berdasarkan instruksi dan tujuan masing-masing sesi. Sarana-prasarana yang digunakan masing-masing sesi akan berbeda antara satu sesi dengan sesi lainnya. Peneliti/terapis berperan sebagai fasilitator yang memandu subjek selama proses terapi.

Konseling yang dilakukan merupakan bagian yang pokok yang menyertai *art therapy* gambar. Pada bagian ini, terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengekspresikan kondisi psikisnya melalui tulisan dan memberi konseling terhadap gambar dengan menggunakan *skill* konseling, antara lain *probing*, *reflecting*, *paraphrasing*, *focusing*, *clarifying*, *summarizing*, dan *supporting*.

Melukis dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan visual/spatial, kemampuan kinetik (gerak) tubuh, mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, dan membuat konseli lebih rileks.

Permasalahan yang dapat ditangani dengan penggunaan *art therapy* jenis ini antara lain penilaian diri yang rendah, menyalahkan/tidak bisa memaafkan diri sendiri, kehilangan motivasi belajar, dependensi (ketergantungan), Mudah lelah, Inertia (malas melakukan sesuatu).

Cara pelaksanaan *art therapy* gambar bisa digambarkan sebagai berikut:

<b>Konselor/guru BK/terapis</b>	<b>Konseli/klien</b>	<b>Keterangan</b>
a. Mempersiapkan alat dan bahan (kertas gambar, pensil, alat mewarnai)	a. Menggambar bebas dengan krayon dan kertas	Memberikan kesempatan katarsis, membantu subjek memahami emosi yang dialami, menstimulasi agar bisa mengambil alih kendali dan
b. Mengecek catatan riwayat konseli (jika ada)	b. Menggambar dengan tema	

---

c. Identifikasi faktor atau kondisi yang menyebabkan kontra indikasi	menggunakan krayon dan kertas	memfasilitasi pemahaman dan motivasi baru
d. Pembinaan Rapport	c. Menggambar dengan tema menggunakan cat	
e. Penjelasan kegiatan (tujuan, prosedur, waktu)	aklirik dan kanvas	
f. Memberikan kesempatan bertanya	d. Menggambar dengan tema menggunakan krayon dan kertas	
g. Menanyakan perasaan/keluhan saat ini		
h. Membantu konseli mengatur pada posisi nyamanmembagian alat lukis		
i. Identifikasi jenis pilihan gambar/lukisan		
j. Anjurkan konseli menggambar sesuai keinginan		
k. Berikan umpan positif dan apresiasi		
l. Setelah selesai berikan kesempatan menjelaskan gambar/lukisannya		
m. Beri kesempatan konseli untuk melukis kembali bila konseli ingin melukis		
n. Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien)		
o. Simpulkan hasil kegiatan		
p. Berikan umpan balik positif		
q. Kontrak pertemuan selanjutnya		
r. Terminasi		

---

Pada terapi ini juga dimungkinkan bentuk kegiatan lain yaitu untuk mengambil objek/foto terkait kenangan, membentuk benda dari tanah liat atau menulis dan menggambar dengan cat atau kapur.

### **Terapi menari/dance**

Menari dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan ritmik, kemampuan kinetik tubuh, kemampuan memproses informasi, mengikuti arahan, dan menambah kepercayaan diri. Alternatif yang bisa dilakukan guru bimbingan dan konseling saat proses penggunaan *art therapy menari/dance*:

Konselor/guru BK/terapis	Konseli/klien	Keterangan
a. Memberikan pengertian untuk melakukan gerakan sesuai dengan afek yang diinginkan: marah, kecewa, senang, berbiunga-bunga dan lain sebagainya.	a. Mengungkapkan gerak sesuai perasaan melalui gerakan tangan saja, kaki, tubuh, kepala atau ekpresi wajah saja	Metode ini menumbuhkan empati dan perasaan positif, dukungan sosial, perasaan dimana konseli tidak sendirian.
b. Meminta konseli menirukan gerakan konselor	b. Menari dengan gerakan yang bisa mengubah perasaan	Konseli akan belajar menerima masa lalu dan menyadari hal tersebut tidak bisa dirubah. Tari akan memperbaiki mood dan suasana hati
c. Memberikan penguatan ketika konseli bergerak dan menikmati proses terapi	c. Menggunakan pakaian longgar, sepatu ringan atau bertelanjang kaki	
d. Melihat bagaimana konseli bergerak	d. Menghilangkan perasaan negatif	

**Terapi drama**

Kegiatan drama dapat meningkatkan kemampuan verbal/bahas, kemampuan kinetik tubuh, kemampuan interpersonal (interaksi sosial), melatih kerjasama tim, kemampuan memproses informasi, mengikuti arahan, dan menambah kepercayaan diri. Terapi drama ini bisa dilakukan dengan bermain peran (role playing).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memotivasi konseli, menarik minat dan perhatian konseli, memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi situasi dimana mereka mengalami emosi, perbedaan pendapat dan permasalahan dalam lingkungan sosial, memberi kesempatan untuk bertanya, mengembangkan kemampuan komunikasi dan melatih konseli berperan aktif dalam kehidupan nyata. Berikut gambaran yang dilakukan guru pembimbing/konselor proses penggunaan terapi drama di sekolah:

Konselor/guru BK/terapis	Konseli/klien	Keterangan
a. Menentukan topik/masalah	a. Melakukan, menafsirkan dan memerankan suatu peran pada situasi tertentu	Metode ini dapat meningkatkan ingatan konseli , memunculkan bakat seni, konseli mampu menerima tanggungjawab dan berbagi. Kelemahan terapi ini adalah memakan banyak waktu dan butuh kepiawaian konselor dalam memilih masalah yang urgent.
b. Memilih tokoh	b. Mengembangkan pikiran dan minatnya	
c. Memotivasi konseli agar percaya diri	c. Bebas memperagakan dan menghayati tokoh	
	d. Bermain peran tertentu dalam situasi tertentu	
	e. Melakukan gerakan untuk mengekspresikan diri	
	f. Mime-bertindak tanpa berkata	
	g. Mengulangi perilaku atau situasi yang menyebabkan konseli mengalami masalah di masa lalu	

### Terapi musik

Musik dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan ritmik/musikalitas, kemampuan verbal/bahasa, kemampuan kinetik (gerak) tubuh, mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, dan membuat lebih rileks. Terapi musik membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik (Dani dan Guli, 2010).

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).

Manfaat dari *art therapy* jenis musik adalah mengistirahatkan tubuh dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh. Ketika di sekolah konselor bisa melakukan *art therapy* jenis musik ini dengan beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

Konselor/guru BK/terapis	Konseli/klien	Keterangan
a. Mendengarkan dan memahami perasaan konseli	a. Menyanyikan lagu favorit, mendengarkan musik	Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme dan harmony. Beat mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa sedang harmony mempengaruhi ruh.
b. Menanggapi	b. Mengganti lirik lagu favorit dengan afeksi marah, bahagia, kecewa, sedih	
c. Fokus pada perubahan positif	c. Konseli diperbolehkan membuat lagu	
d. Menyesuaikan komposisi musik dengan masalah dan tujuan yang ingin dicapai	d. Memainkan berbagai instrumen musik seperti drum, gembungan, lonceng, kecapi dan lain-lain	

### Terapi puisi (sastra)

Menulis puisi dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan verbal/bahasa, mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, melatih kecerdasan emosi dan membuat konseli lebih rileks. Terapi puisi memiliki tujuan umum yaitu mengembangkan ketepatan pemahaman dalam mempersepsikan diri dan orang lain, untuk mengembangkan kreativitas, ekspresi dan harga diri yang lebih tinggi, untuk menguatkan keterampilan interpersonal dan komunikasi, menjadi ventilasi bagi emosi yang berlebihan dan untuk melepas ketegangan, untuk menemukan makna baru melalui ide baru, untuk menguatkan perubahan dan meningkatkan kemampuan coping dan fungsi adaptif (Furman, 2003).



Berikut gambaran penggunaan terapi puisi oleh guru bimbingan dan konseling di lingkup SMK:

Konselor/guru BK/terapis	Konseli/klien	Keterangan
a. Menjaga situasi konseli mendapatkan kebebasan dan keberanian mengekspresikan perasaan dan pikiran	a. Menulis puisi secara spontan	Metode ini memungkinkan terjadinya katarsis, pemodelan, reframing, pengayaan dan penguatan pikiran, membuka potensi dan harapan.
b. Mengarahkan diskusi terapeutik	b. Membaca dan mendiskusikan puisi	
c. Membantu membuat koneksi antara puisi dengan pengalaman pribadi dan mengeksplorasi pengalaman konseli	c. Mengidentifikasi perasaan	
d. Membantu konseli mendapatkan insight dan membuat perubahan yang diperlukan	d. Memahami dinamika	
e. Menggunakan keterampilan komunikasi konseling (bertanya, menguatkan, paraphrase, summarizing statement, refleksi perasaan, interpretasi, menantang, mengarahkan, dan melakukan pembukaan diri).	e. Eksplorasi diri	

### Kelebihan dan kekurangan art therapy

Sebagai bentuk metode yang digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling, Art therapy memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dari art therapy adalah memberikan rasa nyaman kepada klien/konseli. Dengan jenis terapi ini konseli dapat menuangkan pikiran, perasaan dan berbagai hal yang tidak dapat diungkapkan atau dikatakan langsung kepada konselor. Konseli tidak perlu merasa kurang nyaman atau takut karena tidak berkomunikasi secara langsung dengan terapis (dalam hal ini adalah konselor).

Kelemahan atau kekurangan dari metode adalah pada interpretasi gambar yang dibuat. Tidak semua gambar yang dibuat konseli bisa diinterpretsikan. Proses ini juga memerlukan kemampuan terapis/guru BK dalam mengartikan atau memaknai gambar yang dibuat. Kelemahan lain adalah pada durasi waktu dan ruangan. Waktu yang dibutuhkan konseli untuk menyelesaikan tugas art therapy tidak bisa diprediksi, dan juga memerlukan ruangan khusus sehingga bisa memunculkan kenyamanan.

Kompetensi umum yang harus dimiliki konselor sebagai pelaksana program bimbingan dengan metode Art Therapy ini adalah kemampuan berpenampilan menarik dan menyenangkan, menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif, bersemangat, disiplin, dan mandiri, peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan dan satu hal mutlak

yang harus dimiliki konselor atau guru bimbingan dan konseling yaitu dapat berkomunikasi secara efektif.

## **Kesimpulan**

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMK membutuhkan usaha kreatif dan inovatif dari guru bimbingan dan konseling atau konselor. Art Therapy adalah metode alternatif yang bisa dipilih saat menangani permasalahan konseli di SMK. Art Therapy bisa dilakukan dengan menggunakan gambar (melukis atau menggambar), dance/menari, drama, memainkan alat musik/bernyanyi dan menciptakan suatu karya puisi.

Art Therapy sangat mungkin digunakan karena konseli akan mampu mengekspresikan apa yang dirasakan. Meskipun memiliki kelebihan Art Therapy juga memiliki kekurangan yaitu dibutuhkan kemampuan guru BK atau konselor dalam menginterpretasi hasil art therapy, tuntutan akan sarana berupa ruangan yang nyaman dan tidak bisa dibatasinya penyelesaian tugas art therapy dalam kurun waktu tertentu.

## **Referensi**

- Alwisol. 2004. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Aniek Wirastania. 2016. Penggunaan Clay Therapy Dalam Program Bimbingan Untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar. Jurnal Fokus Konseling Volume 2 No. 1.
- Chibbaro, JS. & Camacho, H. 2011. Counseling: Using the Visual Expressive Arts as an Intervention. GSCA Journal.
- Farozin, Muh, dkk. 2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (POP BK SMK). Jakarta: Dirjen GTK.
- Fastari, Chandrania. 2016. Art Psychotherapy Gambar. <http://ipekajatim.files.wordpress.com> diakses pada 17 September 2017 pukul 1.23 WIB.
- Furman, R. 2003. Poetry Therapy and Axistential Practices. *The Arts in Psychotherapy*, Vol 30, pp 195-200. Pergamon.
- Hurlock, Elizabeth B. 1991. Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Indriya, R. Dani dan Indi Guli. 2010. Terapi Musik Bidang Keperawatan. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Malchiodi, Cathy, A. 2003. Handbook of Art Therapy. New York: Guilford Press
- March, Catherine. 2016. Making Sense Of Arts Therapies. London: Mind.