

Lisa Putriani, M.Pd.,Kons.



PENDEKATAN KONSELING KONTEMPORER



PENDEKATAN KONSELING KONTEMPORER

Lisa Putriani, M.Pd.,Kons.



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENDEKATAN KONSELING KONTEMPORER

Penulis:

Lisa Putriani, M.Pd.,Kons.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vi,53, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-046-1

Cetakan Pertama:

Mei 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh tenaga yang ahli, dalam hal ini adalah konselor kepada klien-klien atau individu yang mengalami masalah dan tidak dapat menyelesaikannya sendiri. Sebagai suatu ilmu, konseling didasarkan pada teori atau konsep yang dirumuskan oleh para ahli. Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor untuk membantu klien juga menggunakan teknik-teknik khusus yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Buku ini ditulis dengan maksud membantu mahasiswa mempelajari teori dan pendekatan konseling kontemporer, yang kebanyakan ditulis dalam bahasa asing. Tulisan dalam buku ini banyak diadopsi dari sejumlah buku atau artikel yang dijadikan bahan rujukan dalam perkuliahan pendekatan konseling kontemporer pada Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Pimpinan Universitas Negeri Padang, Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Pimpinan Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah menginspirasi penulis untuk menulis buku ini. Ucapan yang sama juga kami sampaikan kepada Bapak/ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling yang banyak memberikan pengalaman dan ilmu kepada penulis terkait apa yang menjadi bahasan dalam buku ini.

Dalam penyusunan buku ini, penulis menyadari masih banyak sisi kurang dari isi maupun sistematika penulisan buku, untuk itu kritikan dan saran untuk perbaikan buku ini adalah hal penting bagi penulis guna penyempurnaan di masa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi orang-orang yang mencintai profesi konseling.

Padang, Oktober 2022

Lisa Putriani, M.Pd., Kons.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I DESENSITISASI DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA.....	1
A. Konsep Dasar Desensitisasi	1
1. Pengertian Desensitisasi.....	1
2. Tujuan	4
B. Langkah Pelaksanaan Desensitisasi	5
C. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Desensitisasi.....	8
1. Kelebihan	8
2. Kekurangan	9
Kepustakaan.....	10
BAB II <i>EXPRESSIVE THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	11
A. Pengertian.....	11
B. Komponen Ekspresif terapi.....	15
C. Tujuan dan Manfaat	16
D. Bentuk Pengaplikasian <i>Expressive Therapy</i>	17
E. Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>Expressive Therapy</i>	19
Kepustakaan.....	21
BAB III <i>ART THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA.....	23
A. Pengertian <i>Art Therapy</i>	23
B. Jenis-jenis <i>Art Therapy</i>	24
C. Manfaat dari <i>Art Therapy</i>	27
D. Kelebihan dan Kelemahan dari <i>Art Therapy</i>	28
Kepustakaan.....	29
BAB IV <i>PLAY THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	30
A. Pengertian Play Therapy	30
B. Tujuan Play Therapy	31
C. Prinsip-prinsip <i>Play Therapy</i>	32

D. Kelebihan Play Therapy	33
Kepustakaan	35
BAB V <i>IMPACT THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	37
A. Pengertian Impact Therapy	37
B. Tahapan <i>Impact Therapy</i> Konseling	38
C. REBT dan Impact Therapy	39
D. Transaksional Analisis dan Impact Counseling	40
E. Gestalt dan Impact Counseling	41
F. Proses Konseling	41
G. Prosedur dan Teknik Konseling	42
Kepustakaan	44
BAB VI <i>REBT</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	45
A. Sejarah Perkembangan Teknik REBT	45
B. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	46
C. Tujuan Konseling Dan Peran Konselor Dalam REBT.....	48
D. Tahapan-Tahapan Pelaksanaan REBT.....	49
Kepustakaan	51
BIODATA PENULIS	53



DESENSITISASI DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. KONSEP DASAR DESENSITISASI

1. Pengertian Desensitisasi

Desensitisasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *Desensitization*, yang diartikan dalam bahasa Indonesia sebagai usaha menghilangkan atau mengurangi respons emosional yang negatif terhadap suatu stimulus. Para ahli yang menggunakan teknik desensitisasi berasumsi bahwa perasaan negatif yang muncul pada diri individu seperti rasa takut didapatkan dari pengkondisian, sehingga perasaan negatif tersebut dapat dihilangkan juga melalui pengkondisian kembali.

Awal sejarah penggunaan teknik ini pada tahun 1920-an, melalui pengembangan teknik "*Autogenic Training*" oleh seorang psikolog Jerman yang bernama Johannes Schulz, yang membantu klien yang cemas melalui penggabungan diagnosis, relaksasi dan autosugesti kepada klien tersebut. Selanjutnya pada tahun 1935 dikemukakan beberapa teknik untuk menghilangkan kebiasaan yang negatif/maladaptif; cara yang dilakukan adalah dengan membantu klien yang mengalami ketakutan yang tidak wajar/phobia dengan menghadapkannya pada stimulus yang memunculkan respon yang menimbulkan rasa cemas secara bertingkat.

Selanjutnya pada awal tahun 1950 teknik ini dikembangkan menjadi desensitisasi sistematis dengan pendekatan behavioristik oleh Joseph Wolpe (Albert Ellis, 2007: 144). Teknik ini menggunakan imajinasi, pengajaran, dan bentuk-bentuk pemikiran lainnya. Menurut Wolpe, Teknik ini melibatkan relaksasi agar otot-otot yang tegang karena cemas dapat menjadi rileks dan membantu memulihkannya.

Para ahli yang menggunakan teknik desensitisasi memiliki asumsi bahwa perilaku takut yang tidak wajar, cemas dan sebagainya, adalah perilaku yang dipelajari dan bisa dicegah dengan cara mengganti tingkah laku yang berlawanan dengan perilaku tersebut, dengan penggunaan rileksasi dalam prosesnya.

Langkah yang dilakukan untuk mengurangi rasa takut/cemas pada diri klien melalui desensitisasi adalah dengan memberikan stimulus sedikit demi sedikit dan berkesinambungan, sampai klien merasakan takut/cemasnya berkurang bahkan sampai hilang. Sehingga dapat dipahami bahwa desensitisasi digunakan untuk mengurangi rasa cemas/takut pada diri klien dengan menghapus respons yang tidak diinginkan klien tersebut, yaitu melalui *counter conditioning*.

Penggunaan desensitisasi tidak terbatas untuk individu yang mengalami kecemasan saja tetapi juga untuk individu/klien yang mengalami phobia. Gunawan (2006: 155) menjelaskan pengertian teknik desensitisasi sebagai cara untuk mengarahkan klien merasakan pengalaman tarumatik yang pernah dialaminya, kemudian klien diajak untuk merasakan ketenangan dengan rileksasi, selanjutnya kembali merasakan pengalaman traumatik lagi, hingga perasaan terhadap pengalaman itu menjadi berkurang. Selanjutnya, Semiun (2006: 537) berpendapat bahwa desensitisasi merupakan teknik yang dipakai saat individu/klien merasa sangat cemas terhadap stimulus-stimulus tertentu. Misalnya: cemas saat akan mengikuti ujian, takut dengan hewan berbisa seperti ular, phobia dengan tikus, phobia dengan kegelapan dan lain sebagainya. Desensitisasi merupakan teknik yang dipakai untuk mengurangi respon emosional yang mencemaskan, menakutkan, atau tidak menyenangkan melalui kegiatan-kegiatan yang berlawanan dengan respon yang menakutkan tersebut (Willis dalam Ahmad Masrur, 2016).

Taufik dan Yeni Karneli (dalam Raudah dan Rahmawati, 2019) berpendapat mengenai teknik desensitisasi, bahwa teknik ini merupakan salah satu teknik yang berhubungan dengan pendekatan behavioristik dalam konseling dan bisa dipakai untuk terapi tingkah laku, cara yang dilakukan dengan teknik desensitisasi sistematis adalah dengan memperkecil kondisi stimulus yang menimbulkan rasa cemas pada diri klien. Rasa tersebut bisa dikontrol bahkan dihapus dengan mengganti stimulus, kemudian melibatkan proses relaksasi, yaitu mengajak klien untuk rileks dan menghubungkan kondisi rileks tersebut dengan pengalaman yang menimbulkan kecemasan dengan membayangkan atau memvisualisasikan.

Sejalan dengan hal tersebut, Wolpe (dalam Corey, 2007) juga mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematis sebagai salah satu teknik untuk merubah perilaku individu yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral, yang berasumsi bahwa perilaku manusia/individu terbentuk dari pengalaman individu selama melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Fokus pendekatan ini adalah pada tingkah laku yang terlihat, yang bisa diamati dan bisa diukur.

Desensitisasi sistematis ini biasa dipakai untuk mengurangi kecemasan yang tidak wajar, yang dipelajari individu melalui *conditioning*, misalnya fobia dan juga trauma.

Dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah teknik khusus yang ada dalam pendekatan behavioristik, dimana individu/klien dilatih untuk merasa nyaman dan tenang walaupun berada dalam situasi yang memunculkan kecemasan yang dialaminya. Kondisi ini dilakukan secara *step by step*, dimulai dari individu/klien membayangkan kejadian atau hal-hal yang menimbulkan kecemasan/ketegangan baginya dan selanjutnya diarahkan untuk tetap rileks, tahap berikut diarahkan

kembali untuk merasakan kondisi tertinggi pada perasaan kecemasan hingga bisa mengurangi perasaan negative tersebut.

Dalam konseling, teknik desensitisasi merupakan usaha untuk mengurangi, menurunkan atau menumpulkan kepekaan seseorang terhadap sesuatu. Sehingga diharapkan klien dapat menerima perangsang secara wajar. Teknik ini dilakukan konselor untuk mengubah tingkah laku klien melalui perpaduan beberapa teknik. Teknik ini juga merupakan sesuatu *counter conditioning* (melawan kondisi) untuk melawan rasa takut terhadap sesuatu.

Suasana yang memerlukan desensitisasi adalah bila seseorang/klien mengalami ketakutan terhadap sesuatu, seperti takut pada darah, takut pada suara gemuruh, takut pada gelap, takut pada bunyi letusan, menyebabkan hidup sering terganggu, maka perlu diberikan desensitisasi. Ukuran yang digunakan untuk menentukan rasa takut yang dialami seseorang adalah bila ketakutan yang dialami tidak wajar dan ketakutan itu mengganggu kehidupan sehari-hari. Teknik ini sebaiknya digunakan bagi klien yang merasa takut terhadap satu hal tertentu saja, seperti takut naik pesawat terbang.

2. Tujuan

Teknik desensitisasi terutama dipakai untuk membantu klien yang memiliki rasa takut berlebihan atau tidak wajar terhadap sesuatu, atau sering disebut dengan phobia. Pelaksanaan desensitisasi membawa klien untuk lebih berani menghadapi hal yang ditakutinya secara wajar. Dalam pelaksanaan desensitisasi dikenal juga istilah *Counter Conditioning*, yaitu melawan kondisi yang selama ini mengganggu, atau melawan ketakutan yang tidak wajar tersebut.

Semiun (2006: 537) berpendapat bahwa teknik desensitisasi dipakai saat klien merasa sangat cemas terhadap suatu stimulus.

Stimulus yang dimaksud bisa berupa objek atau suasana, seperti takut pada darah, takut pada bunyi gemuruh, takut suasana gelap dan sebagainya.

Selanjutnya Latipun (2010) Mengemukakan tujuan teknik desensitisasi sistematis yaitu agar klien terlatih untuk tetap tenang ketika diberikan stimulus mengenai sesuatu atau hal yang mencemaskannya. Willis (2010) juga menegaskan bahwa teknik desensitisasi bertujuan untuk membuat klien belajar merespons dengan tidak konsisten hal yang berhubungan dengan kecemasan yang dirasakannya.

Dapat disimpulkan bahwa jika teknik desensitisasi dilakukan secara bertahap dan menurut langkah-langkah yang seharusnya, klien yang mengalami ketakutan atau kecemasan yang diluar batas kewajaran, dapat menurunkan bahkan menghilangkan rasa takut/cemas tersebut, teknik ini dapat membantu merubah perasaan negative yang bersumber dari pikiran negative menjadi pemikiran positif sehingga tingkah laku yang ditunjukkan menjadi wajar dan sesuai.

B. LANGKAH PELAKSANAAN DESENSITISASI

Suasana yang memerlukan desentisisasi, yaitu apabila seseorang atau klien mengalami ketakutan terhadap sesuatu, seperti takut pada darah, takut pada gemuruh, takut pada gelap, takut pada bunyi letusan, menyebabkan hidup sering terganggu, maka perlu diberikan desensitisasi. Ukuran yang digunakan untuk menentukan rasa takut yang dialami seseorang adalah apabila ketakutan yang dialami tidak wajar dan ketakutan itu mengganggu kehidupan sehari- hari.

Syarat penyelenggaraan desensitisasi, yaitu:

1. Suara Konselor harus lembut
2. Konselor harus menguasai permasalahan klien
3. Konselor tidak mengalami ketakutan seperti yang dialami klien.

4. Konselor mempunyai waktu yang cukup karena teknik desensitisasi tidak dapat dilakukan dengan cara tergesa-gesa (memerlukan waktu $\pm 45-60$ menit) dan dilakukan beberapa kali latihan.

Prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi untuk membantu klien diantaranya:

1. Pertama, dilakukan analisis tingkah laku yang memunculkan respon atau stimulus yang bisa menimbulkan kecemasan, misalnya fobia atau ketakutan yang tidak wajar terhadap suatu hal atau suatu benda.
2. Kedua, klien diminta menulis tingkatan kecemasan yang dirasakannya, mulai dari tingkat tertinggi sampai terendah. Yang selanjutnya klien dilatih untuk rileksasi agar otot-otot yang tegang menjadi kendur dan klien merasakan rileks atau nyaman.
3. Ketiga, klien diminta untuk membayangkan kondisi/ situasi yang disampaikan oleh konselor, dimana klien sepenuhnya rileks dan mata terpejam untuk merasakan situasi yang disampaikan konselor tersebut (Corey, 2013).

Mubarak (dalam Ahmad Masrur, 2016) berpendapat bahwa 4 tahap utama dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis, diantaranya:

1. Konselor bersama dengan klien membuat daftar suasana atau hal yang membuat klien diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hierarki mulai dari yang paling ringan (diatas) sampai yang paling berat (dibawah).
2. Konselor memberikan latihan kepada klien agar merasa rileks/ santai dengan *tools* utama rileksasi.
3. Konselor memberikan latihan kepada klien agar dapat membentuk respon yang bisa menghambat munculnya perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imageri yaitu melatih klien untuk membayangkan situasi lain yang

menyenangkan, pada saat konselor menyajikan situasi yang menimbulkan kecemasan.

4. Selanjutnya melakukan intervensi, konselor awalnya mengarahkan klien agar dapat mencapai keadaan rileks. Setelah klien mencapai keadaan rileks, konselor menyajikan secara berurutan dari atas ke bawah situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hierarki dan meminta klien membayangkannya. Jika klien dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hierarki yang telah disajikan dan fobia bisa dihilangkan.

Lutfi (dalam Raudah dan Rahmawati, 2019) menyebutkan beberapa prosedur teknik desensitisasi sistematis, yaitu:

1. Melakukan analisis tingkah laku yang memunculkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari klien seperti rasa cemas dan rasa takut.
2. Menyusun hierarki atau tingkatan suasana/situasi yang memunculkan masalah, seperti rasa takut atau rasa cemas pada diri klien, tingkatannya bisa disusun dari yang terendah sampai pada yang tertinggi.
3. Memberikan latihan rileksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
4. Konselor meminta klien untuk membayangkan suasana atau situasi yang membuat klien senang dan nyaman, seperti berada di taman yang hijau, berada di pantai, atau tempat lainnya.
5. Klien diminta menutup mata, dan membayangkan suasana yang kurang mencemaskan. Jika klien sanggup tanpa muncul perasaan takut atau cemas, berarti suasana tersebut bisa ditangani klien.

Demikian seterusnya hingga ke suasana yang paling mencemaskan.

6. Jika pada salah satu suasana klien merasa takut atau cemas, atau perasaan negative lainnya, konselor segera meminta klien untuk membayangkan suasana yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan rasa kecemasan/ ketakutan yang baru saja terjadi. Dapat diambil kesimpulan bahwa untuk menyelenggarakan desensitisasi dapat dilakukan langkah berikut:
 1. Klien diminta duduk dengan rileks
 2. Klien diminta memejamkan mata
 3. Klien mengikuti instruksi-instruksi konselor
 4. Melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah klien benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urutan jenjang berikut
 5. Tindak lanjut, dapat dilakukan dengan mengulangi kembali urutan jenjang yang sama bila klien masih takut, atau dapat melanjutkan ke urutan jenjang berikutnya.

C. KELEBIHAN DAN KEKURANGAN TEKNIK DESENSITISASI

1. Kelebihan

Endarwati (2019) menjelaskan kelebihan teknik desensitisasi sistematis yaitu:

- a. Bisa mengurangi kecemasan yang tidak wajar, yang terjadi karena dipelajari lewat *conditioning*
- b. Bisa mengurangi atau melemahkan tingkah laku negative klien
- c. Klien bisa menggunakan teknik ini tanpa selalu harus ada konselor yang memberikan instruksi dalam proses konseling.
- d. Mengurangi dan menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negative dan mengikutkan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan

pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

2. Kekurangan

Menurut Wolpe (dalam Endarwati, 2019) ada 3 hal yang menyebabkan kegagalan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis, diantaranya:

- a. Beberapa hambatan dalam rileksasi yang akan dialami klien, misalnya dalam hal komunikasi antara konselor dengan klien. Suara konselor harus lembut, rumusan kalimat harus positif.
- b. Kadangkala tingkatan yang dibuat keliru atau tidak relevan
- c. Kekurangan klien dalam membayangkan apa yang divisualisasikan oleh konselor.

KEPUSTAKAAN

- Albert Ellis. (2007). *Terapi R-E-B (Penerjemah: Ikramullah Mahyddin)*. Yogyakarta: B first.
- Asmani, Jamal M, (2010). *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Diva Press:Yogyakarta
- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E.Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Endarwati, E. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik Di Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Fauzan, Lutfi. (2008). *Systematic Desensitization: Prosedur Pelemahan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Konseling Individual*. Malang: Elang Mas
- Gunawan, Adi. (2006). *Hypnotherapy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Masrur, Ahmad. 2016. Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Jurnal Konselor*, 5(2), 100-107.
- Raudah dan Rahmawati. 2019. Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 40-48.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.
- Willis, Sofyan. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta: Bandung.



BAB II

EXPRESSIVE THERAPY DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. PENGERTIAN

Munculnya seni dalam terapi semenjak tahun 1960 dan 1970 yang didorong oleh nilai-nilai ekspresionisme yang ada dalam seni, pendekatan yang melihat makna estetika dari ekspresi setiap orang, dengan seni konselor dapat menggunakan ekspresi kreatif dalam melayani klien dan masyarakat, pengakuan yang ada pada masa ini bahwa bahasa lisan memiliki banyak batasan dalam hal mengomunikasikan emosi dan pengalaman manusia, sedangkan dengan beragam bentuk ekspresi simbolik dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia.

Berdasarkan sejarah, *Expressive arts therapy* telah lama dipakai dan memiliki hubungan dengan budaya dan tradisi dalam dunia pengobatan di banyak negara. Terapi ini dipakai dalam upacara yang menjadi ritual untuk penyembuhan oleh budaya tertentu, misalnya di Yunani kuno, dengan melakukan drama yang di dalamnya mengandung unsur tarian, musik, juga *storytelling*, akan menjadikan orang yang mengalami sakit merasakan pelepasan perasaan yang selama ini dipendamnya (Anggara, 2016).

Expressive therapy merupakan terapi yang digunakan dalam konseling dan psikoterapi, dengan terapi ini klien bisa mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan dan pemikirannya lewat kegiatan yang berhubungan dengan kesenian, tarian, permainan, musik, drama, juga puisi. Terapi ini dikenal juga sebagai "Terapi Seni Kreatif", terutama drama, seni, musik, dan puisi (National Coalition of Creative Arts Therapies association INCCTA 2004).

Menurut Rogers (dalam Anggara: 2016) *expressive therapy* menggunakan berbagai seni untuk mendukung klien dalam

mengekspresikan perasaannya, bentuk seni tersebut misalnya melalui gerakan anggota badan, kegiatan menggambar, mewarnai, memahat, memainkan alat musik, menulis di kertas/canvas, dan lain sebagainya. Dalam hal ini, keindahan seni yang dihasilkan bukanlah menjadi hal yang utama, namun hasil seni tersebut dipakai untuk mengekspresikan diri klien dan menghasilkan pemahaman tentang diri.

Expressive arts therapy juga didefinisikan sebagai pemanfaatan produk kesenian atau seni dalam membantu memunculkan rasa kesadaran pada diri individu, mendorong munculnya rasa emosional, serta meningkatkan hubungan yang baik dengan orang lain, dengan memanfaatkan imajinasi, termasuk seni sebagai terapi.

Dapat disimpulkan bahwa secara umum baik dalam konseling maupun psikoterapi, terapi ekspresif dapat dipakai oleh konselor dalam memberikan pelayanan kepada klien untuk memudahkan klien dalam mengkomunikasikan hal yang dirasakan dan dipikirkannya melalui berbagai media dan aktivitas yang berhubungan dengan kesenian, tarian, drama, puisi, dan bahkan dalam bentuk permainan.

Menurut Prayitno (2004) *Expressive arts therapy* dapat dijadikan alternatif dalam layanan konseling bagi klien yang mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, juga masalah yang sedang dihadapinya secara lisan kepada konselor. *Expressive arts therapy* bisa menolong klien yang bermasalah dalam mengeksplorasi serta mengungkapkan perasaannya lewat seni. Setiap individu mempunyai potensi bawaan untuk menjadi kreatif, sehingga individu yang bermasalah bisa melakukan rileksasi dan katarsis (melepaskan perasaan yang selama ini tertahan) lewat seni tanpa ada beban dalam mengutarakan masalah kepada konselor.

Selanjutnya Abdillah (2015) mengemukakan modalitas *Expressive arts therapy* yang dipakai dalam konseling diantaranya:

1. Seni visual, yaitu dengan menggambar dan melukis klien bisa mengekspresikan pemikiran dan perasaan yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-harinya. Dalam hal ini, hasil

gambar atau lukisan yang dibuat oleh klien merupakan cerminan perasaan serta permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien, sehingga tidak menjadi penting apakah gambar atau lukisan tersebut hasilnya indah atau tidak.

2. Terapi Musik, dalam pelaksanaan konseling yang menggunakan terapi musik, klien bisa mengekspresikan diri lewat nyanyian yang disampaikannya. Klien bisa mengeluarkan perasaannya lewat lirik lagu yang diciptakan ataupun lagu yang dinyanyikannya. Terapi ini bisa menurunkan/menghilangkan tekanan atau beban pikiran pada diri klien.
3. Terapi lewat permainan drama, kegiatan ini dalam konseling dikenal dengan istilah psikodrama. Menurut Coey dalam Pramono (2013) Psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan serta masalah yang di hadapinya. Tujuan utama dari psikodrama ini untuk memberikan intervensi kepada individu agar dapat keluar dari masalah yang dihadapinya. Intervensi itu sendiri merupakan campur tangan terapis atau sutradara dalam membantu individu menemukan pencerahan sebagai jalan keluar dari permasalahannya.
4. Menulis Ekspresif, Susanti (2013) mengemukakan bahwa lewat menulis ekspresif individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terhadap masalah-masalah yang terpendam. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk merubah pikirannya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, serta sebagai media katarsi untuk mencurahkan emosinya melalui kata-kata yang di tulis oleh individu. Sehingga emosi negatif yang muncul akan dialihkan menjadi hal yang positif berupa terciptanya puisi dan prosa.
5. Terapi *dance/* gerakan, klien bisa mengungkapkan perasaannya lewat tari dan gerakan, diyakini bahwa pengalaman, perasaan,

dan permasalahan yang tidak terekspresikan melalui kata-kata dapat dikomunikasikan dalam proses konseling melalui gerakan atau tarian. Setiap gerakan yang individu ciptakan akan menjadi gambaran perasaan serta emosi yang sedang dirasakan oleh individu. Sehingga melalui gerakan atau tarian tersebut masalah individu dapat tersampaikan pada konselor, kemudian konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

Menurut Baikie dan Wilhelm (2014) pendekatan yang menjelaskan mengenai *expressive therapy* yaitu:

1. Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan psikoanalisis memandang bahwa semua tingkah laku manusia bersumber dari dorongan ketidaksadaran. Tokoh pada pendekatan ini adalah Sigmund Freud, yang mengemukakan bahwa kejadian atau suasana yang tidak menyenangkan bagi individu akan ditekan atau direpresi, demikian juga perasaan cemas yang ada pada diri individu akan berjalan bersamaan. Hal ini tidak bisa diselesaikan di alam kesadaran individu. Dengan demikian untuk membantu individu keluar dari masalah yang dihadapinya dapat dilakukan dengan membuka konflik awal, dengan cara:

- a) Katarsis, yaitu melepaskan perasaan-perasaan negative yang selama ini ditekan atau disimpan.

- b) Konfrontasi dan *emotional inhibition*.

2. Pendekatan Behavioristik

Para ahli menjelaskan bahwa semua tingkah laku individu bisa dipelajari, manusia memiliki potensi untuk memilih tingkah laku baik atau buruk. Manusia juga dipandang sebagai individu yang melakukan reaksi atas tingkah lakunya sendiri, serta mengatur dan mengontrol perilakunya, dapat mempelajari tingkah laku baru atau mampu mempengaruhi perilaku orang lain.

B. KOMPONEN EKSPRESIF TERAPI

Terapi ekspresif merupakan terapi yang memiliki keunikan yang dipakai dalam konseling dan psikoterapi, karena memiliki beberapa karakteristik khusus, keunikan terapi ekspresif dapat dibatasi dalam hal: (1) ekspresi diri, (2) Partisipasi aktif, (3) Imajinasi, serta (4) keterkaitan dan hubungan antara pemikiran dan jasmani.

1. Ekspresi diri

Seluruh terapi, pada dasarnya bertujuan untuk melakukan eksplorasi terhadap diri individu/klien. Terapi ekspresif tidak hanya mengembangkan eksplorasi diri klien tetapi dalam setiap episode terapinya juga mengembangkan bagaimana klien mampu mengkomunikasikan apa yang terasa dan terpikir dalam dirinya. Secara mendasar konselor dan klien bekerjasama mengekspresikan diri dalam bentuk mengekspresikan perasaan, persepsi, mengembangkan pemahaman diri.

2. Partisipasi Aktif

Terapi ekspresif dikenal dalam psikologi sebagai "*action therapies*" sebab metode yang dipakai berorientasi aksi, dimana klien secara aktif mengeksplorasi diri dan menyampaikan pikiran yang menganggunya melalui seni dan musik, tarian dan drama, menulis kreatif, dan semua bentuk permainan partisipatif. Terapi ekspresif mengutamakan untuk menjadikan klien sebagai peserta aktif dalam proses konseling.

3. *Imagination*

Imajinasi merupakan dasar yang dipakai dalam penggunaan ekspresif terapi. Imajinasi menjadi agen penyembuhan dalam ekspresi diri klien selama terapi menggunakan terapi ekspresif. Beberapa mendukung penggunaan kata "kreativitas" dalam menggunakan *expressive therapy*.

4. Hubungan antara pemikiran dan jasmaniah/tubuh manusia

The National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM,2004) mendefinisikan intervensi pikiran-

tubuh adalah orang-orang yang dirancang untuk memfasilitasi kapasitas pikiran untuk mempengaruhi fungsi dan gejala tubuh. Banyak *expressive therapy* dianggap oleh NCCAM menjadi intervensi pikiran-tubuh karena mereka berdua adalah bentuk psikoterapi dan terapi yang memanfaatkan penggunaan indera untuk perubahan. Kemajuan yang dibuat dalam bidang neuroscience dan perkembangan saraf juga telah menarik perhatian pada potensi *expressive therapy* dalam hal intervensi pikiran-tubuh, khususnya di bidang *mood disorder*, *stres disorder*, dan penyakit fisik. Misalnya, seni, drama, dan terapi bermain menunjukkan dalam ameliorasi stres pasca trauma dan ekspresi kenangan traumatis.

C. TUJUAN DAN MANFAAT

1. Tujuan Ekspresif Terapi

Menurut Sugiharto (2007) *expressive therapy* dapat memberikan kesempatan bagi klien untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang terpendam, emosi, serta persoalannya lewat bermacam seni. Sehingga konselor bisa memberikan bantuan kepada klien dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyelesaian masalah klien tersebut dengan karya yang dihasilkan klien dalam prosesnya.

Tujuan utama dari pelaksanaan *expressive therapy* yaitu memberikan sarana kepada klien untuk mengungkapkan kembali masa lalu yang menggangukannya saat ini dan harus dikeluarkan. Proses *expressive therapy* membutuhkan kompetensi konselor untuk menerima klien apa adanya dan terbuka dengan semua hal/perasaan yang diekspresikan klien selama proses konseling berlangsung.

2. Manfaat Ekspresif Terapi

Menurut Sugiharto (2007) terdapat beberapa manfaat *expressive therapy*, diantaranya:

- a. Menstimulasi keaktifan klien selama proses berlangsung.
- b. Memberikan dorongan kepada klien untuk mempelajari hal-hal baru.
- c. Memberikan dorongan kepada klien untuk memunculkan kesempatan agar menjadi pribadi yang lebih sukses, positif serta bahagia dalam berhubungan dengan orang lain.
- d. Menjadikan klien lebih mandiri dan mampu mengambil keputusan.
- e. Menjadikan klien lebih menyadari dirinya
- f. Memperkuat memori klien

Selanjutnya menurut Pennebaker dan Chung (2007) diantara tujuan dalam menulis ekspresif adalah:

- a. Memberikan bantuan kepada klien dalam mengemukakan ide, emosi, rasa, harapan dan lainnya melalui media yang memudahkan, serta membuat klien merasa lebih aman dalam mengemukakannya.
- b. Memberikan bantuan kepada klien untuk merespon sesuai dengan stimulus yang diberikan konselor, sehingga klien bisa melepaskan perasaan yang selama ini dipendamnya.
- c. Memberikan bantuan kepada klien dalam mengurangi perasaan yang selama ini dipendamnya dan menimbulkan kecemasan.

D. BENTUK PENGAPLIKASIAN *EXPRESSIVE THERAPY*

1. Terapi Seni, merupakan salah satu terapi yang memanfaatkan media seni, kreativitas dan imajinasi klien dalam prosesnya. Dalam hal ini klien diberi ruang untuk menyampaikan segala hal yang terpendam dalam dirinya, baik berupa permasalahan, kemampuan pribadi, pemikiran, dan lainnya. Terapi seni memiliki tujuan agar klien bisa mengurangi hal-hal negative yang ada dalam pikiran dan perasaannya, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan

kemampuan dalam berhubungan sosial, mengendalikan perilaku, juga mengembangkan *self esteem* (Syahniar, 2017).

2. Musik Terapi, merupakan salah satu terapi yang memanfaatkan media musik dalam memberikan bantuan kepada klien untuk mengungkapkan kondisi psikologis, fisik, pemikiran, atau permasalahan lainnya dalam sesi terapi yang dilakukan. (Syahniar, 2017).
3. Terapi Drama, merupakan aktivitas yang terstruktur dan mendalam melalui kegiatan drama, terapi ini dilakukan untuk mengetahui potensi emosi dan perkembangan klien yang dilayani. Terapi ini memanfaatkan keaktifan klien untuk mengungkapkan kondisi dirinya, dengan berkatarsis selama proses, klien bisa memahami pengalaman yang dilaluinya, menggunakan imajinasinya untuk memahami diri lebih mendalam dengan permainan peran dalam drama (Syahniar, 2017).
4. Terapi Gerakan/Tarian, para ahli yang menggunakan terapi ini meyakini bahwa bahwa jasmani dan pemikiran manusia merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tarian atau gerakan yang ditunjukkan oleh klien merupakan kondisi yang berhubungan dengan pemikiran, emosi, serta perasaan klien tersebut.
5. Terapi Puisi atau Biblioterapi, merupakan salah satu terapi yang mengungkapkan perasaan dan pemikiran klien lewat ekspresi yang ditunjukkan, dengan memanfaatkan media puisi atau karya ciptaan yang dipakai untuk penyembuhan klien.
6. Terapi bermain, merupakan salah satu terapi yang memanfaatkan interaksi interpersonal klien dalam proses permainan sebagai cara dalam memberikan bantuan kepada klien untuk mengkomunikasikan hal atau pemikiran yang

mengganggu dirinya, misalnya masalah psikologis yang sedang dihadapi. Selain itu terapi ini juga dipakai untuk mengembangkan kemampuan klien dalam mengekspresikan apa yang dia rasakan secara optimal.

E. LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN *EXPRESSIVE THERAPY*

1. Terapi menulis

Langkah-langkahnya yaitu:

- a) Mempersiapkan buku harian untuk digunakan klien sebagai alat terapi.
- b) Sesi terapi bisa dilakukan selama beberapa hari.
- c) Sesi terapi ini dipantau oleh terapis secara berkelanjutan.
- d) Setiap klien mendapat satu pulpen yang dipakai selama sesi terapi.
- e) Persiapan kondisi ruangan dan konsumsi klien dipersiapkan oleh terapis, seperti makanan, minuman, serta kamera, kursi, meja dan alat pendukung terapi lainnya.

2. *Sandplay* Therapy

Berdasarkan penjelasan Lorenza Fernandez, Ph. D. Dalam tutorialnya tentang *Ekspresif Art Therapy* dinyatakan bahwa penggunaan *ekspresif therapy* khususnya expressive art therapy di ilustrasikan tentang *sandplay therapy* terhadap seorang anak berusia kira-kira 2- 3 tahun. Langkah-langkah terapi tersebut:

- a. Terapi menggunakan pasir.
- b. Disediakan mainan-mainan anak-anak berbagai macam.
- c. Terapis membiarkan anak untuk mengekspresikan tentang dirinya.

d. Terapis bertindak sebagai observer dalam hal ini.

KEPUSTAKAAN

- Abdillah, Husni. (2015). *Penggunaan Seni Ekspresif dalam Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. Vol 1, 43-49.
- American Music Therapy Association. (2004). National Coalition of Creative Arts Therapies Associations, Inc
- Anggara, O. F. (2016). *Pengaruh Expressive Arts Therapy Terhadap Dimensi Psychological Well Being Pada Anak Jalanan Di Jaringan Xyz* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Baikie, K. A. & Wilhelm. (2014). *Emotional and physical health benefits of expressive writing*. *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*. Advances in Psychiatric Treatment. Vol. 11(5), 338–346.
- Komalasari, Kokom. (2011). *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Mey, Sen Ching. (2009). *Innovations In Counseling: Makalah disampaikan pada Seminar Internasional Dalam Rangka Kongres XI dan Konvensi Nasional XVI ABKIN 14-17 November 2009*.
- Pennebaker, & Chung. (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan.
- Pramono, Affiyani. (2013). *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 2, 101.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiharto, dan Mulawarman. (2007). *Buku Ajar Psikologi Konseling*. Semarang: Unnes Press.

- Susanti, Reni. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. Vol 2, 1-11.
- Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/MTs. N Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 163-166.



BAB III

ART THERAPY DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. PENGERTIAN ART THERAPY

Art therapy diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia sebagai terapi seni, yang merupakan terapi dengan memanfaatkan seni sebagai media utamanya. *The American Art Therapy Association* atau disingkat AATA (2002) mendefinisikan terapi seni sebagai proses yang kreatif dengan melibatkan seni untuk penyembuhan dan perkembangan diri klien. Terapi seni dapat memberi kesempatan kepada klien yang mengalami kesulitan untuk menceritakan masalah yang dialaminya secara lisan (Amla salleh, Salleh Ahmad dan Zuria Mahmud (2002).

Terapi seni memiliki kekuatan tersendiri dalam membangkitkan emosi dan semangat seseorang (Deluca , 2002). Terapi seni menyediakan satu dunia "non verbal" kepada individu untuk mengungkapkan perasaannya (Pifalo, 2005). Konselor masa kini perlu menggabungkan berbagai teknik dan strategi konseling dalam proses konseling (Myrick, 2001).

Menurut Holt & Kaiser (2009), dengan seni dan refleksi terhadap semua prosesnya, kesadaran diri klien dan kesadaran terhadap orang sekitar bisa ditingkatkan, gejala stress yang mungkin timbul serta rasa trauma dan pengalaman traumatic bisa diatasi, dan juga dengan membuat kesenian klien bisa merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Asumsi dasar yang diyakini para terapis yang menggunakan terapi seni adalah bahwa dengan aktifitas seni klien bisa memperoleh media yang dirasa nyaman untuk menjembatani komunikasi non verbal melalui penjelajahan dari pemikiran yang mengganggu, persepsi, emosi dan sebagainya dengan bebas dan menyenangkan. Ketika klien mengikuti terapi seni, proses ia menggambar dan karya yang dihasilkannya dijadikan refleksi untuk semua persoalan yang dihadapinya.

Para ahli berasumsi bahwa dengan melepaskan energi kreatif yang terkait dengan ekspresi artistik bisa menyembuhkan penyakit fisik, emosional juga spiritual. Diyakini bahwa dengan menggambar, melukis atau membuat patung bisa memberikan bantuan kepada klien untuk menyadari kondisi diri sendiri, mengatasi perasaan kesepian, juga membantu klien untuk bisa mengungkapkan perasaan yang selama ini tidak bisa diungkapkan.

Hovland (dalam Azwar, 2000) berpendapat bahwa terapi seni merupakan luapan perasaan yang selama ini tidak bisa tersampaikan secara verbal dan menggunakan seni sebagai ekspresi diri dalam prosesnya.

Malchiodi (2003) mengemukakan bahwa terapi seni merupakan salah satu terapi yang dipakai dengan memanfaatkan potensi individu supaya bisa lebih kreatif dengan menghasilkan karya seni dengan setiap prosesnya.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* merupakan suatu bentuk terapi yang digunakan dalam konseling dengan meminta klien untuk mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan pemikiran-pemikiran yang dirasakan pada saat ini melalui karya seni yang dibuatnya berdasarkan bahan-bahan yang disediakan oleh konselor.

B. JENIS-JENIS ART THERAPY

Terapi seni dapat diberikan pada anak-anak, orang dewasa, baik diberikan secara individual, kelompok, pasangan, keluarga, dan masyarakat. Seperti yang dikutip dari Art therapy Encyclopedia (<http://www.experiencefestival.com/a/arttherapy/id4119384>): “*Art therapists work with children, adolescents, and adults and provide services to individuals, couples, families, groups, and communities*”. Tujuan pelaksanaan *art therapy* bukanlah untuk menciptakan karya yang artistik, namun penekanannya adalah untuk memberikan

kebebasan kepada klien dalam berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik. Beberapa jenis terapi seni yang biasa digunakan diantaranya:

1. *Art therapy* dengan lukisan dan gambar

Dengan lukisan dan gambar, klien dapat menyalurkan perasaan, ingatan, persepsi saat proses melukis dan menggambar berlangsung (hal ini disebut juga dengan aspek sublimasi dan kontemplatif). Kontemplatif memiliki makna bahwa segala perasaan yang ditekan/direpresi, baik berupa perasaan, pengalaman, pikiran, diupayakan untuk dikeluarkan atau disalurkan. Kedua istilah ini, yang selanjutnya dikenal dengan istilah “khatarsis” dalam pandangan psikoanalisis.

Dengan khatarsis tersebut, konselor bisa menjadikannya sebagai media dalam mencari sebab permasalahan klien lewat berbagai visualisasi atau symbol yang dimunculkan selama proses terapi. Kadangkala terlihat beberapa *image* yang merupakan simbolisasi dari ekspresi bawah sadar dari klien.

Selanjutnya terapis/konselor menjadikan semua visualisasi sebagai perangkat untuk menentukan diagnosis sampai sejauh mana kondisi kejiwaan klien, atau pendekatan konseling apa yang sesuai untuk klien.

2. *Art Therapy* dengan tarian dan gerakan

Dance Therapy/movement therapy adalah psikoterapeutik yang memanfaatkan gerakan dan tarian untuk semua klien yang ingin meningkatkan integritas fisik, social, emosional, dan lain sebagainya. Terapi ini telah banyak memberi sumbangan bagi individu maupun kelompok dalam dunia kesehatan, pendidikan, social, dan juga latihan pribadi.

Dengan terapi gerakan dan tarian klien diajarkan latihan gerakan tari sederhana, dengan asumsi bahwa individu adalah satu kesatuan yang holistik antara fisik, pikiran dan mengarah pada integritas diri, sehingga ekspresi dari perasaan klien dan kontrol diri akan bisa terlihat dari gerakan yang dimunculkan.

Terapi ini merupakan pendekatan *client center therapy*, non-verbal, dan juga termasuk *body and mind therapy*.

3. *Art therapy* dengan nyanyian dan memainkan alat musik

Music Therapy merupakan terapi yang memanfaatkan irama, ritme, melodi untuk menciptakan musik yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikis. Beberapa asumsi menyatakan bahwa musik mempunyai power untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik, psikis, emosi juga spiritual, dikarenakan musik mempunyai dampak bagi manusia, diantaranya dapat membuat nyaman, menimbulkan rasa senang, tenang, bahagia, juga bisa dinikmati oleh semua individu. Diantara terapi musik yang bisa digunakan, yakni:

a) *Active music therapy*

Pada prosesnya klien dibawa dan dilatihkan untuk bernyanyi, belajar memainkan alat musik, menirukan nada-nada, sampai menciptakan lagu sederhana. Klien dan dunia musik menjadi satu kesatuan dalam terapi ini dengan adanya interaksi yang aktif antar keduanya.

b) *Passive music therapy*

Pada prosesnya klien diajak untuk mendengarkan juga menikmati sebuah lantunan musik yang disesuaikan dengan persoalan yang dihadapinya. Poin utama yang perlu menjadi perhatian konselor adalah dalam memilih jenis musik yang sesuai dengan kebutuhan klien.

Berikutnya menurut March (dalam Sholihah, 2017) terapi seni dapat dikelompokkan menjadi *dance therapy*, *music therapy*, dan juga seni visual. Terapi seni dengan mengajak klien memainkan alat musik, bernyanyi dan juga mendengarkan musik, serta menciptakan lagu.

C. MANFAAT DARI ART THERAPY

Beberapa manfaat terapi seni diantaranya:

1. Hasil seni yang diciptakan klien selama proses terapi dapat dijadikan informasi yang berharga untuk melihat perkembangan klien dalam hal yang diutarakannya.
2. Semua pengalaman, rasa sakit, perasaan emosi, dan sebagainya yang mengganggu, dapat dilepaskan oleh klien dengan berkhatarsis dalam *art therapy*.
3. Terapi seni dapat mengurangi kadar stress klien dan dan memberikan penenangan/rileksasi secara fisik bagi klien dengan mengubah suasana hati lewat proses seni.
4. Dengan seni bisa menambah pengetahuan mengenai lengkapnya hubungan antara fisiologis, psikologis klien, sebagai bagian dari proses seni yang dijalankan.

Selanjutnya manfaat lainnya dari penerapan terapi seni, yaitu:

1. Menstimulasi keterlibatan klien secara aktif
2. Memberikan dukungan kepada klien untuk mempelajari hal-hal yang baru
3. Memberikan kesempatan kepada klien untuk sukses, berubah dengan pikiran dan pemahaman yang lebih positif serta sukses dalam menjalin hubungan social dengan orang lain
4. Menumbuhkan motivasi klien dalam menjalani kehidupannya
5. Memudahkan klien dalam mengembangkan diri pribadi dan sosial
6. Meningkatkan kemandirian dan arah diri klien
7. Menumbuhkan kesadaran pada diri klien
8. Memperkuat memori
9. Bisa menumbuhkan konsep diri, hal ini bisa terjadi karena tumbuhnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi, sehingga memudahkan klien untuk memandang dirinya lebih positif

10. Terapi seni bisa lebih menjelajahi persoalan dan perasaan klien
11. Menumbuh kembangkan kemampuan sosial klien
12. Terapi seni dapat mengurangi tingkat kecemasan klien

D. KELEBIHAN DAN KELEMAHAN DARI *ART THERAPY*

1. Kelebihan dari *Art Therapy* yaitu:

Menciptakan kenyamanan kepada klien dalam mengungkapkan perasaan dan pemikiran yang menggunggunya. Melalui terapi seni, klien bisa meluapkan hal apapun yang mengganggu pemikiran dan perasaannya saat ini, sampai pada hal yang tidak bisa dinyatakan secara langsung, tanpa khawatir akan perasaan tidak nyaman jika melakukan komunikasi secara langsung dengan konselor.

2. Kelemahan dari *Art Therapy* yaitu:

- a) Terletak pada seni/*art* yang dihasilkan, karena tidak semua hasil yang diperoleh dari proses terapi seni bisa dipakai sebagai interpretasi dalam memaknai klien, karena bisa saja hasil yang dimaksud tidak memiliki makna.
- b) Waktu yang dipakai selama *art therapy* tidak bisa diprediksi secara pasti, karena bisa saja lebih lama atau malah lebih singkat dari yang diperkirakan.
- c) Tempat yang dipakai dalam *art therapy* membutuhkan ruangan khusus agar klien merasa nyaman dan aman saat proses terapi berlangsung.
- d) Alat, jenis dan bahan dalam *Art Therapy* disesuaikan dengan tahap perkembangan klien, kondisi emosi, serta kemampuan fisik dan usia klien yang mengikuti kegiatan.
- e) Biaya penyelenggaraan terapi seni relative lebih mahal karena perlu kesiapan dari konselor/terapis.

KEPUSTAKAAN

- Azwar, S. (2000). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Jogja Offset.
- Ballou, M. (1995). *Psychological Interventions : A Guide To Strategies*. Westport, CT: Praeger Publishers
- Case, C. & Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. USA & Canada: Routledge.
- Holt, E & Kaiser, D.H. (2009). *The first step series: art therapy for early substance abuse treatment*. The Arts in Psychotherapy.
- Magdalena, R., & Natalia, T.,P. 2018. “Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Perempuan di Lembaga Bimbingan Belajar X”. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*. 2(1).
- Malchiodi, Cathy, A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Malchiodi, C.A. (2001). *Trauma and Loss: Research and Interventions*, volume 1 number 1
- Masruhah, U. 2019. “Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) untuk Meredukasi Stres Akademik Siswa Kelas XII Negeri 1 Pati. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sholihah, I., N. 2017. “Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK”. *Proceedings International Conference*.



BAB IV

PLAY THERAPY DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. PENGERTIAN PLAY THERAPY

Play therapy merupakan proses terapeutik yang menggunakan permainan sebagai media terapi untuk memudahkan dalam melihat ekspresi alami seorang anak yang tidak bisa diungkapkannya dalam bahasa verbal, karena permainan merupakan pintu masuk kedalam dunia anak-anak (Hatiningsih, 2013).

Bermain merupakan kegiatan yang bisa menimbulkan rasa senang bagi pesertanya dan dapat menumbuhkan kembangkan imajinasi, untuk bermain dapat memakai alat atau tidak. Thompson dan Henderson (2007) mengemukakan bahwa *play therapy* merupakan pemanfaatan model teoritis secara terstruktur untuk membangun hubungan interpersonal antara konselor dan klien. Dalam hal ini konselor memanfaatkan kegiatan bermain untuk membantu klien mencegah dan mengatasi problem yang berkaitan dengan hubungan social untuk mencapai perkembangan yang sesuai dengan usia klien atau peserta terapi.

Menurut Hanson (2002) anak-anak sebagai peserta terapi bisa bebas berekspresi dan mendapatkan beragam pengalaman yang menyenangkan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Demikian juga menurut Cattanch (2003), bahwa terapi bermain sebagai cara yang digunakan oleh konselor untuk memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan anak dengan media permainan yang sesuai.

Untuk pengaplikasiannya, terapi bermain disesuaikan dengan tahapan perkembangan kognitif individu, dalam hal ini adalah anak-anak yang berada pada tingkat tahap perkembangan pra operasional. Terapi bermain menjadi tempat yang nyaman dan aman untuk anak dalam mengungkapkan lewat ekspresi serta mengeksplorasi kondisi diri

sendiri, baik berupa apa yang dirasakan, dipikirkan, juga dialami, melalui media komunikasi alamiah bagi anak yaitu bermain (Landreth, 1991). *Play therapy* menjadi salah satu inovasi dalam proses konseling untuk klien anak-anak, dengan menggunakan permainan untuk mengeksplorasi dan membantu anak mengekspresikan kondisi diri serta permasalahan yang dirasakannya, sehingga bisa dibantu dengan pendekatan konseling yang sesuai untuk permasalahan anak tersebut.

Ahli yang menggunakan *play therapy* dalam praktiknya menyatakan bahwa “*play could voice the inarticulate*”, artinya bahwa bermain bisa menggambarkan atau mengungkapkan semua yang tak terungkapkan lewat verbal atau tidak mampu diutarakan secara langsung oleh anak (Choen, 1993). Ketika proses bermain, anak membangun rasa percayaanya untuk lingkungan sekitar.

Terapi bermain menjadi salah satu alat yang menjembatani interaksi dengan anak-anak yang memiliki masalah agar bisa mengutarakan persoalan yang sedang dihadapi melalui cara yang lebih menggembarakan, rilex dan lebih transparan (Hatiningasih, 2013).

Choen (1993) mendefinisikan terapi bermain/*play therapy* sebagai *tools* dari bermain yang dipakai untuk memberikan bantuan kepada anak-anak, supaya mereka mau bercerita mengenai hal yang terpendam di dalam dirinya dan mereka mau mengutarakannya. Menurutny, dengan bermain anak lebih merasakan relaksasi atau kondisi yang santai, dan dengan kondisi tersebut anak bisa mengurangi bahkan menghilangkan rasa terintimidasi oleh orang sekitar dan akhirnya anak lebih mudah dalam mengungkapkan tentang semua hal yang dirasakannya.

B. TUJUAN PLAY THERAPY

Tujuan dari penggunaan *play therapy* adalah untuk membantu klien mencegah dan mengatasi persoalan psikisnya serta membantu pencapaian pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tugas perkembangannya secara optimal (Nawangsih, 2014). Beberapa tujuan

terapi bermain diantaranya untuk menunjang beberapa aspek dibawah ini, yaitu:

1. Keterampilan dalam mengurus diri sendiri (*Self help skills*)
2. Keterampilan dalam mengerjakan kegiatan tertentu, kemampuan sensorik motorik kasar dan halus (*psycho-motor performance*).
3. Penyesuaian diri terhadap lingkungannya (*social adaptation*).
4. Keterampilan diri bagi kesiapan kerja di masyarakat (*prevocational skills*).
5. Meningkatkan kemampuan berpikir.
6. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi.
7. Meningkatkan kemampuan sosial-emosional.
8. Meningkatkan dan mengembangkan percaya diri.
9. Meningkatkan dan mengembangkan kemandirian.
10. Meningkatkan dan mengembangkan perasaan seni.
11. Memperbaiki penyimpangan perilaku.
12. Meningkatkan dan mengembangkan pengindraan.

C. PRINSIP-PRINSIP *PLAY THERAPY*

Beberapa prinsip dasar dari pendekatan terapi bermain/*play therapy* diantaranya (Axline,1974):

1. Konselor harus membangun suasana yang hangat, serta hubungan yang bersahabat dengan klien/anak yang mengikuti terapi bermain
2. Konselor menerima anak apa adanya
3. Konselor menumbuhkan perasaan permisif dalam menjalin hubungan selama proses terapi dengan anak
4. Konselor harus waspada dengan perasaan anak yang ditunjukkannya dan direfleksikan kembali dalam bentuk tingkah laku
5. Konselor hendaknya selalu menghargai kemampuan anak dalam memecahkan masalahnya sendiri saat diberi kesempatan untuk melakukannya

6. Konselor tidak diperkenankan langsung menegur perbuatan anak atau bercakap-cakap dengan cara apapun
7. Konselor tidak boleh tergesa-gesa dalam melakukan terapi
8. Konselor hanya mengembangkan keterbatasan-keterbatasan yang dibutuhkan dalam membawa anak untuk terapi, dan pada kenyataannya akan menjadikan anak sadar akan tanggung jawabnya dalam berhubungan dengan konselor.

D. KELEBIHAN PLAY THERAPY

The Association for Play Therapy mengemukakan beberapa keuntungan yang diperoleh jika memanfaatkan *play therapy* sebagai alat intervensi, diantaranya:

1. Mengatasi resistensi. Anak-anak biasanya sulit untuk diajak konsultasi dengan konselor, apalagi mempunyai keinginan sendiri. Permainan adalah salah satu cara untuk menarik anak agar bisa terlibat dalam kegiatan konseling.
2. Komunikasi. Permainan adalah media alami yang digunakan anak untuk mengeskpresikan dirinya. Konselor bisa menggunakan berbagai pilihan permainan yang dapat memancing anak untuk dapat terus terlibat dalam permainan.
3. Kompetensi. Bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk memenuhi kebutuhan anak untuk mengeksplorasi dan menguasai sesuatu keterampilan. Konselor bisa membangun kepercayaan dengan menunjukkan bahwa anak sedang melakukan kerja keras dan menunjukkan kemajuan.
4. Berpikir kreatif. Keterampilan *problem solving* dikembangkan, sehingga pemecahan atas persoalan anak bisa tercapai. Permainan memberikan peluang yang besar bagi anak untuk mengembangkan kemampuan diri untuk berpikir kreatif atas persoalan yang dialami.
5. *Chatarsis*. Melalui permainan anak-anak dapat menyampaikan tekanan emosi yang dialaminya dengan lebih bebas, sehingga

anak-anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal tanpa beban mental.

6. *Abreaction*. Dalam bermain, anak mendapat kesempatan untuk memproses dan menyesuaikan kesulitan yang pernah dialami secara simbolis dengan ekspresi emosi yang lebih tepat.
7. *Role playing*. Anak dapat mempraktekkan berbagai tingkah laku yang baru dan mengembangkan kemampuan empati dengan orang lain.
8. *Fantasy*. Anak-anak dapat menggunakan imajinasinya untuk mengerti akan pengalamannya yang menyakitkan. Mereka juga bisa mencoba mengubah hidup mereka secara perlahan-lahan.
9. *Metaphoric teaching*. Anak-anak dapat memperoleh pengertian yang mendalam atas kesulitan dan ketakutan yang dialaminya dengan kiasan yang dimunculkan dalam permainan.
10. *Attachment formation*. Anak dapat mengembangkan suatu ikatan dengan konselor serta mengembangkan kemampuan untuk membangun koneksi dengan orang lain.
11. Peningkatan hubungan. Bermain dapat meningkatkan hubungan terapi yang positif, memberikan kebebasan anak untuk mewujudkan aktualisasi diri dan tumbuh semakin dekat dengan orang lain disekitarnya. Anak dapat mengenal cinta dan perhatian yang positif terhadap lingkungannya.
12. Emosi positif. Anak-anak menikmati permainan, dengan suasana hati ini mereka bisa tertawa dan mempunyai waktu yang menyenangkan di tempat yang mereka merasa diterima.
13. Menguasai ketakutan. Dengan permainan yang diulang-ulang akan mengurangi kegelisahan dan ketakutan anak. Bekerja dengan mainan, seni dan media bermain lainnya mereka akan menemukan berbagai keterampilan dalam mengatasi ketakutan
14. Bermain *game*. *Game* membantu anak untuk bersosialisasi dan mengembangkan kekuatan egonya. Mereka mempunyai peluang untuk meningkatkan keterampilan.

KEPUSTAKAAN

- Axline, V.M. (1974). *Play Therapy*. New York: Ballantine Books.
- Bandi Deplhie. (2005). *Bimbingan Konseling untuk Perilaku Non Adaptif*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Cattanach, A. (2003). *Introduction to Play Therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Cohen, D. (1993). *The development of play* (2nd ed). Canada: UDA. Routledge. Great Britain.
- Hanson, S. (2002). *When All the World was Slime. Dalam Cattanach (Ed), The Story So Far: Play Therapy Narratives (hlm. 13-34)*. New York: Jessica Kingsley Publishers.
- Hatiningsih, N. (2013). Play therapy untuk meningkatkan konsentrasi pada anak attention deficit hyperactive disorder (ADHD). *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(2), 324-342.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan anak*, jilid 1 edisi keenam. Jakarta: Erlangga
- Landreth, G.L. (1991). *Play Therapy: The Art of the Relationship*. Indiana: Accelerated Development Inc.
- Landreth, G. L. (2002). *Play therapy: the art of the relationship*. Second Edition. New York: Brunner-Routledge
- Nawangsih, E. (2014). Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (posttraumatic stress disorder/ptsd). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164-178.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2002). *A Child's World, Infancy through Adolescence*. Ninth Edition. Boston: McGraw Hill.
- Reid, S. E, & Schaefer, C. E. (1986). *Game play therapeutic use of chillhood games*. Kanada: Penerbit John Wiley & Sons, Inc.

- Suryadi, D. (2017). Studi Awal Identifikasi Efek Terapi Bermain dengan Lego®. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 240-247.
- Thompson, C. L. & Henderson, D. A. (2007). *Counseling children*, seventh edition. Amerika Serikat: Thompson Brooks/Cole.



BAB V

IMPACT THERAPY DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. PENGERTIAN IMPACT THERAPY

Impact konseling merupakan suatu pendekatan kreatif yang digunakan dalam proses konseling, digagas oleh Ed Jacobs. P.hD dari West Virginia University. Dalam proses konseling seorang konselor harus kreatif dalam memilih dan menggunakan teknik yang efektif untuk membantu klien. Seorang konselor harus mampu untuk meyakinkan klien dengan berbagai teknik yang kreatif sehingga klien tidak bosan mengikuti proses konseling.

Pendekatan *Impact counselling/therapy* memusatkan perhatian pada bantuan untuk klien agar dapat memahami permasalahan dan solusi permasalahan secara jelas dan terperinci. *Impact counseling* berfokus pada pendekatan dengan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling.

Dalam terapi ini konselor juga melakukan proses pengajaran kepada klien, yaitu dengan menuliskan dan memvisualkan kepada klien mengenai hal yang dikehendaki klien, yang akan dilakukan klien, bagaimana klien melakukan penilaian terhadap perilakunya serta bagaimana klien merencanakan apa yang akan dilakukannya ke depan. Hal ini digambarkan oleh Ed Jacobs (2011) Sebagai WDEP (Want, Doing, Evaluate, and Plan).

Dari berbagai pendapat tersebut bisa disimpulkan bahwa *Impact* konseling merupakan suatu teknik kreatif dalam konseling, dimana menuntut konselor untuk dapat menggunakan berbagai teknik kreatif dalam konseling. Konselor menggunakan berbagai media, alat yang dapat memotivasi klien melakukan perubahan. Konselor harus dapat meyakinkan klien sehingga klien tidak merasa bosan dan berupaya menjalani proses konseling dengan efektif.

Seorang konselor yang akan menggunakan pendekatan *impact therapy* haruslah mampu dan berupaya menggunakan semua indera

dalam konseling, mampu membangkitkan motivasi klien, konselor harus bisa meyakinkan klien, dan dan membuat proses konseling menjadi menarik dan efektif sehingga klien memperoleh manfaat nyata dalam proses konseling, dan klien bersedia melakukan perubahan yang perlu dilakukan, harus mampu merumuskan jalan dan tahap-tahap yang akan dilakukan oleh klien.

Beberapa teori konseling yang biasa digunakan dalam *impact counseling* yaitu: *rational emotive behavior therapy* (REBT), *transactional analysis* (TA), *reality therapy*, dan *gestalt* (Jacobs, 1992, 1994),

Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) yang dipakai dalam *impact therapy* berpandangan bahwa pemikiran individu adalah yang menimbulkan perasaan, baik sedih, senang, atau bahagia. Seseorang merasakan sesuatu sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Dalam teori REBT menggunakan pendekatan ABC dalam membantu klien, dan ini bisa dituliskan konselor di papan tulis (Ed Jacobs, 2011) sebagai berikut:

1. *The situation or person or event*, Contoh: Klien mengutil di mall
2. *The beliefs or self talk*, Contoh: Saya telah membuat malu keluarga
3. *Feelings and behavior*, Contoh: Saya merasa bersalah

Selanjutnya *impact therapy* juga menggunakan pendekatan Transactional Analisis, dengan menggunakan Egograms yang terdiri dari: *Critical Parent (Self/Other)*, *adult*, *Free child*, *Not Ok Child*. Di samping itu juga menggunakan teknik kursi kosong, menggunakan gambar. Dengan pendekatan ini konselor membantu klien dalam memahami konflik dengan orang lain.

B. TAHAPAN *IMPACT THERAPY* KONSELING

Menurut Jacob (Khotijah, 2016) tahapan dalam *impact counseling* yaitu:

- a. Fase rapport, menunjukkan fase membangun hubungan yang genuine dan saling percaya antara konselor dan klien.
- b. Fase Contract, merujuk pada persetujuan baik secara implisit ataupun eksplisit antara konselor dan klien dalam menetapkan tujuan seluruh sesi konseling atau sebagian sesi konseling.
- c. Fase Focus merujuk pada tahapan yang berfokus pada topik tertentu atau isu tertentu dalam jangka waktu tertentu.
- d. Fase Funnel merujuk pada tahap mendiskusikan sebuah isu dengan cara tertentu sampai tercapai tingkat pemahaman (insight) baru yang lebih dalam.
- e. Fase penutupan yang merupakan fase dimana konseli merangkum apa yang telah ia pelajari dan membicarakan bagaimana konseli akan menggunakan informasi yang diperolehnya setelah sesi konseling berakhir.

Impact therapy merupakan pendekatan dalam konseling yang menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang klien. Terapi dampak melihat tujuan dari setiap sesi terapi untuk menciptakan perubahan atau pembinaan untuk perkembangan dan kemajuan selama sesi konseling, pendekatan ini menekankan pada pentingnya membantu klien untuk memahami permasalahan dan solusi secara jelas dan kongkrit. Proses konseling dalam *impact therapy* menekankan keaktifan klien dalam berfikir, memahami, dan mengalami sesi konseling.

Di lembaga kesehatan mental dan pusat rehabilitasi menekankan konselor untuk dapat melibatkan klien dengan proses yang lebih cepat dan tidak berlarut-larut.

C. REBT DAN IMPACT THERAPY

REBT menjadi teknik yang membantu karena ini menjelaskan bagaimana munculnya perasaan individu. Konseling membantu orang mengubah perasaan dan perilaku. Konseling REBT biasanya mengajarkan klien ide bahwa itu adalah pemikirannya yang

menyebabkan perasaannya. Terapis/konselor kemudian membantah *self-talk* klien dengan menggunakan berbagai teknik untuk membuat klien melihat bahwa *self-talk*-nya tidak benar. Konselor REBT dan konselor *Impact* keduanya menghabiskan banyak waktu untuk memperdebatkan pembicaraan negatif klien dengan menantang kata-kata, logika, dan kesimpulan yang salah.

Konselor *Impact* sangat sering menambahkan cara visual dan kreatif untuk membantah pembicaraan pribadi klien. Karena klien mengingat lebih banyak dari apa yang mereka lihat bukan daripada apa yang mereka dengar, seringkali para konselor *Impact* menulis kalimat di bawah dua kolom, tidak benar dan benar atau rasional serta irasional. Konselor *impact* menunjukkan bagaimana kalimat di sebelah kiri menyebabkan perasaan buruk dimana kalimat di sebelah kanan mengarah pada perasaan lebih baik. Memiliki kalimat yang ditulis sangat membantu klien dan juga membantu sesi fokus pada perubahan *self-talk*.

D. TRANSAKSIONAL ANALISIS DAN IMPACT COUNSELING

Konselor *impact* menggunakan transaksional analisis/TA dengan berbagai cara yang berbeda. Konselor mengajarkan TA pada klien dan kemudian digunakan untuk membantunya memahami mengapa klien memiliki masalah yang dimilikinya. Cara lain yang digunakan TA adalah mengamati keadaan ego klien selama sesi berlangsung. Konselor *impact* menggunakan TA setelah bertemu dengan klien karena dia selalu waspada terhadap keadaan ego klien mana yang masuk. Konselor juga sadar saat klien menggeser keadaan ego selama sesi berlangsung.

Konselor *impact* memang menimbulkan perasaan dari klien tetapi juga menghabiskan banyak waktu untuk membuat klien berpikir (dewasa) tentang apa yang dia lakukan dan bagaimana dia membuat dirinya merasakan seperti yang dia lakukan. *Impact counseling*

dibangun atas gagasan bahwa seseorang dapat berubah jika dia dapat memperkuat keadaan ego dewasanya. Penguatan orang dewasa dilakukan dengan mempertajam kesadaran klien akan keadaan egonya dan kemudian membantunya mengembangkan menjadi orang dewasa.

E. GESTALT DAN IMPACT COUNSELING

Premis utama konseling gestalt adalah meningkatkan kesadaran klien. Hal ini dilakukan cukup sering dalam konseling gestalt dengan menggunakan kursi kosong untuk membawa masalah ke masa sekarang. Konselor Impact sangat setuju dengan premis ini dan oleh karena itu, memiliki beragam cara untuk mewujudkan kesadaran. *Impact counseling* juga menggunakan teknik kuat untuk berbicara dengan kursi kosong agar klien bisa berhubungan dengan perasaan atau pemikirannya tentang suatu situasi (Rahmadian, 2012). Teknik kursi kosong pasti meningkatkan kesadaran klien tentang siapa yang dia tempatkan di atasnya dan bagaimana perasaannya di kursi klien. Konselor *Impact* juga akan menggunakan berbagai aktivitas gerakan, seperti menyuruh berdiri klien dan bergerak maju sementara konselor menarik lengannya. Ini membantu pengalaman klien ditahan.

F. PROSES KONSELING

1. Tujuan

Impact therapy membantu konseli untuk mengklarifikasi masalah, membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman konseli, dan membantu konseli menemukan hal-hal baru yang ada dalam dirinya. Konseling ini juga bertujuan untuk mendukung atau mendorong klien untuk membuat keputusan yang paling terbaik. Serta membantu konseli untuk berpikir positif dan tetap rasional.

2. Hubungan konselor dan konseli

Hubungan baik terjadi ketika klien merasa bahwa konselor peduli, kompeten dan yang terpenting sangat membantu.

Pembangunan hubungan sangat penting dan merupakan sesuatu yang teraktualisasikan sepanjang seluruh hubungan konseling, bukan hanya sesuatu yang dilakukan pada awal konseling.

G. PROSEDUR DAN TEKNIK KONSELING

Terdapat beragam teknik konseling kreatif dalam *impact counseling* yang dapat digunakan oleh konselor (Jacobs, 1992, 1994), seperti:

1. Penggunaan teknik kursi kosong
 - a) Penggunaan sebuah kursi kosong dapat membantu konseli untuk melakukan refleksi terhadap keadaannya saat ini, menghayati dan membawa pengalaman di masa lalu atau ekspektasi terhadap masa depan ke keadaan sekarang, memberikan saluran bagi konseli untuk mengatakan luapan emosi yang terpendam, atau menjadi wahana untuk berlatih mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain.
 - b) Penggunaan 2 atau lebih kursi kosong yang merepresentasikan 2 atau lebih pilihan atau tujuan yang harus dipilih konseli. Konseli diajak untuk menimbang sisi positif dan negatif dari beberapa pilihan keputusan sambil menduduki setiap kursi dan merasakan pengalaman dari dampak keputusan yang ia pilih.
 - c) Menggunakan sebuah kursi kosong untuk merepresentasikan tujuan realistik yang ingin dicapai konseli. Konselor kemudian meletakkan lembaran-lembaran kertas yang merepresentasikan rencana dan langkah-langkah tindakan yang perlu dilakukan konseli untuk mencapai tujuan. Lembaran-lembaran kertas tersebut juga dapat digunakan sebagai indikator yang membantu konseli untuk mengevaluasi secara akurat apakah ia semakin dekat, semakin jauh, atau tidak beranjak dalam mencapai tujuannya.

2. Menggunakan gambar, kursi besar, dan kursi kecil/anak dalam sesi konseling dengan memanfaatkan teori *Transactional Analysis* (TA). Melalui pendekatan ini konselor membantu konseli untuk :
 - a. Mengenali *critical parent* atau tuntutan-tuntutan yang ada serta keadaan *Not OK Child* pada diri konseli yang mengakibatkan perasaan tertekan dalam perjalanan hidup konseli. Dimana konseli yang merasakan *Not Ok Child* merasakan tidak berharga, rendah diri, dan tidak cukup baik.
 - b. Menggunakan TA untuk membantu konseli dalam memahami konflik dengan orang lain. Ini dapat dilakukan dengan mengamati pola suara, bahasa tubuh, dan kata-kata konseli.
3. Menggunakan teknik perisai untuk membantu konseli dalam melindungi dirinya terhadap perkataan atau perbuatan yang buruk dari orang lain. Sehingga dengan adanya teknik ini konseli tidak merasa mudah terbawa suasana akan perkataan yang orang lain katakan padanya.
4. Menggunakan filter untuk membantu konseli memahami ide tentang pentingnya menyaring informasi, perkataan, atau perbuatan orang lain yang buruk sehingga tidak mengganggu stabilitas emosi konseli. Dimana apabila emosi konseli stabil, konseli dapat berpikir secara lebih kreatif dalam mencari atau mengembangkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.
5. Menggunakan karakter tertentu seperti boneka yang sudah dikenal yang merepresentasikan kepribadian tertentu. Dr. Ed Jacobs kerap menggunakan karakter Winnie the pooh dan rekan-rekannya untuk merepresentasikan beragam tipe kepribadian. Contohnya seperti: piglet yang mengidap *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan. Dimana piglet mudah cemas dan terkadang juga memilih untuk bersembunyi di balik badan winnie the pooh jika ada masalah atau yang membuatnya menjadi cemas.

KEPUSTAKAAN

- Ed Jacobs. 2011. *Impact Therapy* (makalah disampaikan dalam Seminar dan Workshop di UPI Bandung Tanggal 29 dan 30 Oktober 2011).
- Jacobs, Edward E. (1994). *Impact therapy*. Impact Therapy Associates. West Virginia.
- Rahmadian, A.A. (2012). *Impact counseling : sebuah pendekatan kreatif dalam konseling*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung

DAFTAR PUSTAKA

- Ed Jacobs. (2011). *Impact Therapy* (makalah disampaikan dalam Seminar dan Workshop di UPI Bandung).
- Khotijah, L. N., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan Gadget. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 1-13.



BAB VI

REBT DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. SEJARAH PERKEMBANGAN TEKNIK REBT

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*). REBT diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis (1950an), seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif. Asal-usul terapi rasional-emotif dapat ditelusuri dengan filosofi dari Stoicisme di Yunani kuno yang membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius dalam bukunya “*The Enchiridion*”, menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan bagaimana manusia memandang/menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya (*People are not disturbed by things, but by the view they take of them*).

Pada mulanya Ellis menggunakan psikoanalisis dan *person-centered therapy* dalam proses terapi, namun ia merasa kurang puas dengan pendekatan dan hipotesis tingkah laku klien yang dipengaruhi oleh sikap dan persepsi mereka. Hal inilah yang memotivasi Ellis mengembangkan pendekatan *rational emotive* dalam psikoterapi yang ia percaya dapat lebih efektif dan efisien dalam memberikan efek terapeutik. Ellis mengembangkan teori A-B-C, dan kemudian dimodifikasi menjadi pendekatan A-B-C-D-E-F yang digunakan untuk memahami kepribadian dan untuk mengubah kepribadian secara efektif. Pada tahun 1990-an, Ellis mengganti nama pendekatan tersebut dengan *Rasional Emotive Behavior Therapy* atau yang biasa kita

singkat menjadi REBT. Sampai saat ini, REBT merupakan salah satu bagian dari *cognitive behavior therapy* (CBT).

Rational Emotive Behavior Therapy tergolong pada rancangan konseling yang berorientasi kognitif-sejajar dengan konseling realitas yang dikembangkan oleh Glesser-dengan beberapa ciri menonjol, yaitu: bersifat didaktis, aktif, direktif, menekankan situasi sekarang dan berfikir yang lebih rasional serta menekankan pada segi aksi konseli. Dari situlah maka *Rational Emotive Behavior Therapy* tak ubahnya merupakan proses pemerolehan pemahaman yang sekaligus tampak pada perbuatan atau perilaku konseli.

B. PENGERTIAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)

Kata Rational yang dimaksud Ellis adalah kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Dan kata *behavior* (tingkah laku) pada pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2001 : 92), REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. *Rasional emotive* adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak. (Willis, 2004).

Yang dimaksud dengan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rasional thinking*), perasaan (*emoting*), serta berperilaku (*acting*). Bahwa teori ini menekankan bahwa suatu

perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

C.Nelson-Jonew dan Corey (dalam Yanti & Saputra, 2018) menyatakan bahwa Konseling Rational Emotive Behavior merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral yang dalam prosesnya Konseling Rational Emotive Behavior menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, dimana penyebab utama masalah ini adalah keyakinan siswa bahwa mereka akan banyak memiliki kegagalan dalam menguasai pelajaran-pelajaran tertentu yang di anggap sulit.

REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal.

Selain itu menurut Erlina & Sari (2016), pendekatan REBT adalah “pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat,berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku”. Pendekatan REBT merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional. REBT adalah pendekatan yang memiliki tiga hipotesis fundamental yaitu:

1. Pikiran dan emosi saling berkaitan.
2. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan

sebab-akibat, dan poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.

3. Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam self talk

C. TUJUAN KONSELING DAN PERAN KONSELOR DALAM REBT

Konseling REBT bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti rasa takut, bersalah, berdosa, cemas, marah, atau khawatir, sebagai akibat berfikir yang irrasional, melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Oleh karena itu dalam konseling, konselor membantu klien untuk mengenali insight yang menjadi penyebab perilaku irasionalnya. REBT membantu klien mendapatkan tiga jenis insight:

1. *Insight 1*

Klien memahami bahwa perilaku disfungsionalnya terjadi tidak hanya karena penyebab di masa lalu, tetapi bahwa penyebab tersebut masih ada dalam pikiran klien sampai saat ini.

2. *Insight 2*

Klien memahami bahwa apa yang menggangukannya saat ini karena keyakinan irasional yang terus dipertahankannya.

3. *Insight 3*

Klien memahami bahwa tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan psikologis yang dialaminya dengan cara mengamati, mendeteksi, dan melawan keyakinannya yang irasional dengan keyakinan yang rasional.

Setelah klien mendapatkan tiga *insight* tersebut, kemudian konselor menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi dirinya masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan

emosional yang dialaminya. Konselor mendorong klien untuk menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar, sehingga memberikannya "*intellectual insight*", yaitu pengetahuan bahwa ia bertindak buruk dan keinginan untuk memperbaiki perilakunya. Apabila proses ini berhasil, klien akan memperoleh "*emotional insight*", yaitu tekad untuk bekerja keras merubah atau *reconditions* terhadap perilakunya.

D. TAHAPAN-TAHAPAN PELAKSANAAN REBT

Dalam teori Albert Ellis (dalam Seplyana, 2019), pelaksanaan Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdiri dari 4 langkah yaitu:

- 1) Langkah pertama, dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Disini klien harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peran konselor menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikir yang logis.
- 2) Langkah kedua, peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rational emotive ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya, klienlah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.
- 3) Langkah ketiga, pada langkah ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak

rasional. Konselor tidaklah cukup menunjuk pada klien bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.

- 4) Langkah keempat, peranan konselor mengembangkan pandangan-pandangan realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.

KEPUSTAKAAN

- Erlina, N., & Sari, D. N. 2016. Pengaruh Pendekatan Rational Emotiv Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Konseli*, 3(2), 303-316.
- Firdaus, G. 2017. Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Terhadap Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Seplyana, D. 2019. Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 17(2), 25-43.
- Tiro, Y. 2019. Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Menggunakan Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2020. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. 2018. Penerapan Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 247-254.

KEPUSTAKAAN

- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Gerald Corey. (1995). *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Neenan, Michael & Dryden, Windy. (2006). *Rational Emotif Behavioral Therapy in a nutshell*. London : Sage Publications.
- Willis, Sofyan S. (2004). *Konseling individual , Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

BIODATA PENULIS



Lisa Putriani, S.Pd.,M.Pd.,Kons. Lahir di Kota Padang, Sumatera Barat, tanggal 15 Maret 1990. Menyelesaikan pendidikan SD pada Tahun 2002, MTsN pada Tahun 2005, SMA pada Tahun 2008, selanjutnya menyelesaikan studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang pada tahun 2012. Pada tahun 2013 penulis mendapatkan beasiswa BPPDN untuk studi S2 dan menyelesaikan Pendidikan Magister konseling pada tahun 2015. Penulis juga telah menyelesaikan studi Pendidikan Profesi Konselor di UNP pada Tahun 2017. Saat ini sebagai Dosen di Universitas Negeri Padang, mengampu mata kuliah Pendekatan konseling kontemporer, Teknik Laboratorium Konseling, Dasar-dasar konseling, Statistika Deskriptif, Statistika Diferensial, Metodologi Penelitian, Dasar Logika dan Penulisan Ilmiah. Artikel pada beberapa jurnal yang telah ditulis diantaranya “Konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan expressive arts therapy”, “Readiness for marriage among students base of gender, ethnic, and economic strata”, Expressive arts;an alternative technique for counselor on counseling session”,”Pelatihan dan workshop pendekatan dan teknik konseling expressive therapy bagi guru BK SLTP/MTsN Kota Padang”.



Lisa Putriani, S.Pd.,M.Pd.,Kons. Lahir di Kota Padang, Sumatera Barat, tanggal 15 Maret 1990. Menyelesaikan pendidikan SD pada Tahun 2002, MTsN pada Tahun 2005, SMA pada Tahun 2008, selanjutnya menyelesaikan studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang pada tahun 2012. Pada tahun 2013 penulis mendapatkan beasiswa BPPDN untuk studi S2 dan menyelesaikan Pendidikan Magister konseling pada tahun 2015. Penulis

menyelesaikan studi Pendidikan Profesi Konselor di UNP pada Tahun 2017. Saat ini sebagai Dosen di Universitas Negeri Padang, mengampu mata kuliah Pendekatan konseling kontemporer, Teknik Laboratorium Konseling, Dasar-dasar konseling, Statistika Deskriptif, Statistika Diferensial, Metodologi Penelitian, Dasar Logika dan Penulisan Ilmiah.

Artikel pada beberapa jurnal yang telah ditulis diantaranya “Konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan expressive arts therapy”, “Readiness for marriage among students base of gender, ethnic, and economic strata”, Expressive arts;an alternative technique for counselor on counseling session”, “Pelatihan dan workshop pendekatan dan teknik konseling expressive therapy bagi guru BK SLTP/MTsN Kota Padang”.



CY. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamediaigroup
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-046-1 (PDF)



9 786231 470461