

CREATIVE COGNITIVE-BEHAVIOR COUNSELING (CCBC): OPTIMALISASI SENI KREATIF DALAM KONSELING

¹⁾Said Alhadi, ²⁾Wahyu Nanda Eka Saputra

^{1,2)}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Ring Road Selatan, Tamanan, Banguntapan, Tamanan, Banguntapan,
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191
*Email: wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Berbagai masalah pelayanan konseling yang kurang optimal perlu menjadi perhatian banyak pihak, termasuk para ahli dan praktisi di bidang Pendidikan itu sendiri. Pelayanan konseling yang kurang optimal menjadi salah satu stimulus munculnya berbagai masalah yang dialami siswa, termasuk agresi, bullying, sampai tindakan kriminal. Salah satu pendekatan konseling yang dipakai konselor dalam membantu siswa menyelesaikan masalahnya adalah cognitive-behavior counselling, utamanya bagi konseli yang memiliki pola pikir disfungsi. Konselor dapat memaksimalkan kreatifitasnya untuk melakukan upaya integrasi cognitive-behavior counseling dengan seni kreatif yang dinamakan creative cognitive-behavior counseling (CCBC). Makalah ini akan mengulas pentingnya integrasi seni visual dalam cognitive-behavior counseling yang dapat membantu konselor memberikan layanan konseling yang memiliki dampak signifikan terhadap perubahan tingkah laku konseli. Sehingga, makalah ini dapat menjadi rujukan konselor dalam menerapkan cognitive-behavior counseling yang diintegrasikan dengan seni kreatif.

Kata Kunci : seni kreatif, cognitive-behavior counseling.

ABSTRACT

Various problems of counseling services that are less than optimal need to be the attention of many parties, including experts and practitioners in the field of education itself. Counseling services that are not optimal become one of the stimulus of the emergence of various problems experienced by students, including aggression, bullying, until the crime. One counseling approach that counselors use to help students solve the problem is cognitive-behavior counseling, especially for counselees who have dysfunctional mindsets. Counselors can maximize their creativity to make efforts to integrate cognitive-behavior counseling with creative art called creative cognitive-behavior counseling (CCBC). This paper will examine the importance of visual art integration in cognitive-behavior counseling that can help counselors provide counseling services that have a significant impact on counselee behavior change. Thus, this paper can be a reference counselor in applying cognitive-behavior counseling that is integrated with the creative arts.

Keyword : creative art, solution-focused counseling

PENDAHULUAN

Konseling yang berhasil adalah konseling yang memberikan perubahan tingkah laku dan bermakna bagi konseli. Diperlukan berbagai upaya pada diri konselor untuk dapat menciptakan pelayanan konseling yang optimal dan menekankan pada kreatifitas konselor (Gladding, 1992, 2016; Gladding & Newsome, 2003). Kreatifitas sendiri memiliki arti berpikir divergen dan luas, flexibel, eksploratif, tentatif, induktif, dan cara berbasis non-data yang berorientasi pada pengembangan kemungkinan (Gladding, 2016). Dengan kreatifitas, konselor dapat memberikan layanan konseling yang mungkin orang lain berpikir bahwa upaya yang dilakukan konselor bisa bermanfaat bagi konseli.

Kondisi yang seharusnya muncul seperti yang tergambar di atas, ternyata tidak sepenuhnya terjadi pada konselor di lapangan dalam memberikan layanan konseling. Secara umum, penelitian tentang evaluasi program konseling masih jauh dari standar (Saputra, 2015). Program konseling sendiri ada dua bentuk, yaitu konseling individual dan konseling kelompok. Penelitian tentang evaluasi program konseling kelompok, didapatkan hasil bahwa program yang dilaksanakan masih jauh dari standar yang ditetapkan (Saputra, 2016b). Selanjutnya, penelitian tentang evaluasi

program konseling individual, didapatkan hasil bahwa program yang dilaksanakan jauh dari standar (Saputra, 2016a). Berdasarkan data hasil penelitian di atas, diketahui bahwa program konseling kurang memberikan dampak signifikan terhadap perubahan tingkah laku pada diri konseli karena pelaksanaan programnya masih jauh dari standar.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan konselor adalah dengan memanfaatkan dimensi kreatifitas pada diri konseli. Wujud dari kreatifitas konselor di sini adalah integrasi seni kreatif ke dalam layanan konseling (Gladding, 2016), dalam makalah ini adalah *cognitive behavior counseling*. Sehingga, integrasi seni kreatif dalam *cognitive behavior counseling* ini disebut dengan "*Creative Cognitive Behavior Counseling*" atau disingkat CCBC. Integrasi ini bertujuan untuk mencapai perubahan tingkah laku pada diri konseli (Degges-White & Davis, 2017). Makalah ini akan memaparkan perkawinan antara kerangka teoritis *cognitive behavior counseling* dengan seni kreatif yang diharapkan dapat menjadi sebuah model konseling yang inovatif dan memberikan dampak signifikan terhadap perubahan tingkah laku konseli.

METODE

Makalah ini menggunakan desain studi kepustakaan. Makalah ini menyajikan gagasan ilmiah mengenai *creative cognitive behavior counseling* (CCBC) melalui sumber data primer, seperti jurnal dan buku. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam makalah ini. Makalah ini juga menggunakan analisis konten yang dilakukan dengan menghubungkan, membandingkan, menafsirkan dan menyimpulkan konten dari berbagai teks data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Creative Cognitive Behavior Counseling (CCBC) menjadi satu model konseling yang direkomendasikan pada konselor di sekolah untuk membantu siswa keluar dari masalahnya. Model konseling tersebut merupakan wujud dari integrasi seni kreatif dalam konseling, utamanya dalam hal ini adalah *cognitive behavior counseling*. Model konseling ini menuntut konselor untuk dapat memaksimalkan kreatifitasnya dan dapat melaksanakan layanan konseling dengan banyak kemungkinan.

CCBC menggunakan akar teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diintegrasikan dengan prinsip konseling kreatif. Dattilio memandang CBT menggabungkan dua prinsip pendekatan, yaitu prinsip kognitif dan perilaku (Corey, 2015). Konseling dengan intervensi kognitif membantu individu menggunakan akal untuk berpikir tentang hal-hal yang menyebabkan munculnya penyimpangan perilaku, membangun hubungan antara situasi masalah dengan kebiasaan mereaksi masalah. Konseling dengan intervensi perilaku selain individu belajar mengubah perilaku, individu juga belajar menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik. CBT didasarkan pada asumsi bahwa reorganisasi pernyataan diri akan menghasilkan reorganisasi perilaku individu (Corey, 2015).

Definisi CBT yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling dan persepsi, kepercayaan, dan pikiran sebagai fokus konseling (Matson & Ollendick, 1988). CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang (Beck, 2011). CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan dan pola perilaku konseli.

CBT berusaha untuk mengidentifikasi, mengoreksi, dan mengubah pemikiran disfungsional yang terkait dengan reaksi emosional dan perilaku bermasalah (Rector, 2010). Dalam CBT konselor membantu konseli untuk menyimpan catatan pikiran disfungsional dan mengembangkan keterampilan untuk memeriksa pikirannya serta merumuskan alternatif pikiran yang lebih fungsional (Sharf, 2015). Konselor yang menggunakan orientasi CBT membantu individu untuk mengenali cacat-cacat logis dalam pemikiran individu dan membantu mereka untuk memandang situasi secara rasional.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *CBT* menjadi salah satu pendekatan konseling yang mampu membantu konseli menemukan solusi terhadap masalahnya sendiri. *CBT* sebagai pendekatan konseling terbukti efektif untuk menanggulangi masalah berat seperti depresi (Foroushani, Schneider, & Assareh, 2011). *Cognitive restructuring* sebagai salah satu teknik *CBT* terbukti efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa (Saputra, 2017). Selain itu, *cognitive defusion* sebagai teknik dari wajah baru *CBT*, yaitu *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dapat membantu konseli untuk meningkatkan percaya dirinya (Saputra & Prasetiawan, 2018).

Seni kreatif dipilih sebagai unsur yang mewujudkan kreatifitas konselor dalam memberikan layanan konseling pada konseli. Terutama pada abad ke-21 ini membawa banyak tantangan baru dan isu-isu baru yang membuat konseling individu menjadi lebih penting dan menonjol dalam masyarakat kita (Gladding, 2016). Konselor tidak bisa hanya berpaku pada praktik konseling konvensional. Kreatifitas dan seni dapat dikombinasikan dalam pelaksanaan layanan konseling akan menghasilkan produk nyata yang memberikan wawasan konseli (seperti tulisan atau lukisan) dan cara baru melakukan konseling yang mengarah ke perubahan perilaku konseli (Gladding, 2016). Cara-cara baru yang dilakukan konselor dalam memberikan layanan konseling akan menarik minat konseli berperan aktif dan melibatkan diri dalam proses pencarian solusi bagi masalah yang dialami oleh konseli. Beberapa penelitian telah berupaya mengintegrasikan *CBT* dengan seni kreatif dalam membantu konseli menangani masalahnya. Salah satunya adalah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dikombinasikan dengan terapi seni menunjukkan keberhasilan dalam membantu konseli meningkatkan harga diri dan resiliensi (Roghanchi, Mohamad, Mey, Momeni, & Golmohamadian, 2013). Selain itu, *CBT* yang diintegrasikan dengan psikodrama juga menunjukkan keberhasilan dalam membantu konseli mengatasi depresinya (Hamamci, 2006). Hasil-hasil penelitian tersebut menjadi penguat dan dasar bagi konselor untuk tidak ragu mengintegrasikan seni kreatif dalam layanan konseling.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *CCBC* adalah model konseling yang berupaya untuk mengidentifikasi, mengoreksi, dan mengubah pemikiran disfungsi yang terkait dengan reaksi emosional dan perilaku bermasalah konseli dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip dalam konseling kreatif.

KESIMPULAN

Praktik konvensional dalam pelayanan konseling belum mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan tingkah laku konseli, utamanya pada abad ini. Konselor dituntut untuk bekerja lebih, menunjukkan kreatifitasnya dalam memberikan layanan konseling, termasuk ketika menggunakan pendekatan *CBT*. Berbagai seni kreatif memungkinkan untuk diintegrasikan dalam *CBT*, seperti seni visual, *imagery*, musik, maupun drama. *CCBC* ini diharapkan dapat dipelajari oleh konselor sekolah dan diaplikasikan untuk membantu konseli menemukan solusi bagi masalah yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford press.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Degges-White, S., & Davis, N. L. (2017). *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. Springer Publishing Company.
- Foroushani, P. S., Schneider, J., & Assareh, N. (2011). Meta-review of the effectiveness of computerised *CBT* in treating depression. *BMC Psychiatry*, 11(1), 131.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. ERIC.
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Gladding, S. T., & Newsome, D. W. (2003). Art in counseling. *Handbook of Art Therapy*, 243–253.
- Hamamci, Z. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 199–207.
- Matson, J. L., & Ollendick, T. H. (1988). *Enhancing children's social skills*. Pergamon Press.

- Rector, N. A. (2010). *Cognitive-behavioural therapy: An information guide*. Centre for Addiction and Mental Health Toronto, Ontario, Canada.
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy, 40*(2), 179–184.
- Saputra, W. N. E. (2015). Evaluasi Program Konseling di SMP Kota Malang: Discrepancy Model. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 1*(2), 180–187.
- Saputra, W. N. E. (2016a). Evaluasi Program Konseling Individu Di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang Dengan Model Discrepancy. *Jurnal Fokus Konseling, 2*(1).
- Saputra, W. N. E. (2016b). Evaluation of Group Counseling Program on SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang: Discrepancy Model. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, 6*(1), 11–17.
- Saputra, W. N. E. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 2*(1), 6–10.
- Saputra, W. N. E., & Prasetyawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 3*(1).
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.