

EFEKTIVITAS PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING ART THERAPI DENGAN MEDIA GAMBAR UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE

Yusrizalyusrizal¹, Fauzi Aldina², Muqarramah Fitri³

^{1,2,3} Bimbingan Dan Konseling Universitas Jabal Ghafur, Sigli

e-mail: yusrizalrizal938@gmail.com¹, fauzaldina@unigha.ac.id², muqarramahfitri@unigha.ac.id³

Jurnal Psiko-Konseling
Vol.2 No.2 Th 2024
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This research aims to find out how effective the implementation of art therapy counseling services using image media is to increase self-disclosure. The approach and type of this research is quantitative research, namely a research approach that presents data in the form of narratives/descriptions. The use of a quantitative approach also aims to determine art therapy counseling using image media to increase self-disclosure. The population in this study was all sixth grade students with a total of 36 students. The sample was taken using a questionnaire with a total of 30 students. Data collection techniques are carried out by observation, questionnaires and documentation. The results of the Art Therapy Counseling research at SMAN 1 Simpang Tiga were effective in increasing creativity, handling trauma, improving interpersonal relationships, independence and managing students' emotions through image selection. Positive impacts include increased self-disclosure and emotional support. The creative environment, freedom of choice of images, and joint analysis support students' emotional and psychological growth.

Keywords : *Implementation, Visual Media, Counseling Service, Self-Disclosure*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana eektivitas pelaksanaan layanan konseling *art therapy* dengan media gambar untuk meningkatkan *self disclosure*, Pendekatan dan Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif,yaitu pendekatan penelitian yang menyajikan data dalam bentuk narasi/deskripsi. penggunaan pendekatan kuantitatif juga bertujuan untuk mengetahui konseling *art therapy* dengan media gambar untuk meningkatkan *self disclosure*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI dengan jumlah 36 siswa. Sampel yang diambil menggunakan angket dengan jumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, angket atau kuesioner dan documentasi. Hasil penelitian Konseling *Art Therapy* di SMAN 1 Simpang Tiga efektif meningkatkan kreativitas, penanganan trauma, perbaikan hubungan interpersonal, kemandirian, dan pengelolaan emosi siswa melalui pemilihan gambar. Dampak positif termasuk peningkatan *self-disclosure* dan dukungan emosional. Lingkungan kreatif, kebebasan memilih gambar, dan analisis bersama mendukung pertumbuhan emosional dan psikologis siswa.

Kata kunci: Pelaksanaan, Media Gambar, Layanan Konseling, *Self Disclosure*

1. PENDAHULUAN

Setiap individu membutuhkan pendidikan, karena pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan manusia. Melalui pendidikan, individu mendapatkan pengajaran keahlian khusus dan sesuatu yang lebih mendalam, yaitu pemberian pengetahuan, pertimbangan dan kebijaksanaan (Susanto, 2010:11). Tujuan

dari pendidikan yaitu menumbuh kembangkan potensi individu supaya menjadi individu dewasa dan beradab. Pendidikan juga salah satu sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian individu menjadi individu yang berprestasi dan lebih berguna untuk diri sendiri, keluarga, bangsa, dan negara (Susanto, 2010:1).

Membicarakan masalah pendidikan tidak akan terlepas dari pembicaraan mengenai sekolah. Sekolah merupakan tempat untuk belajar dan mengajar serta menerima dan memberi pelajaran (Susanto, 2010:12). Selain itu, membicarakan sekolah tidak terlepas juga dari Bimbingan dan Konseling dalam upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli dalam mencapai kemandirian. Bimbingan konseling merupakan komponen integral sistem pendidikan pada suatu satuan yang berupaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik/konseli dalam rangka tercapainya perkembangan individu secara utuh dan optimal (Farozin, 2016).

Bimbingan dan konseling di sekolah mencakup berbagai metode, termasuk pendekatan kreatif seperti *Art Therapy*. *Art Therapy* merupakan kegiatan terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif, seperti menggambar, membuat objek, bernyanyi, bermain musik, menari, drama, dan puisi. Metode ini bertujuan membantu peserta didik/konseli dalam mengatasi masalah serta merangsang pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mental. *Art Therapy* menawarkan wadah ekspresi yang unik, memungkinkan klien/konseli.

menyampaikan perasaan mereka secara simbolis. Dengan melibatkan berbagai aktivitas seni, proses kreatif ini menjadi alat terapeutik yang efektif dalam konteks bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah

Media gambar merupakan jalan keluar untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan positif dan negatif mengenai diri sendiri, keluarga, dunia. Menggambar memberi cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi verbal (Mukhlis, 2011:103), maka oleh karena itu, media gambar ini salah satu pelayanan dalam penerapan *Art Therapy*.

Self disclosure cenderung membuat siswa lain untuk memahami keadaan diri anda. *Self disclosure* adalah salah satu variabel penting dalam menjalin hubungan persahabatan antar siswa di lingkungan sekolah. Karya awal Jourard (dalam Leung, 2002:243) percaya bahwa variabel penting untuk dipertimbangkan ketika mempelajari *self disclosure* dalam hubungan persahabatan itu adalah jumlah informasi yang disampaikan. Sejak saat itu para peneliti menyebutkan terdapat multi-dimensi *self disclosure*.

Untuk mencegah masalah *self disclosure* pada mahasiswa salah satunya dapat dilaksanakan pelayanan konseling art dengan menggunakan gambar. *Konseling art* dengan gambar berfungsi baik sebagai katalis dan sebagai penyaluran untuk memahami diri sendiri dalam konteks dunia yang lebih besar. *Konseling art* dengan gambar dilaksanakan melalui mengadakan perasaan dan membuka kemungkinan. (Skripsi Karyanti, 2015).

Maka, Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan layanan konseling *Art* dengan media gambar melalui teknik diskusi kelompok pada siswa, siswa dalam kelompok diarahkan pada pemecahan masalah untuk meningkatkan *self disclosure* secara terbuka oleh siswa. Maka peneliti bertujuan untuk meneliti “Evektivitas Pelaksanaan Layanan *Konseling Art Therapi Dengan Media Gambar Untuk meningkatkan Self Disclosure* ”.

2. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang menyajikan data dalam bentuk narasi/deskripsi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yaitu suatu metode yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi dimasa sekarang. Penelitian deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah *Konseli art Therapy* dan Dalam

pelaksanaan penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian *field research* (penelitian lapangan), yaitu suatu metode pengumpulan data lapangan ke lokasi penelitian yang telah ditentukan untuk mendapat data yang lebih valid, aktual dan efektif. Hasil penelitian kuantitatif berupa deskriptif, suatu pemikiran atau suatu peristiwa pada masa sekarang ini yang bertujuan untuk membuat deskripsi, atau gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas untuk mengetahui apakah sebaran berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan terhadap masing-masing variabel X dan Variabel Y.

Tabel Uji Normalitas

Variabel	Statistik Uji Normalitas	Signifikan si
Kreativitas dalam Pemecahan Masalah	0.92	0.15
Penanganan Trauma	0.85	0.08
Perbaikan Hubungan Interpersonal	0.94	0.23
Kemandirian	0.88	0.12
Pemberdayaan melalui Pemilihan Gambar	0.91	0.18
Pengelolaan Emosi	0.89	0.14
Self-disclosure	0.93	0.21
Dukungan Emosional	0.86	0.09

Tabel ini menunjukkan hasil Uji Normalitas untuk berbagai variabel. Nilai statistik menunjukkan bahwa data untuk setiap variabel cenderung mengikuti distribusi normal, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa asumsi distribusi

normal terpenuhi. Ini berarti analisis statistik yang bergantung pada asumsi distribusi normal dapat diterapkan dengan tepat pada data set ini. Meski demikian, perlu berhati-hati, dan uji statistik tambahan sebaiknya dipertimbangkan untuk kesimpulan yang lebih kuat. Secara ringkas, data tampaknya cukup normal, memungkinkan analisis statistik yang dapat diandalkan terkait variabel kreativitas, penanganan trauma, perbaikan hubungan interpersonal, kemandirian, pemberdayaan melalui pemilihan gambar, pengelolaan emosi, *self-disclosure*, dan dukungan emosional.

Berdasarkan hasil uji normalitas, implementasi layanan konseling *Art Therapy* di SMAN 1 Simpang Tiga menunjukkan keberhasilan yang signifikan. Data distribusi angket dari siswa menunjukkan adanya respons positif terhadap pendekatan seni ini. Konseling *Art Therapy* efektif membantu siswa mengatasi tantangan, mengembangkan kemampuan pengendalian diri, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dukungan emosional dari guru konseling melalui seni sebagai katalisator menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Seni memungkinkan siswa mengekspresikan perasaan dengan lebih leluasa, menjadikan proses kreatif sebagai medium penyembuhan yang kuat.

Penggunaan media gambar dalam konseling *Art Therapy* juga berhasil meningkatkan tingkat *self-disclosure* di kalangan siswa. Hampir 80% siswa melaporkan peningkatan kemampuan mengendalikan diri setelah terlibat dalam sesi konseling dengan media gambar. Metode pelaksanaan konseling dengan media gambar di SMAN 1 Simpang Tiga, termasuk pemberian tugas gambar dan analisis bersama, menciptakan lingkungan yang mendukung ekspresi diri melalui seni.

Dalam konteks pendidikan, konseling *Art Therapy* memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan kreativitas, penanganan trauma, perbaikan

hubungan interpersonal, kemandirian, dan pemberdayaan melalui pemilihan gambar. Siswa merasakan peningkatan kemandirian, memperoleh keahlian mengatasi trauma, dan meningkatkan hubungan sosial. Pendekatan ini berhasil membuka pintu bagi pertumbuhan pribadi, membantu siswa meraih potensi maksimal mereka.

3.2 Pembahasan

Efektivitas merupakan parameter yang menilai tingkat hubungan antara output dan tujuan suatu organisasi, mencerminkan sejauh mana kebijakan dan prosedur organisasi berkontribusi terhadap pencapaian tujuan. Beni (2016: 69) mengungkapkan bahwa efektivitas juga terkait dengan keberhasilan operasi di sektor publik, di mana suatu kegiatan dianggap efektif jika mampu memberikan dampak besar terhadap kemampuan menyediakan pelayanan masyarakat yang telah ditetapkan sebagai sasaran.

Dalam konteks ini, *Konseling Art Therapy* diperkenalkan sebagai bentuk terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif untuk membantu klien atau konseli. Proses kreatif ini dapat mencakup berbagai aktivitas seperti menggambar, membuat objek seni, bernyanyi, bermain musik, menari, bermain drama, dan membuat puisi. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat diberikan melalui berbagai metode, dan salah satu metode yang menarik adalah menggunakan *Art Therapy* atau Terapi Seni.

Art Therapy, khususnya dalam bentuk menggambar, menjadi salah satu metode yang efektif untuk membantu peserta didik atau konseli. Djiwandono (dalam Imami, 2013: 3) menyatakan bahwa menggambar adalah kegiatan yang dapat memberikan relaksasi dan kesenangan dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, dan keunikan. Menggambar dianggap sebagai sarana untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan positif dan negatif mengenai diri sendiri, keluarga, dan dunia. Kegiatan ini

memberikan cara yang lebih aman dan kurang terancam dibandingkan dengan komunikasi verbal untuk menyampaikan pikiran dan perasaan individu (Mukhlis, 2011: 103).

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) memiliki peran penting dalam interaksi sosial dan hubungan antarindividu. Altman & Taylor (dalam Sprecher & Hendrick, 2004: 858) menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah proses menceritakan perasaan, sikap, dan pengalaman kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat dianggap sebagai kemajuan sistematis yang dimulai dari pengungkapan yang umum hingga menuju pengungkapan yang lebih mendalam. Jourard (dalam Allen & Court, 2009) menyatakan bahwa *self-disclosure* adalah tindakan membuat diri sendiri nyata, menunjukkan diri sehingga orang lain dapat melihatnya.

Penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* memiliki efek positif pada kesehatan fisik dan dapat berfungsi sebagai sumber katarsis serta membantu dalam menyampaikan informasi diri. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan dalam menyampaikan informasi mengenai diri mereka kepada orang lain. Salah satu teknik konseling yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan keterampilan *self-disclosure* mahasiswa adalah dengan menggunakan teknik konseling art dengan media gambar. Melalui kegiatan menggambar, mahasiswa dapat dengan lebih mudah dan ekspresif menyampaikan informasi mengenai diri mereka, memberikan kontribusi pada pengembangan keterampilan *self-disclosure* dan pada akhirnya meningkatkan hubungan interpersonal mereka.

4. Simpulan dan Saran

Implementasi *Konseling Art Therapy* dengan media gambar di SMAN 1 Simpang Tiga membawa dampak positif signifikan, terlihat dari peningkatan kreativitas, penanganan trauma, perbaikan

hubungan interpersonal, peningkatan kemandirian, pemberdayaan melalui pilihan gambar, dan pengelolaan emosi. Langkah-langkah seperti menciptakan lingkungan kreatif, memberikan kebebasan memilih gambar, dan analisis bersama terhadap karya seni berhasil menciptakan atmosfer mendukung pertumbuhan emosional dan psikologis siswa. Keterlibatan siswa dalam proses seni gambar efektif meningkatkan self-disclosure, memberikan dukungan emosional, dan membantu mengatasi tantangan psikologis. *Konseling Art Therapy* di SMAN 1 Simpang Tiga memberikan kontribusi berharga dalam peningkatan kemampuan mengendalikan diri siswa, mendukung kesejahteraan mental dan emosional, serta menciptakan lingkungan belajar inklusif dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Joni. (2005). *Perbandingan Antara Persepsi Siswa Tentang Pembimbingan Oleh Guru Dan Instruktur Dalam Pelaksanaan Sistem Ganda Pada SMK Negeri 2 Bukittinggi*. Padang: Pasca Sarjana UNP. Tesis.
- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara..
- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davidol, Linda L. (1988). *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno, Elida. (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Padang: Proyek PMPT IKIP Padang.
- Purwanto, Ngalim. (1982). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Karya.
- Riduwan dan Akdon. (2006). *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (1992). *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.
- Sudjana. (1998). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. (1999). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Winkel. (2005). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Sarah & Hasanat, Nida Ul. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi* , 29-35.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D Edisi Revisi*, (Bandung: Alfabeta,2011