

## Theoretical Studies: The Use of *Art therapy* in Counseling for Children

Christine Masada H Tobing<sup>1</sup>, Maria Oktasari<sup>2\*</sup>, & Hayu Stevani<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

\*) Corresponding Author, E-mail: [hayu.stevani@unindra.ac.id](mailto:hayu.stevani@unindra.ac.id)

### Article History:

Received: 02/04/2018;

Revised: 17/05/2018;

Accepted: 09/06/2018;

Published: 30/06/2018.

### How to cite:

Tobing, C M.H., Oktasari, M., & Stevani, H. (2018). Theoretical Studies: The Use of *Art therapy* in Counseling for Children.

*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 12–18. DOI: 10.26539/terapeutik.21166



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Tobing, C M.H., Oktasari, M., & Stevani, H., 2018.

**Abstract:** Children have the beautiful moment if they grow according to their stage and having the supporting environment due to their self-potential. But in this stage is not always running well, so it causes a problem for children which is needed to be solved, that is by giving them the counseling service. This given counseling services to children need special technique because of the different character between children and adult. Technique used in this article is the Art Therapy. It used to solve children problem in its relation with private symbols, social, love and caring, discipline, law and religion. In other words, the using of art therapy in counseling is needed by children in reaching the optimal development and the solving problem to children.

**Keywords:** Art therapy, Counseling, Children

**Abstrak:** Anak memiliki masa indah jika berkembang sesuai tahapannya dan memiliki lingkungan yang dapat mengembangkan potensi dirinya. Namun pada tahap perkembangannya tidak selalu berjalan dengan baik, sehingga menimbulkan masalah bagi anak. Masalah yang dihadapi anak tentu saja perlu penyelesaian. Salah satu caranya dengan layanan konseling. Layanan konseling yang diberikan pada anak membutuhkan teknik khusus karena karakteristik anak berbeda dengan orang dewasa. Teknik yang digunakan dalam artikel ini adalah art therapy. Art therapy digunakan untuk menyelesaikan masalah anak berkaitan dengan simbol-simbol pribadi, sosial, cinta kasih, kedisiplinan, hukum, dan agama. Dengan kata lain, Penggunaan art therapy dalam konseling dibutuhkan anak dalam mencapai perkembangan yang optimal dan pemecahan masalah anak.

**Kata Kunci:** *Art therapy*, Konseling, Anak.

## Pendahuluan

Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk membantu mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapi. Konseling diarahkan untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh klien. Dengan kata lain, konseling diharapkan mampu mengoptimalkan perkembangan klien dan membantu mengentaskan permasalahan yang dihadapi. Begitupun konseling pada anak, proses konseling diharapkan dapat membantu anak dalam menyelesaikan permasalahannya.

Proses konseling bisa dilakukan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dini, sampai dewasa lanjut. Namun, pelaksanaan konseling pada anak tidak bisa disamakan seperti memberikan konseling pada orang dewasa (Mintarsih, 2013). Orang dewasa mudah untuk diajak duduk bersama membicarakan permasalahan yang menimpanya. Sedangkan anak akan cepat bosan jika disuruh berdiam diri beberapa saat untuk menjawab pertanyaan konselor, sehingga konselor dituntut untuk menguasai banyak teknik konseling dalam melakukan proses konseling pada anak. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah "*Art therapy*".

Mengapa *art therapy*? Karena *art therapy* merupakan bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni (Malchiodi, 2011). *Art therapy* juga menggunakan teknik bermain, kondisi ini membuat *art therapy* sangat sesuai digunakan dalam dunia anak-anak, walaupun tidak menutup kemungkinan *art therapy* juga dapat digunakan untuk orang dewasa, pasangan, dan keluarga (Wirastania, 2016).

Pendapat di atas dapat diartikan bahwa *art therapy* dapat digunakan dalam proses pemberian konseling pada anak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rafidah (2010) yang menjelaskan bahwa aplikasi terapi seni (*art therapy*) salah satu pendekatan konseling untuk anak, menekankan peranan konselor jujur, terbuka, empati, serta menghormati kemampuan klien menjadi mandiri.

## Pembahasan

### Konsep Konseling Anak

Konseling merupakan upaya menyelesaikan masalah individu secara *face to face*/ tatap muka. Individu yang dibantu dalam konseling dimulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa sampai lanjut usia. Fokus pembahasan dalam artikel ini adalah konseling pada anak. Kadangkala ketika seorang anak mengalami masalah, anak diperlakukan sebagai individu dewasa. Padahal seharusnya anak diperlakukan sesuai dengan perkembangan anak. Mengapa harus berbeda? Karena anak memiliki konsep pemikiran dan respon yang berbeda dengan individu dewasa (Cohen, S.O., & Walco, 1999).

Konselor memiliki peran utama dalam proses konseling pada anak, seperti: melakukan perubahan pada anak-anak sehingga mereka mampu belajar mengungkapkan dengan baik emosinya dan beradaptasi dengan lingkungannya. Karena anak-anak memiliki pola pikir yang cenderung egosentris (Cohen, S.O., & Walco, 1999). Oleh sebab itu, pemberian konseling akan lebih bermakna apabila anak diberi kesempatan untuk bereksplorasi dengan konkret seperti bermain, bernyanyi, menari membuat sesuatu, dan segala kegiatan yang memberikan kesempatan anak berekspresi sesuai dengan imajinasinya. Hal tersebut dapat dimaknai, bahwa konseling pada anak dengan menggunakan media atau aktivitas bersama akan membantu anak berbicara tentang masalah sensitif (Geldard, Geldard, & Foo, 2017).

Secara umum permasalahan anak-anak terdapat pada aspek sekolah, keluarga, hubungan dengan orang lain, dan diri sendiri (Baruth & Robinson, 1987). Melalui berbagai aspek dan juga menyesuaikan dengan tahap perkembangan anak, maka bentuk konseling yang sangat dianjurkan adalah dengan cara seni, bermain, menggunakan media, musik, drama, dan lain-lain atau disebut juga dengan *art therapy*.

### Konsep *Art therapy*

#### 1. Pengertian *Art therapy*

Istilah *art therapy* terdiri dari dua kata yaitu kata art dan therapy. Art menunjukkan makna keaslian, individualitas, proses kreatif, spontanitas, penggunaan warna, tekstur, bahan-bahan grafis, dan imajinasi, sedangkan therapy menunjukkan suatu kepedulian, proses mendengar, penyembuhan, proses bergerak ke arah keutuhan, perubahan dan perkembangan serta menekankan pada pemahaman manusia (Fleshman dan Fryrear, 1981).

The American *Art therapy* Association mengatakan bahwa *art therapy* banyak digunakan sebagai sarana untuk menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengarahkan realitas, dan menambah self esteem atau harga diri (Malchiodi, 2011). Sedangkan, Glaister (2000) menyebutkan bahwa *art therapy* merupakan suatu proses penyembuhan yang menggunakan gambar atau lukisan sebagai media untuk melakukan identifikasi, mengeksplorasi serta mengubah konsep diri, perasaan dan perilaku individu.

Penjelasan di atas dapat dimaknai bahwa *art therapy* merupakan suatu proses penyembuhan yang menggunakan media seni sebagai sarana untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh individu.

#### 2. Bentuk *Art therapy*

*Art therapy* adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni, material seni, pembuatan karya seni untuk berkomunikasi. Media dapat berupa pensil, kapur warna, cat warna, potongan kertas, tanah liat. Kegiatannya menggambar, melukis, memahat, menari, gerakan kreatif, drama, puisi, fotografi. Adapun bentuk-bentuk *art therapy*, sebagai berikut:

- a. Terapi menggambar bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan penyembuhan pada individu dengan menggunakan peralatan seni yang dapat diberikan pada semua usia keluarga dan kelompok (Malchiodi, 2005). Intinya terapi seni merupakan salah satu terapi yang menggunakan gambar sebagai media untuk melakukan identifikasi dan eksplorasi perasaan. Dengan gambar dapat mendiskripsikan nilai sendiri (Hidayah, 2014). Menggambar dapat memfasilitasi laporan verbal anak secara emosional terhadap peristiwa dengan cara, menurunkan kecemasan, merasa nyaman, penerimaan memori, mengatur narasi, mendorong anak menceritakan lebih rinci daripada wawancara verbal (Malchiodi, 2011; Hidayah, 2014).
- b. Terapi bermain merupakan bentuk ekspresi anak menunjukkan emosi yang ada dalam dirinya, hal tersebut juga sebagai aplikasi pengembangan imajinasi dalam konsep pikirannya. Bermain mengembangkan penyesuaian pribadi dan sosial anak dalam memecahkan masalah dan hubungan yang terjadi dengan teman sebaya, melalui terapi bermain berbagai media dapat digunakan misalnya media kolase, konstruksi, dll. Dalam bermain anak belajar bekerjasama, murah hati, jujur, sportif, dan disukai anak (Djiwandono, 2005).
- c. Terapi bernyanyi merupakan usaha untuk mengeluarkan energi bahagia sesuai irama tubuh anak, melalui nada-nada yang dikeluarkan berbentuk suara yang mengalun. Melalui bernyanyi, membantu diri anak menuju kedewasaan dalam hal menumbuhkembangkan aspek fisik, intelegensi, emosi dan rasa sosial anak (Susilawati, 2018).
- d. Terapi menari menggerakkan tubuh mengikuti irama lagu yang didengar dan diselaraskan dengan gerakannya. Terapi menari berfokus kepada hubungan antara pikiran dan tubuh yang dapat mencapai kesehatan dan pemulihan seseorang “...*focus on body movement as a manifestation of thoughts and feelings*”. (Cohen, S.O., & Walco, 1999).
- e. Terapi melukis merupakan proses mewujudkan ide, gagasan dan perasaan yang dituangkan pada suatu media dalam bentuk dua dimensi. Pada saat melukis, objek yang dilukis tidak harus persis sama dengan yang aslinya, namun dapat diimprovisasi dengan ide-ide kreatif dari pelukis. Melukis sebagai terapi, berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan berkarya seni berlangsung (Anoviyanti, 2008)
- f. Terapi drama berkontribusi untuk mengembangkan pengetahuan dan kepandaian melalui peran yang dimainkan, melalui drama berbagai perilaku dapat dipelajari dan mengubah karakter seseorang seperti menghilangkan tabiat malu, berekspresi, serta belajar nilai dan norma dalam hidup. Dengan kata lain melalui drama, anak-anak tanpa dipaksa mulai belajar tentang pesan-pesan dan nilai-nilai kehidupan di masyarakat.
- g. Terapi puisi memberikan kebebasan berekspresi sehingga tidak menghalangi perasaan dalam alam bawah sadar klien. Konselor dapat menggunakan terapi puisi dengan menanamkan nilai-nilai moral, keberanian, kesopanan, kemuliaan, hiburan, motivasi, dan pesan lainnya yang terselubung (Wilson Jr, 2010).
- h. Terapi Intalasi (kontruksi) adalah terapi pencurahan ekspresi perasaan serta ide-ide melalui menyusun dan membentuk benda dari material yang ada seperti balok kayu, potongan besi, kardus, dibangun menjadi suatu karya yang menawan, dikerjakan sendiri atau berkelompok. Saat pembentukan dan penyusunan inilah melatih kesabaran dan emosi seseorang (Beal, Nancy dan Bley Miller, 2003).

Beberapa bentuk *art therapy* di atas dapat digunakan dalam konseling pada anak, namun untuk penggunaannya dalam pemberian konseling dapat disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh anak serta apa yang ingin diungkapkan oleh konselor.

### 3. **Manfaat *Art therapy***

Dalam pengaplikasiannya, *art therapy* memberikan banyak manfaat dalam membantu klien dalam menghadapi masalah. Terapi seni (*art therapy*) menjadi salah satu cara untuk menyampaikan pikiran dan perasaan yang telah terabaikan. Mengapa seni? Karena seni adalah salah satu kajian ilmu yang mempelajari korelasi antara tubuh, jiwa, dan hati, dan pikiran -selain ilmu psikologi tentunya- suatu ilmu yang memahami hakikat penciptaan suatu karya, serta memahami sisi keindahan dalam berbagai bentuk dari yang nyata hingga yang tak kasat mata (Anoviyanti, 2008).

Menurut Gumaer (Baruth & Robinson, 1987) Seni dalam kegiatan konseling dapat bermanfaat bagi anak dalam hal seperti :

- a. Seni melibatkan anak untuk menggunakan pikiran dan panca indranya. Seni menuntut anak untuk berpikir sebelum bertindak. Mereka dilatih untuk menggabungkan berbagai input untuk menjadi produk yang terintegrasi (misalnya lukisan, patung).
- b. Anak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya yang berhubungan dengan masa lalu, saat ini, maupun memproyeksikannya ke dalam aktivitas di masa depan.
- c. Seni memungkinkan anak untuk melakukan katarsis dari emosi-emosi negatif dalam bentuk yang dapat diterima lingkungannya. Anak yang agresif terhadap orang lain seringkali karena mereka tidak mempunyai strategi alternatif untuk melepaskan ketegangan mereka.
- d. Seni merupakan produk hasil dari inisiatif diri dan dikontrol oleh anak sehingga meningkatkan perkembangan ego.
- e. Media seni, proses artistik, dan hasil jadinya memberikan perasaan telah berprestasi, kepuasan dan harga diri.
- f. Seni dapat membantu pembentukan rapport dengan anak-anak yang pemalu, ragu-ragu atau nonverbal.
- g. Melalui seni, terapis dapat menyentuh aspek-aspek bawah sadar pada anak tanpa harus berhadapan dengan mekanisme defensya.
- h. Seni memberikan tambahan data diagnostik bagi informasi lain yang diperoleh dalam konseling.

### **Penggunaan *Art therapy* dalam Konseling Anak**

*Art therapy* memiliki tujuan untuk memberi kesempatan kepada klien dalam mengkomunikasikan dan mengekspresikan dirinya secara bebas guna membantu penyelesaian masalah dan pengembangan dirinya. Begitupun dalam konseling, konseling pada anak bertujuan untuk membantu anak dalam mengembangkan diri anak dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Sehingga penggunaan *art therapy* dalam konseling merupakan hal yang tepat.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, ada beberapa bentuk *art therapy* yang bisa digunakan dalam proses konseling pada anak oleh konselor, seperti: terapi bermain, terapi menggambar, terapi puisi, dan lain-lain. Pendekatan tersebut dirancang khusus untuk anak-anak, dan konselor dalam terapi ini menggunakan gabungan antara berbicara dan bermain (Djiwandono, 2005).

Proses terapatik dalam konseling anak dengan menggunakan *art therapy* membutuhkan sejumlah kebutuhan khusus. Oleh karena itu, konselor membutuhkan dukungan lingkungan yang baik, yang akan membuat anak 1). Matang dalam menerima dan mengerti dirinya, 2) sadar akan kekuatan dan kelemahannya, 3) mengembangkan penilaian diri yang lebih realistis, 4) mengembangkan hubungan sosial, 5) mengembangkan rasa percaya diri, 6) mengambil tanggung jawab atas pilihan-pilihan dan bertanggungjawab atas pilihannya ((Dinkmeyer, 1966).

Adapun tahapan-tahapan dalam proses konseling anak yang dilakukan oleh konselor (Djiwandono, 2005), sebagai berikut:

#### 1. Tahap mengembangkan hubungan kerja

Dalam tahap ini, konselor menciptakan dan menentukan suatu hubungan dengan anak berdasarkan kerja sama dan saling menghormati. Konselor membangun suasana hangat dan penuh penerimaan, sehingga anak merasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan tentang kejadian-kejadian masa lalu dan sekarang.

#### 2. Tahap menganalisis masalah

Pada tahap ini, konselor mendorong anak-anak untuk mengeksplorasi kejadian-kejadian yang mengacau pikiran dan perasaan mereka. Melalui proses ini konselor belajar tentang masalah-masalah anak dan kemudian menetapkan bagaimana masalah ini bisa mempengaruhi pikiran dan perasaan anak sekarang. Konselor menggunakan keterampilan mendengarkan,

mencoba memahami masalah anak, dan mengkomunikasikan pemahaman ini kembali pada anak disertai dengan menggunakan empati sebagai keterampilan dalam berkomunikasi.

3. Tahap menjelaskan masalah

Pada fase ini, konselor membantu anak untuk mengerti dan mengurangi kekacauan pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Lalu, membantu anak mengidentifikasi dan mengerti arti yang tersembunyi sehingga konselor harus mampu menginterpretasikan komunikasi simbolik verbal dan non verbal anak.

4. Tahap mengembangkan dan melaksanakan rumus untuk berubah

Selama fase terapi ini, konselor membuat anak mendapatkan pengertian baru dan belajar berbuat sesuatu melalui proses pengambilan gagasan orang lain untuk diterapkan pada diri sendiri (*internalization*).

5. Tahap akhir terapi

Tahap akhir terapi ini, anak telah membuat perubahan penting dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku. Perubahan tersebut sebagai akibat dari kemampuan anak dalam menerjemahkan kemampuan baru dan belajar bagaimana bertingkah laku. Melalui proses internalisasi, anak mendapatkan kekuatan dan dapat memecahkan masalah-masalah tertentu, dan menerima orang lain.

Penjelasan di atas dapat diartikan bahwa penggunaan art therapy dalam konseling anak dirasa tepat karena art therapy menekankan pada penggunaan media seni, seperti: bermain, menggambar, dll. hal tersebut memudahkan konselor dalam melakukan proses konseling pada anak dan akan mudah untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya melalui media seni yang diberikan oleh konselor.

## Simpulan

---

Karakteristik yang berbeda antara anak dengan remaja, dewasa dan lanjut usia menuntut konselor untuk mampu menggunakan teknik yang tepat dalam pemberian konseling pada anak. *Art therapy* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan oleh konselor dalam pemberian konseling pada anak.

Penggunaan art therapy dalam konseling anak bertujuan untuk memberi kesempatan kepada klien dalam mengkomunikasikan dan mengekspresikan dirinya secara bebas guna membantu penyelesaian masalah dan pengembangan dirinya.

Adapun beberapa bentuk *art therapy* yang bisa digunakan dalam proses konseling pada anak oleh konselor, sebagai berikut: 1) terapi menggambar, 2) terapi bermain, 3) terapi bernyanyi, 4) terapi menari, 5) terapi melukis, 6) terapi drama dan 7) terapi puisi.

Penggunaan Art therapy lebih tepat sasaran jika didahului dengan studi kasus masalah yang sedang ditanganinya. Hasil yang didapat dari survei awal masalah menentukan layanan eksperimennya. Hasil yang didapatkan dapat digunakan untuk memetakan rasa seni, bakat dan minat pada anak. Hal tersebut menjadi dasar untuk menggunakan layanan konseling dengan mengeksplorasi rasa seni yang dimiliki anak. Art Terapi yang tepat digunakan untuk pemberian Konseling dapat membantu menuntaskan masalah yang dihadapinya dengan baik.

## Ucapan Terima Kasih

---

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang dengan tulus ikhlas memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan artikel ini. Terkhusus, penulis sampaikan rasa terima kasih kepada ibu Eva yang telah membantu penulis dalam penyelesaian artikel ini.

## Daftar Rujukan

---

- Anoviyanti, S. R. (2008). Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. *Journal of Visual Art and Design*, 2(1), 72–84.
- Baruth, L. G., & Robinson, E. H. (1987). *An introduction to the counseling profession*. Prentice Hall.

- Cohen, S.O., & Walco, G. a. (1999). Dance / Movement Therapy for Children and Adolescents Overview : *Cancer Practice*, 7(1), 34–42. <https://doi.org/10.1046/j.1523-5394.1999.07105.x>
- Dinkmeyer, D. (1966). Developmental counseling in the elementary school. *Journal of Counseling & Development*, 45(3), 262–266.
- Djiwandono, S. E. W. (2005). *Konseling dan terapi dengan anak dan orang tua*. Jakarta: PT Grasindo.
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2017). *Counselling children: A practical introduction*. Sage.
- Hidayah, R. (2014). The Effect of Art Therapy on Children’s Self-Concept. *Makara Hubs-Asia*, 8(3), 89–96. <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i2.3464>
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Mintarsih, W. (2013). Peran Terapi Keluarga Eksperiensial Dalam Konseling Anak Untuk Mengelola Emosi. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 8(2), 291–310.
- Susilawati, S. (2018). Penerapan Metoda Bernyanyi Dalam Meningkatkan Kecerdasan Berbahasa Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Studi Deskriptif tentang Penerapan Metoda bernyanyi di PAUD Al Azhar Syfa Budi Parahyangan). *Empowerment*, 3(2), 141–151.
- Wilson Jr, B. (2010). Using poetry in psychotherapy. *International Journal of Scholarly Academic Intellectual Diversity*, 12, 1–20.
- Wirastania, A. (2016). Penggunaan Clay Therapy Dalam Program Bimbingan Untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1).

#### Article Information (Supplementary)

---

**The Journal Section:**

Theory in Counseling

**Conflict of Interest Disclosures:** The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** Tobing, C M.H., Oktasari, M, & Stevani, H., 2018.

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

**First Publication Right:** TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count: 2748

