

PEMANFAATAN *ART COUNSELING* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Nakhma'ussolikah¹⁾, Ficky Adi Kurniawan²⁾
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon¹⁾, Pujiono Centre Yogyakarta²⁾
nakhmaali071115@gmail.com

Abstrak

Pertimpangan perilaku pengguna media sosial pada remaja di era teknologi memberikan perubahan sikap *negative* maupun positif. Beberapa diantara kecemasan dialami ketika mengakses dunia digital seperti pengguna akun sosmed. Remaja memiliki fase perkembangan cenderung kurang stabil dalam menentukan identitas diri. Kehadiran teknologi memberikan kebingungan cukup tinggi bagi remaja yang tidak mampu mengatur waktu saat bersosial media. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan pengguna aktif sosmed pada remaja. Metodologi penelitian dengan pendekatan kualitatif deskriptif desain fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari 3 subjek yaitu Subjek primer pada remaja usia 17 tahun, dan data sekunder remaja usia 20 tahun dan 25 tahun. Pengumpulan data dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dengan triangulasi sumber, melibatkan beberapa sumber terpercaya. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pengguna akun sosmed remaja memiliki perilaku manipulatif dan meninggikan gengsi. Adanya perkembangan teknologi menjadikan pola emosi tidak stabil peneliti melakukan reduksi pada remaja yang memiliki kebiasaan akses sosmed 1 hari 8 jam dengan remaja yang kurang aktif di sosmed pada durasi waktu 10 menit setiap 1 jam sekali. Kecenderungan remaja akses sosmed lebih dari 8 jam setiap hari diberi layanan *art counseling* diberikan layanan sebanyak 5 kali sesi selama 1 minggu untuk meningkatkan stabilitas emosi positif. *Art counseling* dilakukan dengan menggambar bunga, dan rumah kemudian di warnai dengan pensil warna. Klien dapat mengungkapkan perasaan, hati dan ekspresi pikiran melalui gambar dan warna yang dilukis. Dari tahapan tersebut menjadikan diri klien lebih rileks dan tenang setelah menggambar dan mewarnai.

Kata Kunci: *Art counseling, Kecemasan., Remaja, Media Sosial*

1. Pendahuluan

Permasalahan kecemasan pada remaja dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk kinerja sekolah, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara umum. Penting untuk mengakui dan memahami permasalahan kecemasan pada remaja serta menyediakan dukungan dan perhatian yang tepat. Gangguan mental sudah mulai dirasakan oleh remaja ketika tidak dapat memiliki kehidupan modern dampak eksistensi

diri remaja menjadi berkurang ketika menghadapi perubahan dan tantangan inovasi kehidupan. Perlu di cermati bersama bahwa kehadiran teknologi bukan untuk merubah kemanusiaan menjadi terisolir atau merubah etika pergaulan sosial menjadi independen. Kekeliruan dalam menjalani kehidupan sosial menjadi pertimbangan penting pada diri setiap remaja. Remaja rentan mengalami *cyberbullying* atau pelecehan online melalui media sosial. Mereka dapat menjadi sasaran dari tindakan intimidasi, penghinaan, atau penyebaran rumor yang dapat merusak kesehatan mental dan emosional mereka.

Remaja seringkali menghadapi tekanan dan kecemasan yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan psikologis remaja. *Art counseling* telah diakui sebagai pendekatan terapeutik yang efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan dan mengekspresikan emosi mereka melalui seni kreatif. Namun, penelitian tentang pemanfaatan *art counseling* secara khusus untuk mengurangi kecemasan pada remaja masih terbatas.

Persepsi menjadi tolak ukur keberlangsungan hidup para remaja yang sedang mencari siapa dirinya. (Agianto, Setiawati, & Firmansyah, 2020) Remaja saat ini menganggap bahwa *smartphone* merupakan alat yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. (Fahlevi, Basaria, & Pranawati, 2019) Perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berpikir abstrak hingga kemandirian. Remaja dibagi menjadi dua, yakni remaja awal dan remaja akhir. Perubahan perkembangan dan pertumbuhan remaja dapat disadari secara utuh oleh diri remaja itu sendiri. Pemahaman akan perubahan demikian memberikan pemahaman nyata bahwa identitas remaja masih pada fase transisi peralihan dari anak – anak menuju remaja. Perubahan ini membuat remaja perlu mencari identitas diri. Melalui akun sosmed remaja dapat mengidentifikasi diri untuk melanjutkan kehidupan sosial pada kelompok positif atau kelompok *negative*.

Strategi efektif menghadapi perubahan zaman dan tantangan teknologi layanan BK dapat memberikan inovasi secara kreatif dan berkualitas. Beberapa hasil dari analisis masalah pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan disebabkan karena pengaruh media internet seperti *story*, *wall* dan *posting* kemewahan. Sebagian remaja yang tidak memiliki *self control* yang baik mengakibatkan gejala cemas muncul, guru BK dapat

menghantarkan remaja yang mengalami permasalahan akibat medsos dengan teknik *art counseling*. Teknik menggambar dapat membantu mengurangi kecemasan sehingga dapat menjadi alternatif pilihan dalam menurunkan kecemasan sosial siswa korban *cyberbullying* (Rahmawati, Mamesah, & Marjo, 2016). Siswa dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya terkait tindakan *cyberbullying* yang pernah dialaminya serta kelompok dapat mendiskusikan bersama-sama mengenai pemecahan masalah. *Problem solving* menjadi pilihan utama pada diri setiap remaja. Ketika konsep *art counseling* dapat diterima dengan baik maka lebih dinyatakan bahwa kegelisahan remaja mampu diatasi dengan penyesuaian program pengembangan diri setiap remaja.

Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang kegiatan pribadinya, curhat, serta foto- foto bersama teman - teman. Dalam media sosial siapapun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir (Wilga Secsio Ratsja Putri, Nurwati, & S., 2016). Hal ini dikarenakan dalam internet khususnya media sosial sangat mudah memalsukan jati diri atau melakukan kejahatan. Padahal dalam perkembangannya di sekolah, remaja berusaha mencari identitasnya dengan bergaul bersama teman sebayanya. Namun saat ini seringkali remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan remaja yang tidak mempunyai media sosial biasanya dianggap kuno atau ketinggalan zaman dan kurang bergaul.

Menurut Fahlevi (2019) Perilaku yang sering terjadi pada anak adalah perilaku agresi. Perilaku agresi secara psikologis cenderung menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal yang mengecewakan, menghalangi atau menghambat. *Art counseling* adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan seni dan ekspresi kreatif untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, sosial, atau psikologis. Perilaku agresi seperti mengancam, menghina, atau menggunakan kekerasan fisik terhadap terapis atau individu lain dalam konteks *art counseling* sangat merugikan dan tidak etis. Hal ini melanggar prinsip-prinsip dasar terapi, yang meliputi rasa saling menghormati, kepercayaan, dan keamanan. Dalam *art counseling*, terapis bertindak sebagai fasilitator yang mendukung klien dalam proses eksplorasi diri, pengungkapan emosi, dan pemecahan masalah melalui seni. Tujuan utama adalah membantu individu mengembangkan pemahaman diri yang

lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperoleh keterampilan coping yang lebih efektif.

Perilaku agresi yang muncul selama sesi *art counseling*, terapis biasanya akan menghadapinya dengan bijaksana. Mereka mungkin akan berusaha untuk memahami sumber frustrasi atau kemarahan klien, menetapkan batasan yang jelas, dan mengajak klien untuk berbicara secara terbuka tentang perasaan atau masalah yang muncul. perilaku agresi berlanjut atau mengancam keamanan terapis atau klien lainnya, *art counseling* adalah sebuah proses terapeutik yang memerlukan kerjasama, saling pengertian, dan komunikasi yang efektif antara terapis dan klien. Respek dan kesopanan adalah prinsip-prinsip penting yang harus dijaga oleh semua pihak yang terlibat dalam sesi *art counseling*.

Media sosial dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan bagi remaja. Mereka mungkin merasa sulit untuk menghentikan penggunaan media sosial, sehingga mengabaikan tanggung jawab sekolah, pekerjaan, atau hubungan interpersonal yang penting (Fazry & Apsari, 2021). Berdasarkan laporan Digital 2020 yang dilansir We are Social and Hootsuite oleh Kemp (2020), sekitar 175,4 juta penduduk Indonesia telah menggunakan internet, dan 160 juta sebagai pengguna media sosial aktif. Sebanyak 210,3 juta jiwa di antaranya berusia 13-17 tahun menduduki peringkat pertama sebagai pengguna internet, dan menduduki peringkat ketiga dalam menggunakan media sosial (Kemp, 2020). Hal ini perlu menjadi perhatian karena usia remaja adalah usia rentan akan terbentuknya sebuah perilaku. Media sosial sering kali memperlihatkan kehidupan yang diidealkan atau hanya sisi terbaik dari kehidupan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan sosial yang konstan dapat menyebabkan rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi.

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur remaja dan menyebabkan masalah tidur seperti insomnia. Selain itu, terlalu banyak eksposur terhadap konten yang negatif atau berita yang menekan di media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan memperburuk gejala seperti kecemasan dan depresi. Di dalam media sosial tidak ada batasan ruang dan waktu, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun mereka berada. Tidak dapat

dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya kecil menjadi besar dengan adanya media sosial (Fronika, 2019).

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur remaja dan menyebabkan masalah tidur seperti insomnia. Selain itu, terlalu banyak eksposur terhadap konten yang negatif atau berita yang menekan di media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan memperburuk gejala seperti kecemasan dan depresi. Menurut Gani (2020) media sosial juga membawa dampak negatif bagi para anak-anak dan remaja seperti perubahan sikap yang ditunjukkan setelah mereka kecanduan jejaring sosial diantaranya mereka menjadi malas karena terlalu asyik dengan jejaring sosial mereka, mereka juga lupa akan kewajiban mereka sebagai pelajar. Remaja akan bersikap egois, tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Handoyo (2022) dalam American Psychiatric Association mengatakan bahwasannya kecemasan sosial ialah suatu ketakutan yang tidak berpindah atau menetap didalam situasi sosial yang berpengaruh terhadap kualitas diri seseorang, seorang yang mengalami kecemasan sosial tentu tetap akan banyak berhadapan dengan halayak ramai, disitu ia akan merasa takut akan pribadinya dipermalukan oleh orang-orang tersebut (Suryaningrum, 2016). Terdapat dampak negatif yang muncul akibat kecemasan sosial, diantaranya ialah fungsi peran sosial yang menurun, menurunnya perkembangan karir, serta menurunnya kualitas hidup juga kesejahteraan subjektif, Wittchen dan Fehm dalam (Jatmiko, 2016). Menurut La Greca dan Lopez, seseorang bisa dikatakan mengalami kecemasan sosial ketika seorang tersebut mengalami hal-hal seperti berikut : merasa takut akan evaluasi negatif, melakukan penghindaran sosial dan merasa tertekan jika berada pada situasi yang menurutnya awam atau ketika ia berada dalam situasi yang asing, serta melakukan penghindaran sosial dan merasa tertekan bahkan dengan orang yang ia kanali (Mulyati, Fitri, & Akbar, 2020).

Pandangan masyarakat modern dengan adanya kemajuan teknologi membawa perubahan besar diantaranya terjadi cara pandang terhadap suatu tindakan dalam mengambil keputusan, sebagian dari pola hidup masyarakat modern memilih untuk berkomunikasi melalui media online. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dirumuskan beberapa masalah sosial yaitu: Pertama, Bagaimana penggunaan *art*

counseling pada klien yang membutuhkan layanan tersebut? Kedua, mengapa klien perlu diberikan layanan *art counseling* untuk meningkatkan stabilitas emosi? Ketiga, apakah *art counseling* dapat mereduksi kecemasan pada remaja era teknologi?

2. Metode

Penelitian ini dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Mizan (2022) metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berpusat dari pola pikir induktif, bersifat objektif partisipatif terhadap gejala atau fenomena sosial. Gejala sosial yang dimaksud meliputi keadaan masa lalu, masa kini dan akan datang (Suyitno, 2018,). Desain fenomenologi, peneliti menganalisis lingkungan gejala sosial melalui akun sosmed FB, IG, WA, line dll. Penelitian ini pada satu subjek remaja SMA dan dua subjek mahasiswa di kabupaten Cirebon. Pedoman penelitian dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek primer pada remaja usia 17 tahun, dan data sekunder remaja usia 20 tahun dan 25 tahun. Pengumpulan data dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dengan triangulasi sumber, melibatkan beberapa sumber terpercaya (Sugiyono, 2018).

3. Hasil dan Pembahasan

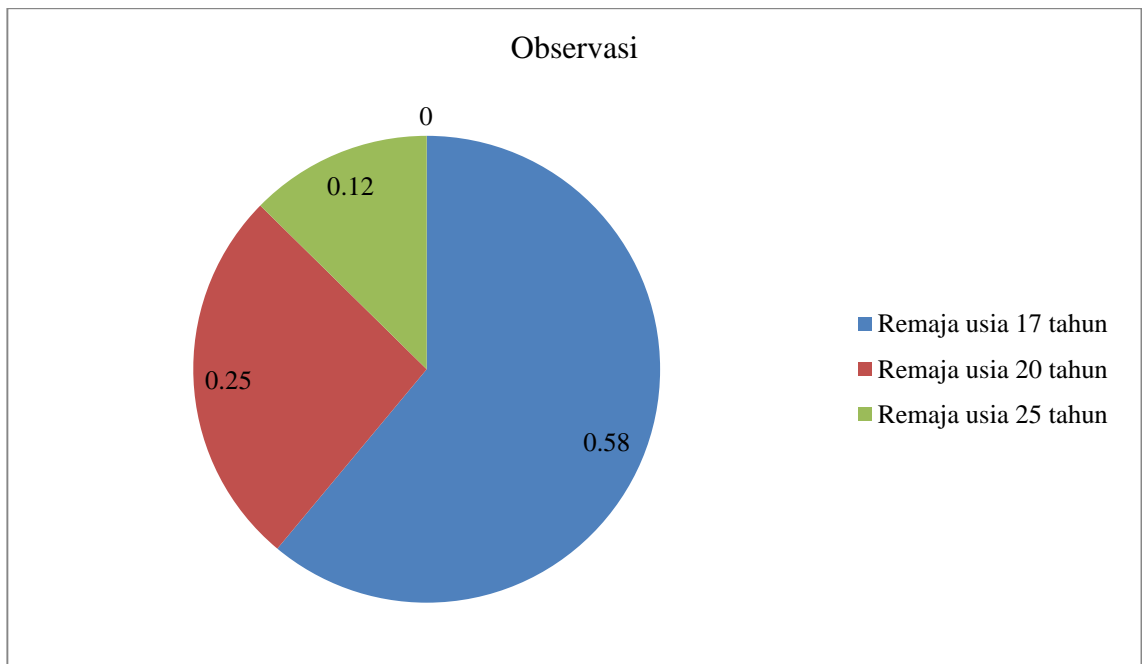
Art therapy adalah bentuk terapi yang menggunakan seni dan ekspresi kreatif sebagai alat untuk mendorong pertumbuhan pribadi, eksplorasi diri, dan pemulihan emosional. Dalam *art therapy*, individu berkreasi dan menggunakan berbagai media seni seperti lukisan, menggambar, pahatan, atau kolase untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan pemikiran mereka. Terapis *art therapy* berperan sebagai fasilitator yang mendukung individu dalam proses kreatif mereka. Mereka menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan tidak menilai, di mana klien dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan diri mereka dengan bebas. Terapis *art therapy* juga bekerja dengan individu untuk membantu mereka memahami dan menginterpretasikan karya seni mereka, serta merangsang refleksi dan pengertian diri yang lebih dalam.

Art therapy digunakan dalam berbagai konteks, termasuk pengobatan mental, pemulihan trauma, pengembangan diri, pemulihan fisik, dan pengajaran. Terapi seni dapat menguntungkan individu dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja, dan orang

dewasa. Selain itu, *art therapy* dapat diadaptasi untuk berbagai kondisi, seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan perkembangan, dan masalah emosional lainnya. Dhian Riskiana Putri, Fillianto, & Iriyanto (2021) mengatakan *Art therapy* adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. *Art therapy* menggabungkan elemen seni, psikologi, dan terapi untuk menciptakan pendekatan yang holistik dan berpusat pada individu. Ini memberikan ruang bagi kreativitas, eksplorasi, dan pertumbuhan pribadi yang dapat memberikan manfaat signifikan bagi individu yang terlibat dalam proses.

Praktik teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, yoga, atau visualisasi dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi gejala kecemasan. Jika mungkin, luangkan waktu setiap hari untuk melibatkan diri dalam aktivitas relaksasi. Dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan resiliensi dapat digunakan berbagai macam media dan sarana diantaranya dengan menggunakan *Islamic Art Therapy* (Rahmanisa, Rahmat, Cahaya, Annisa, & Pratiwi, 2021). *Islamic Art Therapy* merupakan suatu teknik konseling, di mana ketika seorang konseli tidak dapat mengungkapkan permasalahannya menggunakan lisan maka konseli dapat menggunakan beberapa media untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya. Beberapa media diantaranya adalah dengan permainan, lukisan, kartu, batu dan lain-lain. Konselor dapat membantu konseli mengeksplorasi makna pribadi dari gambar-gambar dan simbol-simbol dalam lukisan yang telah konseli lukis secara ekstensif dan mendalam.

Eksplorasi dari hasil layanan *art counseling* pada remaja usia 17 tahun yang mengalami gangguan kecemasan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas intervensi tersebut. Mengevaluasi efektivitas layanan *art counseling* dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada remaja usia 17 tahun yang mengalami gangguan kecemasan. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti mendapatkan data melalui akun sosmed sebagai berikut:



Berdasarkan hasil observasi peneliti menjelaskan beberapa indikator kecemasan remaja pengguna medsos diantaranya ketergantungan pada *smartphone*, klien mengakses FB, IG, dan akun sosmed lainnya setiap jam lebih dari 3 x online, membuat status setiap hari, melakukan komen pada beberapa status teman – teman. pada remaja pengguna sosmed di usia 17 tahun mengalami kecemasan akibat belum mampu mengendalikan emosi secara positif sehingga diberikan layanan *art counseling*, klien diberi layanan dengan mewarnai buku bergambar, dan melukis. Pada data diatas dijelaskan bahwa remaja 17 tahun kategori tinggi 58%. Remaja usia 20 tahun mengalami kecemasa 25%. Remaja usia 25 tahun 12 %. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa stabilitas emosi dan cara pandang terhadap pemanfaatan media sosial dapat dipengaruhi dari usia, pengalaman, pengetahuan dan tujuan akses medsos. Sebagian dari remaja usia 17 tahun masih belum matang secara utuh tujuan utama dari medsos sehingga memberikan kondisi mental kurang sehat ketika klien menghadapi tantangan psikologis. Fokus penggunaan Teknik menggambar adalah kreativitas. Klien dapat bereksplorasi, bereksperimen, dan bermain. klien dapat menggunakan media untuk membuat gambar atau simbol yang mewakili suatu masalah, perasaan, dan tema dalam hubungan dengan ceritanya atau sebagian dari ceritanya (Rahmawati, 2016).

Kecemasan sosial adalah kondisi dimana individu menghindari hubungan sosial dan mengalami perasaan stress yang bisa membawa hubungan buruk dalam interaksinya dengan teman sebaya. Teknik menggambar adalah salah satu aspek yang penting dalam *art therapy* atau terapi seni. Dalam konteks terapi seni, penggunaan teknik menggambar dapat mendorong dan mengembangkan kreativitas individu. Berikut adalah penjelasan tentang bagaimana penggunaan teknik menggambar dapat berfokus pada kreativitas. Teknik menggambar dalam *art therapy* memberikan individu kesempatan untuk mengeksplorasi ekspresi kreatif mereka melalui medium visual. Hal ini melibatkan penggunaan berbagai teknik dan gaya menggambar untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, atau pengalaman yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Terapi seni, teknik menggambar mendorong keterbukaan terhadap kemungkinan dan berpikir di luar batasan yang diberikan. Melalui menggambar, individu dapat mengeksplorasi gagasan baru, menerapkan imajinasi, dan menciptakan karya yang unik.

Pengembangan kreativitas melalui penggunaan teknik menggambar yang berbeda, terapis seni dapat membantu individu mengembangkan kreativitas. Teknik-teknik tersebut dapat meliputi pewarnaan, shading, penggunaan berbagai alat gambar, dan eksplorasi berbagai medium seni. Menggambar juga dapat menjadi sarana untuk menggunakan simbolisme dan metafora dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan. Penggunaan simbol dan metafora dapat membuka pintu untuk pemahaman diri yang lebih dalam dan membantu individu mengungkapkan pengalaman yang kompleks.

Terapi seni, teknik menggambar dapat merangsang fleksibilitas berpikir. ketika individu dihadapkan pada tantangan atau batasan dalam menggunakan teknik menggambar tertentu, yang mendorong mereka untuk mencari solusi kreatif dan alternatif. Melalui penggunaan teknik menggambar, individu dapat melihat hasil karya mereka dan merasakan perasaan prestasi. Proses ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan rasa harga diri, terutama jika individu melihat perkembangan dan kemajuan dalam keterampilan menggambar, terapi seni, kreativitas adalah elemen sentral yang digunakan untuk mendorong refleksi, eksplorasi diri, dan pertumbuhan pribadi. Tujuan dari teknik menggambar, klien dapat mengeksplorasi imajinasi, mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan, dan mengembangkan keterampilan kreatif. dapat membantu klien dalam

mengatasi masalah, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membangun kapasitas adaptif.

Perubahan sikap klien dalam pola komunikasi teknologi, seperti media sosial dan aplikasi pesan instan, telah mengubah cara kita berkomunikasi. Komunikasi digital dapat mempengaruhi sikap dan karakter dengan mengubah kecenderungan kita untuk berinteraksi secara langsung, mengurangi kesabaran dalam menanggapi, atau meningkatkan kecenderungan untuk menyampaikan pesan secara tidak sopan atau tidak empati. (Rahmawati et al., 2016) Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa wawancara dengan 2 orang guru BK SMP Negeri 259 Jakarta, didapatkan informasi bahwa perilaku *cyberbullying* dilakukan oleh siswa di sekolah. Penggunaan media sosial seperti facebook dan twitter menjadi alat bagi siswa untuk saling mengejek satu sama lain.

Art Therapy bernilai tepat jika diperuntukan untuk menurunkan suatu kecemasan pada korban *bullying* (Heryadi et al., 2022). Menurut Malchiodi dalam (Sulistiyanti, 2017) *Art* ialah media yang dapat digunakan secara bertuah untuk digunakan sebagai sarana berkomunikasi. Pengaruh media dan konten *online* media dan konten *online* dapat mempengaruhi sikap dan karakter melalui paparan terhadap berbagai pandangan, nilai-nilai, dan perilaku. Konten yang kita konsumsi secara *online* dapat mempengaruhi cara kita memandang dunia, mengembangkan persepsi diri, dan membentuk sikap terhadap hal-hal tertentu.

Ketergantungan pada teknologi berlebihan seperti ponsel pintar atau media sosial, dapat memengaruhi karakter dan sikap klien contohnya ketergantungan yang tinggi pada media sosial dapat mengarah pada kebutuhan akan validasi eksternal dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain secara terus-menerus (Mizan, 2022). Perkembangan teknologi memiliki pengaruh penting terhadap perubahan sikap terutama karakter. Karakter dan integritas merupakan sesuatu yang diinternalisasikan dari pengalaman dan proses belajar berkelanjutan dari masa kecil dengan adanya peran orang tua dan masyarakat sebagai pembentuk karakter integritas tersebut.

Perubahan dalam pola pikir dan pemecahan masalah teknologi telah mengubah cara kita berpikir dan memecahkan masalah. Ketersediaan informasi instan dan kecenderungan untuk mengandalkan teknologi untuk menjawab pertanyaan dapat mempengaruhi kemampuan kita dalam berpikir kritis, ketekunan, atau kemampuan untuk

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

menyelesaikan masalah secara mandiri. (Nagara & Rifa'i, 2020) Kehadiran *Anxiety Disorder* dikaitkan dengan kualitas yang lebih rendah kehidupan (kualitas hidup) dan dampak negatif pada fungsi psikososial. Gejala dari psikososial dapat mempengaruhi emosi dalam berkomunikasi secara verbal maupun non verbal. Hasil penelitian menggambarkan beberapa temuan baru dari klien yang mengalami masalah kecemasan kemudian diberi layanan *art counseling*. Berikut keterangannya:

Tabel 1. Konseling Berbasis Seni

No	Klien	Identifikasi klien	Hasil konseling
1	R. (P) Usia 17 tahun	R mengalami gangguan kecemasan akibat kegalauan dalam memilih teman akrab. R merasa diabaikan sehingga mudah tersinggung saat membaca status teman tersebut. R memiliki kepribadian introvert dan jarang bergaul dengan teman sebaya bahkan R tidak pernah keluar rumah selain ke sekolah dan ada kepentingan tertentu. R berinisiatif untuk melakukan bantuan kepada guru BK di sekolah	Berdasarkan identifikasi klien konselor / guru BK dapat memberikan bantuan layanan dengan <i>art counseling</i> . R dipandu untuk melukis permasalahan yang dialami melalui konseling ekspresif. R menggambar beberapa orang dan melukis akun FB. Hasil dari gambar tersebut menunjukkan kekecewaan dan kekhawatiran dalam pertemanan.
2	X. (L) Usia 20 tahun	X mengalami kebingungan dalam memilih pacar. Karena X memiliki pacar di medsos lebih dari 2. Diusia remaja X memiliki rasa ketertarikan pada perempuan yang diperoleh dari akun sosmed. Beberapa dari pertemanan X mengajak menjalin hubungan serius. X memiliki pacar dari FB, IG, dan Telegram. Karena ke 3 pacar X sudah mengetahui bahwa X playboy akhirnya salah satu dari pacarnya memutuskan hubungan. Dan X merasa kehilangan saat di putus oleh pacar berkenalan di Telegram.	Hasil dari konseling seni diperoleh bahwa X sudah mencintai secara dalam kepada pacar dari telegram namun X diputusin karena sudah diketahui bahwa playboy. Pacar di IG da FB X tidak ada perasaan suka atau peduli hanya sekedar buat bergaya saja. Akibat dari sikap nya X mengalami kecemasan dalam rasa cinta. X mendapat layanan dari konselor untuk melukiskan perasaan yang sedang dirasakan. X menggambar bunga mawar yang layu dan hati yang berwarna kelabu namun patah. Kemudian X menggambarkan rumah yang indah dengan pemandangan luas. Harapan ini dapat dirasakan X dalam menatap masa depan cerah.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

3	M. (P) Usia 25 tahun	M adalah remaja yang memiliki tanggung jawab sebagai pekerja full time dan mahasiswa kelas karyawan. M memiliki permasalahan kekerasan ekonomi dari pihak keluarga sebagai tulang punggung keluarga. Setiap hari bekerja untuk biaya kuliah dan mencukupi hidup ke 2 adik untuk sekolah. P merasa minder dan gelisah ketika tidak memiliki gaya hidup sama seperti teman di kampus dan di tempat kerja.	M mendapat layanan konseling dengan melukiskan hati, perasaan dan pikiran seperti bola yang tidak berwarna. Ia merasakan beban hidup seperti memikul batu yang sulit diletakkan. Pada gambar ke dua ia melukis meja dan kursi untuk tempat istirahat sejenak. Dengan perpaduan warna yang cukup harmonis.
	Keterangan	Berdasarkan hasil layanan konseling berbasis seni dari ke 3 klien inisial R, X, M konselor menyimpulkan bahwa ketiga klien memiliki masalah emosi dan beban mental secara mendalam. Melalui konseling ekspresif permasalahan klien dapat diatasi dengan baik, klien merasa lebih rileks dan nyaman serta mampu mengatasi masalah yang dialami dengan ikhlas. Konselor mengimplementasikan asas ke 12 yaitu tut wuri handayani memberikan dorongan pada klien dalam mengambil keputusan secara tepat dan siap menghadapi kehidupan dengan harapan, usaha, serta do'a	

Art counseling memiliki beberapa fungsi yang dapat membantu remaja mengatasi kecemasan yang terkait dengan penggunaan media sosial (sosmed). Berikut adalah beberapa fungsi *art counseling* yang relevan untuk mengatasi kecemasan pada remaja di dunia sosmed; Ekspresi dan Pemrosesan Emosi. *Art counseling* memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan dan memproses emosi yang terkait dengan pengalaman mereka di dunia sosmed. Melalui seni dan ekspresi kreatif, mereka dapat menggambarkan perasaan kecemasan, tekanan sosial, kesepian, atau rasa tidak berharga yang mungkin timbul akibat interaksi di media sosial. Pemahaman Diri dan Identitas. *Art counseling* membantu remaja dalam memahami diri mereka sendiri dan membentuk identitas yang kuat di luar pengaruh sosial media. Dengan berkreasi dan berekspresi melalui seni, remaja dapat menggali nilai-nilai, minat, dan aspek unik dari diri mereka yang mungkin terabaikan atau terpengaruh oleh norma-norma sosial media.

Art counseling dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap konten yang mereka temui di media sosial. Melalui penggunaan seni, mereka dapat menyampaikan pesan, merenungkan dampak sosial media, dan mengeksplorasi apa yang sesuai atau tidak sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan pribadi. Membangun Keterampilan Sosial dan Hubungan Antarpersonal. *Art counseling*

memfasilitasi pembangunan keterampilan sosial dan hubungan antarpersonal di luar konteks media sosial. Seni yang melibatkan kolaborasi dan interaksi dengan orang lain, remaja dapat belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain secara langsung. Teknik pengelolaan stres yang efektif bagi remaja. Dengan terapi *Art counseling* aktivitas seni, seperti menggambar, melukis, atau membuat kolase, mereka dapat menemukan ketenangan, relaksasi, dan pemulihan dari tekanan sosial media yang mungkin menyebabkan kecemasan.

Harapan demikian klien dapat meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan emosional penggunaan *Art counseling* membantu remaja dalam meningkatkan kesadaran diri, memperkuat rasa keterhubungan dengan diri mereka sendiri, dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Melalui refleksi pada karya seni mereka, mereka dapat menemukan wawasan baru tentang diri mereka, menerima dan menghargai diri sendiri, serta mengembangkan kepercayaan diri yang kuat. Penting untuk mencatat bahwa *art counseling* adalah pendekatan terapeutik yang individual dan memerlukan intervensi dari terapis yang terlatih. Remaja mengalami kecemasan yang signifikan terkait penggunaan media sosial, disarankan untuk mencari bantuan profesional, seperti terapis seni atau konselor yang dapat memberikan dukungan dan panduan yang tepat. Penelitian dan pengalaman praktik menunjukkan bahwa konseling seni (*art counseling*) dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Berikut adalah beberapa hasil yang mungkin terjadi dalam konseling seni untuk mengatasi kecemasan remaja.

Konseling seni memberikan wadah ekspresif bagi remaja untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Melalui seni kreatif, mereka dapat mengurangi kecemasan, meredakan ketegangan, dan mengungkapkan perasaan yang terpendam. Pemahaman diri dan Refleksi pada konseling seni, remaja dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, termasuk faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan mereka. Aktivitas seni yang terarah dapat merangsang refleksi diri dan memperoleh wawasan baru tentang pola pikir dan perilaku yang mendasari kecemasan. Konseling seni membantu remaja dalam menemukan strategi koping yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Dalam lingkungan yang aman, mereka dapat bereksperimen dengan berbagai teknik seni dan menemukan

cara yang tepat untuk mengelola kecemasan, seperti melukis, menggambar, atau membuat kolase sebagai sarana relaksasi atau distraksi yang sehat.

Peningkatan Keterampilan sosial dan emosional pada layanan konseling seni dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk mengatasi kecemasan. Melalui kolaborasi dengan terapis dan mungkin juga dengan sesama remaja dalam konteks kelompok, mereka dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, mengatur emosi, dan membangun hubungan yang sehat. Peningkatan kesejahteraan emosional ikonseling seni, remaja dapat mengalami peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Untuk dapat mengembangkan rasa harga diri yang lebih tinggi, meningkatkan kepercayaan diri, dan merasa lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Perubahan persepsi dan pola pikir: Konseling seni dapat membantu remaja mengubah persepsi dan pola pikir yang mendasari kecemasan mereka.

Terapis seni dapat membantu mereka mengeksplorasi keyakinan yang tidak sehat atau distorsi pikiran, dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis dan positif. Penting untuk dicatat bahwa hasil konseling seni dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi spesifik. Setiap remaja memiliki kebutuhan yang unik, dan pendekatan konseling seni harus disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi mereka. Bekerja dengan terapis seni yang terlatih dan berpengalaman akan membantu memaksimalkan manfaat dari konseling seni dalam mengatasi kecemasan remaja.

4. Kesimpulan

Penggunaan *art counseling* pada klien dapat dilakukan berdasarkan diagnosa identitas klien, *art counseling* sebagai salah satu teknik penanganan masalah kecemasan dengan cara mengekspresikan hati, pikiran dan perasaan pada gambar atau lukisan. Klien perlu diberikan stimulus dan strategi penanganan yang tepat dalam mengatasi masalah yang ada dalam diri pribadi. Dengan melukis, mewarnai dan menggambar perasaan klien dapat dicurahkan secara sukarela dan terbuka, *art counseling* dapat mengurangi stabilitas emosi negative pada klien pengguna medsos. Mengalihkan pandangan dan meningkatkan kesehatan mental dengan cara berekspresi dan eksplorasi melalui warna seni yang disukai dengan tujuan dapat meningkatkan relaksasi perasaan, kebebasan dalam berfikir dan

mampu mengatasi kecemasan. *Art counseling* digunakan pada klien yang memiliki kecenderungan pribadi introvert, berdasarkan diagnosa dan indikator yang telah diketahui konselor bahwa klien perlu diberikan layanan *art counseling*.

Daftar Pustaka

- Agianto, Rifqi, Setiawati, Anggi, & Firmansyah, Ricky. (2020). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup dan Etika Remaja. *TEMATIK - Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 7(2 SE-Articles), 130–139.
- Fahlevi, Reza, Basaria, Debora, & Pranawati, Santy Yanuar. (2019). Penerapan Cognitive Behavioral Art Therapy (CBAT) untuk Menurunkan Agresivitas pada Remaja LPKA X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 385. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3875>
- Fazry, Laila, & Apsari, Nurliana Cipta. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Cyberbullying di Kalangan Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 272. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.34679>
- Fronika, Winda. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Sikap Remaja. Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang., 1–15.
- Gani, Alcianno G. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42.
- Heryadi, N. F., Handoyo, A. W., & ... (2022). Pengembangan Modul Layanan Konseling Individu Berbasis Art Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan dan ...*, 7(3), 1–7.
- Mizan, Mohamad. (2022). Pemanfaatan Fitur E-Campus untuk Inovasi Model Belajar. 6.
- Nagara, A. D., & Rifa'i, M. R. (2020). Efektivitas Art Therapy untuk Pasien dengan General Anxiety Disorder (GAD). *Jurnal Medika Cendikia*.
- Putri, Dhian Riskiana, Fillianto, Anindra Desfi Chantika, & Iriyanto, Jagad Banabsyah. (2021). Implementasi Art Therapy untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia. *Jurnal Talenta Psikologi*, XVI(2), 35–43.
- Putri, Wilga Secsio Ratsja, Nurwati, Nunung, & S., Meilanny Budiarti. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, Irza, Annisa, Octari, & Pratiwi, Suandara. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Islamic Art Therapy. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39–52.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Rahmawati, Arina, Mamesah, Michiko, & Marjo, Happy Karlina. (2016). Pengaruh Penggunaan Teknik Menggambar untuk Mengurangi Kecemasan Sosial terhadap Korban Cyberbullying (Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.21009/insight.051.04>

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.