

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Bab ini memaparkan konsep dasar seni kreatif dalam konseling untuk mengembangkan kematangan karier pada mahasiswa. Pembahasan meliputi a) Konsep Kematangan Karier, b) Konsep Konseling Karier, c) Strategi Seni Kreatif dalam Konseling, d) Kerangka Pikir, e) Asumsi dan Hipotesis Penelitian

2.1. Konsep Kematangan Karier

Sub-bab ini akan membahas konsep kematangan karier, yaitu tingkat kesiapan individu dalam membuat keputusan karier yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Kematangan karier mencakup pemahaman diri, pengetahuan tentang dunia kerja, serta keterampilan perencanaan karier yang diperlukan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat menuju tujuan karier. Pemahaman mendalam mengenai konsep ini penting sebagai dasar bagi penelitian yang berfokus pada pengembangan kematangan karier mahasiswa, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling karier di lingkungan Pendidikan

2.1.1. Hakikat Kematangan Karier

Konsep perkembangan karier mempunyai makna bahwa individu terlibat dalam suatu proses jangka panjang dalam mencapai keputusan karier. (Herr. E.L. & Cramer, 1979) menyatakan bahwa perkembangan karier seseorang meliputi hubungan menyeluruh (*total constellation*) antara aspek kondisi psikologis, hubungan sosial, pendidikan, fisik, ekonomi, dan faktor kesempatan yang berkombinasi untuk membentuk kariernya, aspek tersebut meliputi pengalaman yang mendukung terhadap pilihan pribadi memasuki dan menjalani pendidikan, menekuni keterampilan/keahlian (*vocational*) tertentu untuk menuju pada pencapaian avokasinya. Proses tersebut berkembang dan tersaring melalui kemampuan mengenali karakteristik diri dan karakteristik karier, perencanaan yang mantap, yang mengarah pada kematangan kariernya. Arahnya itu bisa berupa arah yang mulus atau keras dan terjal. Arah yang positif atau negatif, dan bisa

berlangsung dengan mendapatkan atau tidak mendapatkan bimbingan dan pendidikan karier. Dengan kata lain perkembangan karier bukanlah suatu intervensi, melainkan subjek dari intervensi tersebut.

Sebuah studi meneliti peran kematangan karier pada kegigihan perguruan tinggi dari mahasiswa baru perguruan tinggi tradisional yang terdaftar di lembaga publik empat tahun (Perry et al., 1999). Hasil menunjukkan bahwa komitmen tujuan dan kematangan karier adalah konstruksi yang berbeda. Kematangan karier ditemukan berhubungan positif dengan sejumlah variabel penting untuk ketekunan perguruan tinggi (misalnya, IPK, integrasi akademik, kontak fakultas, dorongan). Variabel ini juga berkontribusi untuk menjelaskan varians dalam kemampuan bertahan. Namun, kematangan karier tidak memberikan efek langsung pada kegigihan. Hasil penelitian ini berimplikasi pada teori dan penelitian. Penelitian kematangan karier lainnya pada mahasiswa juga dilakukan

Kematangan karier menjadi ide sentral dalam perkembangan karier remaja. Munculnya kesadaran bahwa pengambilan keputusan-keputusan karier merupakan proses yang berlangsung bertahun-tahun, menyebabkan munculnya konsep perkembangan karier berkaitan dengan kematangan karier. (Herr. E.L. & Cramer, 1979) mendefinisikan kematangan karier sebagai konsep yang menunjukkan tingkat perkembangan karier, yaitu terhadap yang dicapai individu pada kontinum perkembangan karier dari tahap eksplorasi sampai dengan tahap kemunduran Super (Herr. E.L. & Cramer, 1979). Super (R.S.Sharf, 1992) menyatakan beberapa indikator dari kematangan arah pilihan karier yaitu orientasi pada pilihan kejuruan, informasi dan perencanaan tentang pekerjaan yang disukai, konsistensi preferensi kejuruan, kristalisasi sifat dan kebijaksanaan preferensi kejuruan ini

2.1.2. Tahapan Kematangan Karier

Menurut Super (Sharf, 2014), periode kapasitas mencakup usia 11 hingga 14 tahun. Dalam diskusi mereka dengan konselor, remaja lebih cenderung menilai kemampuan mereka sendiri secara akurat daripada 2 tahun sebelumnya. Mereka mungkin dapat berkata, “Dua tahun lalu, saya ingin menjadi pemain bola basket, tetapi sekarang saya menyadari bahwa saya tidak akan pernah cukup baik,” atau

“Saya tidak yakin apakah saya dapat menjadi insinyur seperti ayah saya; Anda harus tahu banyak matematika yang sulit. Untuk anak usia 11 hingga 14 tahun, proses pendidikan menjadi lebih penting dalam persiapan mereka untuk bekerja. Dua tahun sebelumnya, mereka mungkin kurang peduli dengan proses itu. Pada titik ini, perspektif waktu mereka meningkat, dan mereka dapat memiliki pandangan yang lebih realistis tentang diri mereka dan masa depan mereka.

Mengenali kemampuan remaja untuk menilai kapasitasnya sendiri dapat bermanfaat bagi konselor. Sulit bagi anak-anak untuk membuat keputusan tentang pilihan kurikuler di kelas delapan jika mereka tidak mampu menilai kapasitas mereka. Pilihan mereka pada saat ini kemungkinan besar didasarkan pada minat atau apa yang dikatakan orang tua mereka. Seringkali, orang tua membuat keputusan untuk anak remaja mereka, sebagian karena remaja belum mengembangkan kemampuan untuk menilai kapasitas mereka sendiri.

Super (Isaacson, 1986) menjelaskan proses perjalanan dan pemilihan karier seseorang, sejalan dengan tahap-tahap perkembangan dirinya. Secara rinci tahap-tahap tersebut di jelaskan oleh Super (Isaacson, 1986) sebagai berikut, pertama Fase Pertumbuhan (*growth*) terhitung semenjak anak lahir sampai umur lebih kurang 15 tahun. Dimana anak mengembangkan berbagai potensi pandangan khas, sikap, minat, dan kebutuhan-kebutuhan yang di padukan dalam struktur gambaran diri (*self-concept structure*). Kedua Fase eksplorasi (*exploration*) dari umur 15 tahun sampai umur 24 tahun dimana orang-orang mudah memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan yang mengikat. Ketiga Fase pemantapan (*Establishment*) dari umur 25 tahun sampai 44 tahun mencirikan usaha tekun memantapkan diri melalui seluk beluk pengalaman selama menjalani karier tertentu. Keempat Fase Pembinaan (*Maintenance*) dari umur 45 tahun sampai umur 64 tahun dimana orang-orang yang sudah dewasa menyesuaikan diri dalam penghayatan jabatannya.. dan terakhir Fase Kemunduran (*Decline*) 65 tahun keatas dimana orang-orang memasuki masa pensiun dan harus menemukan pola hidup baru setelah melepaskan jabatannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa (usia 15-24 tahun) berada dalam tahap eksplorasi yang ditandai dengan fase tentatif yaitu fase

di mana kisaran pilihan karier mulai dipersempit akan tetapi belum final, dalam artian pada tahap ini mahasiswa sudah mulai membedakan jenis pekerjaan dan jabatan yang akan dipilihnya dan yang bukan menjadi pilihannya, akan tetapi belum melakukan pilihan terhadap pekerjaan dan jabatan tersebut. Sementara itu, tugas perkembangan vokasional mahasiswa dinyatakan berada dalam periode tugas perkembangan vokasional spesifikasi.

2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kematangan Karier

Banyak sekali teori yang membahas faktor yang mempengaruhi kematangan karier seseorang, Super dan Overstreet (Osipow, n.d.) menggolongkan faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan karier kedalam lima kelompok, yaitu pertama, Faktor bio-sosial, seperti umur, inteligensi, dan gender. Kedua, Faktor lingkungan, seperti adanya interkasi dengan orang lain di sekitar individu yang bersangkutan. Interkasi individu dengan lingkungan sekitar dapat berupa dukungan sosial yang dapat membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi. Ketiga, Faktor vokasional, seperti aspirasi karier, minat karier, nilai kerja dan jenis pekerjaan. Keempat, Sifat-sifat kepribadian Meliputi konsep diri, lokus kendali, bakat khusus, nilai-nilai dan tujuan hidup. Terakhir, prestasi, yaitu prestasi akademik, penguasaan materi bimbingan karier, kebebasan, partisipasi dalam kegiatan di sekolah dan di luar sekolah.

Patton & Lokan (2001) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kematangan karier remaja diantaranya adalah usia, gender, status sosioekonomi, materi belajar, budaya, peran khas, kemampuan mengarahkan diri, keraguan karier, dan pengalaman bekerja. (Powell & Luzzo, 1998) menjelaskan bahwa kematangan karier atau yang sering disebut juga sebagai kematangan vokasional berhubungan dengan variabel demografis seperti gender, umur, tingkat kelas, dan etnis.

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan arah pilihan karier, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal, keduanya saling berinteraksi dan berpengaruh secara positif terhadap arah pilihan karier, yang merupakan suatu proses yang bercirikan suatu perubahan, berlangsung secara bertahap dan terjadi pergeseran yang berlingkup luas kepada yang spesifik, dan terjadi akibat interaksi

yang positif antara faktor-faktor internal dalam diri individu dan faktor eksternal di luar individu (Winkel, 1997). Faktor internal, dibagi menjadi; Taraf intelegensi, Bakat khusus, Minat, Sifat-sifat kepribadian, Nilai-nilai kehidupan (values), Pengetahuan, dan Keadaan jasmani (Winkel, 1997).

Faktor-faktor eksternal antara lain: pertama, Status sosial ekonomi keluarga, Kedua, Prestasi akademik siswa, Ketiga, Pendidikan sekolah, yaitu tingkatan atau jenjang yang dimiliki atau diperoleh melalui lembaga pendidikan. Keempat, Tuntutan yang melekat pada masing-masing jabatan dan pada setiap program studi atau latihan, yang mempersiapkan seseorang untuk diterima pada jabatan tertentu dan berhasil di dalamnya. Kelima, Lingkungan, lingkungan yang bersifat potensial maupun direayasa mempunyai hubungan yang positif terhadap sikap, perilaku, dan keseluruhan hidup dan kehidupan orang disekitarnya (Winkel, 1997).

Dari beberapa pendapat di atas, secara garis besar kematangan karier dipengaruhi faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri dan faktor yang berasal dari luar dirinya. Dalam hal ini akan disoroti beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan karier individu

Pengaruh *Self-Efficacy*. Self efikasi menjadi salah satu factor penting yang menentukan kontrol bagi seseorang, self efikasi merupakan keyakinan seorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan sesuatu, yang merupakan hasil interaksi dirinya dengan lingkungan. Abdinoor & Ibrahim (2019) Menguji pengaruh *self-efficacy* pengambilan keputusan, konsep diri dan dukungan orang tua terhadap kematangan karier. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan karier, *self-efficacy* pengambilan keputusan karier, dukungan orang tua dan konsep diri. Pengambilan keputusan karier adalah prediktor tertinggi diikuti oleh konsep diri. Implikasi dan rekomendasi untuk konselor karier dibahas. Selanjutnya ada artikel yang berangkat dari kajian literatur terbaru tentang tiga konstruksi pengembangan karier terkait kematangan karier, *self-efficacy* pengambilan keputusan karier dan keragu-raguan karier (Creed, 2001).

Selanjutnya ada artikel yang berangkat dari kajian literatur terbaru tentang tiga konstruksi pengembangan karier terkait kematangan karier, *self-efficacy* pengambilan keputusan karier dan keragu-raguan karier. Artikel yang disertakan

adalah yang diterbitkan sejak tahun 1990, dan dihasilkan dengan mencari database psikologi dan pendidikan yang relevan. Kritik terhadap kegunaan dan validitas konstruksi disorot. Secara khusus, ada panggilan untuk kematangan karier dan konstruksi keraguan karier untuk direvisi dan diperluas. Kekuatan dan kelemahan metodologi penelitian yang digunakan di tiga bidang juga diperiksa, dan rekomendasi untuk penelitian masa depan dibuat. Di semua bidang ada kebutuhan yang jelas untuk desain longitudinal untuk memeriksa konstruksi pembangunan ini. (Tinsley, 1992). Anderson & Brown (1986) menemukan bahwa variabel *self-efficacy* adalah prediktor yang paling signifikan dari pengambilan keputusan karier untuk kedua kelompok pedesaan dan perkotaan

Pengaruh Gender. Adanya pengaruh gender dalam kematangan karier dipaparkan dalam beberapa penelitian, pertama ada penelitian dampak gender dan perilaku berisiko akademik pada sikap kematangan karier dan kompetensi remaja pedesaan. Menggunakan Inventarisasi Kematangan Karier Crites & Savickas (1996) menjelaskan bahwa efek utama yang signifikan untuk gender dan status risiko akademik pada kematangan karier afektif. ditemukan efek utama yang signifikan untuk status risiko akademik. Pengembangan karier diidentifikasi sebagai penyebab masalah risiko akademis. kebutuhan untuk pendidikan karier menengah yang ditargetkan dan program persiapan kejuruan perlu diperhatikan. Namun, untuk memaksimalkan efektivitas program kejuruan bagi pemuda ini, perhatian yang lebih besar harus diberikan pada masalah pengembangan karier yang mereka alami (Rojewski et al., 1995). Implikasi untuk bimbingan karier bagi remaja Korea dilakukan pada penelitian longitudinal yang meneliti kurva pertumbuhan kematangan karier Remaja Korea dari kelas 4 SD sampai kelas 12. Para peserta terdiri dari 3.241 siswa laki-laki dan 3.029 siswa perempuan dari Korea Youth Panel Survey, sebuah studi longitudinal nasional remaja Korea Selatan. Penelitian ini mengeksplorasi bentuk kurva pertumbuhan kematangan karier dan efek stereotip peran gender, dan status sosial ekonomi pada kurva pertumbuhan kematangan karier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan karier remaja Korea dari kelas 4 sampai kelas 12 berkembang secara kubik. Para penulis menemukan pengaruh yang signifikan dari pendapatan rumah tangga dan tingkat

pendidikan ibu pada lintasan kurva pertumbuhan kematangan karier. Para penulis juga menemukan hubungan longitudinal negatif yang signifikan antara stereotip peran seks dan kematangan karier serta efek interaksi antara stereotip gender dan peran seks pada perubahan kematangan karier (Yon et al., 2012).

Pengaruh Orang Tua. Orang tua adalah orang pertama yang tentunya berperan penting dalam kehidupan seorang anak. Pengaruh orang tua dalam kematangan karier seorang anak menjadi bagian yang tak bisa dikanal. Penelitian yang membahas pengaruh orang tua terhadap kematangan karier adalah penelitian Lim & You (2019). Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa dukungan psikologis, akademik, dan budaya orang tua memberikan pengaruh longitudinal pada kematangan karier remaja dan bahwa harga diri memainkan peran mediasi kunci dalam hubungan ini. Hasil ini menunjukkan bahwa orang tua remaja perlu memfasilitasi harga diri anak-anak mereka dan menyediakan lingkungan bagi mereka untuk mengeksplorasi jalur karier mereka dengan bijak dalam masyarakat yang cepat berubah. Implikasi praktis yang penting di sini adalah bahwa untuk mendorong persiapan karier remaja, tidak hanya harus diberikan dukungan, tetapi kita juga perlu membantu mereka memilih karier mereka berdasarkan nilai dan bakat mereka dengan percaya diri dengan meningkatkan harga diri mereka. Selain itu, adanya perbedaan gender dalam jalur perkembangan menuju kematangan karier menegaskan kebutuhan untuk mengadaptasi intervensi ini.

Tugas perkembangan remaja akhir telah mendapat perhatian baik dari ahli teori psikologi keluarga maupun individu. Selama tahap ini, remaja secara bertahap harus berpisah secara psikologis dari orang tua mereka dan mengembangkan identitas mereka sendiri. Telah dicatat bahwa remaja harus menyeimbangkan individuasi dari keluarga dengan koneksi keluarga untuk membuat penyesuaian yang sehat dan beradaptasi dengan tugas dan tuntutan kehidupan baru (Thomason & Winer, 1994).

(H. Lee & Hughey, 2001) menyelidiki bagaimana pemisahan psikologis dan keterikatan orang tua terkait dengan kematangan karier secara terpisah dan simultan dan untuk menyelidiki pengaruh gender pada hubungan antara variabel-variabel ini. Subjek penelitian adalah 82 mahasiswa baru perguruan tinggi kulit putih tunggal

dari keluarga utuh. Analisis data menggunakan analisis korelasi kanonik mengungkapkan bahwa meskipun pemisahan psikologis relevan, keterikatan orang tua memainkan peran yang lebih penting dalam kematangan karier. Hubungan antara variabel tidak berbeda untuk pria dan wanita. Implikasi dari penelitian ini untuk teori dan praktik konseling dibahas dan rekomendasi untuk penelitian masa depan disajikan.

Pengaruh Lingkungan Sosial Ekonomi dan Kultural. Kematangan karier juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sosial dan budaya sekitar. Beberapa penelitian menggambarkan bagaimana suatu lingkup sosial atau lingkup budaya berbeda dalam membentuk kematangan seseorang. K. H. Lee (2001) melakukan perbandingan lintas budaya kematangan karier antara Korea dan Amerika Serikat. Penelitian ini menggunakan *Career Attitude Maturity Inventory* (CAMI) menggunakan dua versi bahasa, yaitu korea dan amerika serikat. Hasil menunjukkan bahwa konstruksi kematangan karier serupa di dua budaya tanpa perbedaan gender. Namun, ditemukan bahwa tingkat kematangan untuk konstruksi tersebut terikat budaya. Di Indonesia beberapa penelitian terkait pengaruh budaya terhadap kematangan karier seseorang menggambarkan bagaimana suatu lingkup sosial atau lingkup budaya berbeda dalam membentuk kematangan seorang individu. Masyarakat Indonesia adalah rakyat yang beragam yang beredar di setiap kepulauan Indonesia. Menurut (Na'im & Hendry Syaputra, 2010). Indonesia mempunyai 1.300 suku bangsa yg beragam. Kemajemukan yang beraneka macam suku bangsa ini menyebabkan adanya pencampuran budaya. Namun, pencampuran budaya ini tetap membuat setiap suku bangsa mempunyai ciri tersendiri dan menggunakan kebiasaan-kebiasaan sosial yg mengikat di dalamnya.

Suku bangsa adalah golongan sosial yg berafiliasi menurut keturunan & asalnya. Menurut (Na'im & Hendry Syaputra, 2010) Suku adalah kelompok etnik dan budaya elit yang terbentuk secara turun temurun. Oleh karena itu, menurut suku, sekelompok warga diwarisi oleh generasi berikutnya. Atas dasar itu, kemajemukan bangsa Indonesia harus dipadukan dengan rasa persatuan untuk menjadi satu bangsa, yaitu bangsa Indonesia. Konsep Bhinneka Tunggal Ika didasarkan pada keragaman suku bangsa dengan satu kesatuan tujuan dalam

struktur kesatuan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Bangsa Indonesia yang Bhinneka Tunggal Ika telah menjalani kehidupan yang pluralistik dalam sejarah pembangunannya (Tilaar, 2004).

Indonesia memiliki keragaman suku/etnis yang tersebar di setiap provinsi. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya mengakomodir kemajuan zaman tetapi juga memberikan ruang bagi berkembangnya nilai-nilai dan pengetahuan local (Sugiyarlin & Supriatna, 2020). Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikan memiliki kontribusi terhadap hal tersebut. Kartadinata mengungkapkan bahwa konselor berperan sebagai pendidik sosiopsikologis sebagai salah satu pendukung untuk mengajar individu secara bermakna (Kartadinata, 2020).

Provinsi Bengkulu sendiri mempunyai keberagaman suku, yang masing-masing memiliki ciri tersendiri. Secara global, daerah Bengkulu ditempati oleh suku Rejang, Lembak, Serawai Pasemah, Melayu-Bengkulu, Kaur & Enggano (Hendrata, 2013). Heterogenitas suku pada Bengkulu adalah potensi kekayaan bangsa. Setiap suku bangsa yg beredar pada daerah Bengkulu memiliki ciri spesial tersendiri, baik itu menurut segi bahasa daerah, adat-istiadat, bahkan persebarannya (Sulastri, 2019). Selanjutnya, seperti layaknya penduduk daerah lainnya, di provinsi Bengkulu pun tentu konsep Karier terdapat dalam perilaku masyarakatnya.

Provinsi Bengkulu, merupakan salah satu provinsi yang berada di pulau Sumatera. memiliki banyak suku yang tinggal di provinsi ini. Suku-suku yang tinggal tersebar di sepuluh kabupaten kota di provinsi Bengkulu di antaranya, Jawa 22,6 %, rejang 22,6%, serawai, 18,9%, lembak, 5,1% (Bengkulu, 2010)

Budaya Serawai yang terkait tentang pengembangan pribadi, pertama ada ***Belaeam*** (menurut). Artinya, jika ia ingin berhasil atau maju, ia menuruti perintah orang tuanya dan aturan masyarakat. Kedua ada ***Neman*** atau Benasu (pekerja keras). Neman memiliki makna bekerja keras dari sebelumnya. Ketiga, ***Ibau*** (ingin). Intinya, ada keinginan atau komitmen untuk unggul dalam bidang tertentu dengan melihat kemajuan orang lain. Keempat, ***Himat*** (menyimpan). Suku Serawai sudah diajarkan sejak kecil untuk mengelola ekonomi dengan baik. Kebijakan

budaya ini masih diajarkan oleh orang tua kepada generasi muda saat ini (Dihamri, 2016).

Suku Rejang merupakan suku tertua di provinsi Bengkulu (Hartini, 2018). Berikut dijelaskan hasil penelitian Sulusyawati & Melati (2019) tentang faktor dalam perencanaan karier suku rejang. Pertama, kebiasaan orang tua dalam mengambil keputusan bagi anaknya: anak dalam budaya Rejang selalu bergantung pada orang tua dalam mengambil keputusan. Kebiasaan tersebut berdampak pada perencanaan karier, karena perencanaan karier harus didasarkan pada kemampuan, minat dan potensi anak. Kedua, Pengaruh Teman Sebaya, anak dalam budaya Rejang cenderung mengikuti temannya tanpa mengambil sikap, sehingga membuat anak kurang mandiri dalam mengambil keputusan dan bertindak karena selalu bergantung pada temannya. Ketiga, Penundaan, Beberapa anak dalam budaya Rejang cenderung suka menunda-nunda pekerjaan yang diberikan. Keempat, keinginan dan semangat yang tinggi untuk maju. Anak dalam budaya Rejang juga memiliki keinginan yang tinggi untuk maju, karena banyak anak yang berlatar belakang petani, sehingga menjadi motivasi baginya untuk serius ingin menjadi orang sukses, karena ingin mengubah hidup mereka. nasib orang tuanya. Jika memungkinkan, hidupnya akan berbeda dengan orang tuanya. (Sulusyawati & Melati, 2019).

Kematangan karier dari segi sosial ekonomi dipengaruhi juga oleh bagaimana lingkungan sosial seseorang. Pendidikan orang tua, keadaan ekonomi keluarga yang didalamnya seperti yang sudah di bahas dipoin sebelumnya ada pola asuh atau parenting style juga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan sebagai factor yang mempengaruhi kematangan karier individu.

Gupta & Mehtani (2017) melakukan penelitian untuk mengeksplorasi peran gaya pengasuhan untuk meningkatkan kematangan karier siswa sekolah. Kematangan karier diperlakukan sebagai variabel dependen, sedangkan gaya pengasuhan (otokratis, demokratis, permisif dan tidak terlibat) dan variabel demografis: jenis sekolah (pemerintah & swasta) dan gender (laki-laki & perempuan) diperlakukan sebagai variabel independen. Ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari gaya pengasuhan dan gender terhadap kematangan

karier siswa sekolah. Namun, tidak ada pengaruh signifikan dari jenis sekolah yang ditemukan.

Status sosial ekonomi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh pada *self-efficacy* pengambilan keputusan karier mereka atau kematangan karier mereka. Penelitian ini dilakukan dengan metode Survey dan mencoba untuk mengetahui pengaruh status sosial ekonomi terhadap variabel-variabel terkait dengan mendeskripsikan *self-efficacy* pengambilan keputusan karier dan kematangan karier pada remaja yang berada pada status sosial ekonomi yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* pengambilan keputusan karier dan kematangan karier dengan status sosial ekonomi. Di sisi lain diamati bahwa pengambilan keputusan karier efikasi diri dan kematangan karier orang muda yang status sosial ekonominya berbeda berbeda dalam tingkat yang signifikan (Bozgeykil et al., 2009).

Lawrence & Brown (1976) menggunakan Prosedur regresi berganda untuk mengembangkan pemahaman lebih lanjut tentang hubungan konsep diri (SC), kecerdasan (IQ), status sosial ekonomi (SES), dan ras, dan gender dengan kematangan karier yang diukur dengan *Career Maturity Inventory* (CMI). Hasil menunjukkan bahwa status sosial ekonomi dan konsep diri tampaknya memiliki efek yang berbeda pada kematangan karier

Perspektif Waktu Karier. Pentingnya perspektif waktu dalam proses pengembangan karier pertama kali muncul pada tahun 1957 dalam diskusi tentang determinan kematangan vokasi. Kemudian pada tahun 1981, Super mengemukakan model interaktif kematangan karier yang menyarankan bahwa perspektif waktu berkembang sebagai hasil dari informasi awal tentang karier, interaksi dengan tokoh-tokoh kunci di lingkungan, dan kepentingan individu. Dalam pernyataan ini, berbagai faktor, termasuk perspektif waktu, digabungkan untuk membentuk apa yang disebut Super planfulness, komponen penting dari kematangan karier. Pada tahun 1991, Savickas mengemukakan saran Super bahwa perspektif waktu yang dimiliki oleh individu merupakan unsur penting dalam proses perencanaan karier. Savickas, menggambarkan bahwa tidak semua orang telah menginternalisasi gagasan memiliki karier. Agar ini terjadi, individu harus dapat memanfaatkan masa

lalu dan memproyeksikan masa depan. Orang-orang dengan orientasi waktu melingkar atau sekarang mungkin tidak memiliki konstruksi penting: visi masa depan yang terperinci (Brook,L.,Brown, 1991).

Kurangnya pemahaman individu terhadap pentingnya karier dalam keseluruhan kehidupannya serta anggapan bahwa karier adalah sebuah pekerjaan yang tujuan akhirnya adalah mendapatkan penghasilan membuat individu salah dalam bertindak. Padahal karier adalah sesuatu yang bisa direncanakan dari waktu ke waktu. Individu mungkin akan berbeda pemahamannya tentang karier seiring dengan perkembangan dirinya. Siswa sekolah menengah tentunya memiliki pandangan yang berbeda dengan mahasiswa, namun jika meminta mahasiswa mengingat kembali apa pandangannya tentang karier di waktu dulu sekolah, mungkin akan sama dengan pandangan siswa sekolah saat ini. Inilah yang menjadi dasar dari munculnya teori perspektif waktu karier.

Waktu adalah aset yang kita semua ingin miliki, yang nilainya tidak dapat dibandingkan dengan aset lainnya (J. B. and P. Zimbardo, 2008). Waktu adalah bagian penting dari kehidupan, media di mana kita menghabiskan hidup kita. Pada saat yang sama, ini adalah salah satu dari beberapa dimensi penting dari dunia kita yang dapat diamati yang secara signifikan mempengaruhi pembentukan keberadaan kita. Waktu yang telah kita jalani, waktu yang kita jalani sekarang, dan waktu yang kita antisipasi adalah produk dari pandangan pribadi kita yang terkait dengan pengalaman kita, berdasarkan perbedaan individu, pikiran, perasaan, tahapan kehidupan, dan adaptasi yang diperlukan (Hendricks & Peters, 1986). Bagi setiap orang, waktu memiliki makna pribadi yang unik yang tidak ditentukan oleh urutan kejadian yang sederhana dan durasinya yang dapat diukur (Levin, I., & Zakay, 1989).

Perilaku sosial seseorang dilandasi dan diarahkan oleh waktu, karena waktu menjadi salah satu bagian dari keberadaan manusia yang juga merupakan pengalaman yang subyektif yang berharga bagi seorang manusia itu sendiri (Boniwell, 2004). Waktu menjadi bagian penting dari individu, waktu dapat membentuk banyak hal terkait psikologis manusia itu sendiri, memberikan arti dan makna tentang keberadaan individu (P. G. Zimbardo & Boyd, 1999). Perspektif

waktu ini merupakan bagaimana individu dan budaya yang ada mengelompokkan pengalaman individu menjadi tiga masa yaitu masa lalu, masa saat ini dan masa depan secara terbagi-bagi. Selanjutnya perspektif waktu ini juga dikelompokkan menjadi dimensi yang berbeda lagi, yaitu dimensi *Past-Positive*, *dimensi Past-Negative*, *dimensi Present-Hedonistic*, *dimensi Present-Fatalistic*, dan terakhir *dimensi Future* (J. B. and P. Zimbardo, 2008).

Sejauh ini penelitian-penelitian tentang perspektif waktu kebanyakan diteliti dalam lingkup budaya Barat. Penelitian yang mengangkat peranan perspektif waktu pada setiap budaya menggambarkan adanya pola tertentu. Nilai-nilai kapitalis menjadi orientasi dalam budaya barat, sehingga orientasi mereka adalah berpikir ke depan (Bonniwell, 2004). Sementara untuk budaya dari Timur lebih cenderung berpikir ke masa lalu (Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, 2018), serta dalam budaya timur ketergantungan antara satu dengan yang lain, bagaimana setiap orang itu berada dalam hubungan yang nyaman dan selaras (Kim et al., 1994; Markus & Kitayama, 1991).

Ciri khas pemikiran dan tindakan manusia adalah orientasi menuju masa depan. Artikel ulasan komprehensif oleh Nurmi (1991) dengan tepat mengintegrasikan temuan empiris dari puluhan studi yang telah meneliti bagaimana perspektif waktu berhubungan dengan kelas sosial, motivasi berprestasi, prestasi sekolah dan pekerjaan, kesehatan mental, remaja kenakalan, penundaan kepuasan, dan penetapan tujuan dan perencanaan.

Sebagian besar literatur empiris tentang perspektif waktu berasal dari kepribadian dan psikologi sosial, teori dan penelitian pengembangan karier juga telah mengidentifikasi perspektif waktu sebagai penentu penting perilaku, khususnya variasi individu dalam kematangan dan karier kejuruan remaja pengambilan keputusan (Mark L. Savickas et al., 1984). Misalnya, model struktural kematangan karier remaja yang dirancang oleh Super menekankan peran penting yang dimainkan perspektif waktu dalam pengembangan pilihan karier yang realistis. Model ini mengusulkan orientasi atau karier masa depan *planfulness* (menggabungkan variabel masa depan yang jauh, masa depan menengah, dan sekarang) sebagai dimensi dasar dalam kematangan karier. Bahkan, kemampuan

untuk membayangkan diri sendiri memiliki karier membutuhkan perspektif waktu yang menghubungkan masa lalu yang diingat dan masa kini yang dialami untuk masa depan yang diantisipasi.

Perhatian terhadap karier merupakan dimensi yang paling penting yang menekankan individu untuk memiliki sumber daya berupa adanya perasaan penting mempersiapkan masa depan, sadar akan hal-hal yang mungkin dihadapi di masa depan, dan perencanaan (Mark L. Savickas, 2008). Persiapan dan kesadaran terhadap hal-hal yang akan dihadapi di masa depan merupakan upaya individu untuk mencapai tujuan karier di masa depan (Maree, 2013).

Pada teori Super (1980) tentang rentang hidup ada sembilan konsep atau aktivitas pengembangan karier masa kanak-kanak yang mendorong pengembangan karier melalui kesadaran pribadi dan pengambilan keputusan karier. Konsep-konsep tersebut adalah: (a) rasa ingin tahu, (b) eksplorasi diri atau lingkungan, (c) informasi yang mendorong kesadaran akan pentingnya informasi karier, (d) tokoh kunci atau panutan karier yang berperan penting dalam kehidupan anak, (e) minat pribadi anak, (f) *locus of control*, (g) perspektif waktu yang membantu kesadaran siswa tentang perlunya membuat rencana, (h) konsep diri, dan (i) perencanaan atau pemahaman tentang pentingnya perencanaan

Mengembangkan perspektif waktu adalah masalah yang juga penting bagi remaja. Program karier yang dirancang untuk mengembangkan orientasi masa depan pada remaja dan orang dewasa berusia 15 hingga 17 tahun efektif dalam mengembangkan optimisme tentang masa depan dan rasa kontinuitas antara masa lalu dan masa depan (Marko & Savickas, 1998). Jadi perspective waktu karier ini, memiliki perbedaan-perbedaan dalam pelaksanaannya di lapangan, setiap usia memiliki kekhasan masing-masing dalam hal pengembangan perspective waktu karier. Ada yang cocok untuk *future time perspective*, *past time perspective* juga ada yang sesuai dengan *present past perspective*, namun ada juga ketiga perspektif waktu kariernya dapat digunakan bersamaan

2.1.4. Aspek Kematangan Karier

Sepanjang penelitian ekstensif yang telah dilakukan Super dan rekannya dengan remaja, mereka memperhatikan kesiapan individu untuk membuat pilihan yang baik. Mereka tidak berasumsi bahwa hanya karena seorang siswa mencapai kelas sembilan, dia siap untuk merencanakan karier masa depannya. Mereka tidak hanya melihat perbedaan kematangan karier antar individu, tetapi mereka juga mampu mengidentifikasi komponen kematangan karier yang berbeda. Untuk memahami model Super, akan sangat membantu untuk menggunakan struktur *Career Development Inventory* (Thompson & Lindeman, 1981). Bagian ini menjelaskan lima subskala yang membentuk Inventarisasi Pengembangan Karier: Perencanaan Karier, Eksplorasi Karier, Pengambilan Keputusan, Informasi Dunia Kerja, dan Pengetahuan tentang Kelompok Pekerjaan Pilihan. Juga, bagian ini menjelaskan Total Orientasi Karier, yang merupakan kombinasi dari subskala. Konsep lain yang merupakan bagian dari definisi Super tentang kematangan karier, tetapi tidak diuji oleh *Career Development Inventory*, adalah realisme. Konsep yang dijelaskan dalam paragraf berikut dapat digunakan untuk memandu diskusi konseli, dengan atau tanpa menggunakan Inventarisasi Pengembangan Karier.

Karakteristik pada diri individu yang telah memiliki kematangan karier dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek inilah yang nantinya bisa menjadi acuan bagi individu dalam mempersiapkan kematangan kariernya. Menurut Super (Sharf, 1992), menyatakan bahwa indikator kematangan karier pada remaja dapat diukur sebagai berikut:

a. Perencanaan Karier (*Career Planning*).

Merupakan aktivitas pencarian informasi yang melibatkan individu dalam proses tersebut. Indikator ini adalah menyadari wawasan dan persiapan karier, memahami pertimbangan alternatif pilihan karier dan memiliki perencanaan karier dimasa depan.

Perencanaan Karier mengukur berapa banyak pemikiran yang diberikan individu untuk berbagai aktivitas pencarian informasi dan seberapa banyak mereka merasa mereka tahu tentang berbagai aspek pekerjaan. Jumlah perencanaan yang telah dilakukan seseorang sangat penting untuk konsep ini.

Beberapa kegiatan termasuk belajar tentang informasi pekerjaan, berbicara dengan orang dewasa tentang rencana, mengambil kursus yang membantu seseorang membuat keputusan karier, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau pekerjaan paruh waktu atau musim panas, dan memperoleh pelatihan atau pendidikan untuk suatu pekerjaan. Selain itu, konsep ini berkaitan dengan pengetahuan tentang kondisi kerja, pendidikan yang dibutuhkan, prospek pekerjaan, pendekatan berbeda untuk masuk kerja, dan peluang kemajuan. Perencanaan karier mengacu pada seberapa banyak seorang siswa merasa bahwa dia tahu tentang kegiatan ini, bukan seberapa banyak dia benar-benar tahu.

Ketika berbicara dengan seorang siswa tentang kegiatan perencanaan karier, akan sangat membantu untuk mengetahui tidak hanya apa yang telah dilakukan siswa tetapi juga apa yang menurut siswa telah dia lakukan. Pembahasan rencana masa depan, termasuk mata kuliah yang akan diambil pada tahun berikutnya, pemilihan perguruan tinggi, atau ide-ide tentang jurusan perguruan tinggi yang potensial atau pendidikan pasca-sekolah menengah, semuanya berkontribusi pada perencanaan karier. Baik skor yang rendah pada Skala Perencanaan Karier dari Inventarisasi Pengembangan Karier atau penilaian konselor bahwa siswa belum banyak memikirkan rencana karier menunjukkan bahwa perlu untuk pindah ke langkah berikutnya dalam konseling. Langkah ini untuk lebih memikirkan pengalaman yang dapat memberikan lebih banyak informasi yang dapat menjadi dasar perencanaan.

b. Eksplorasi Karier (*Career Exploration*)

Merupakan kemampuan individu untuk mengeksplorasi pencarian informasi karier dari berbagai sumber. Aspek eksplorasi karier berhubungan dengan seberapa banyak informasi karier yang diperoleh peserta didik dari berbagai sumber tersebut. Indikator dari aspek ini adalah mengumpulkan informasi karier dari berbagai sumber dan memanfaatkan informasi karier yang telah diperoleh.

Kesediaan untuk mengeksplorasi atau mencari informasi merupakan konsep dasar dari *Career Exploration*. Dalam konsep ini, kemauan siswa untuk menggunakan sumber daya seperti orang tua, kerabat lain, teman, guru,

konselor, buku, dan film diselidiki. Selain kemauan, eksplorasi karier berkaitan dengan seberapa banyak informasi yang diperoleh siswa dari sumbernya. Eksplorasi karier berbeda dari perencanaan karier di mana yang terakhir menyangkut pemikiran dan perencanaan tentang masa depan, sedangkan yang pertama berkaitan dengan penggunaan sumber daya, tetapi keduanya berfokus pada sikap terhadap pekerjaan. Gabungan, Super menyebut mereka sebagai sikap pengembangan karier, dan skor untuk konsep ini diberikan pada Inventarisasi Pengembangan Karier.

Konselor mungkin sering menemukan bahwa siswa enggan, karena berbagai alasan, menggunakan sumber daya untuk mendapatkan informasi pekerjaan, kadang-kadang karena sikap siswa bahwa dia tidak membutuhkan informasi. Dalam kasus seperti itu, konselor dapat menggali alasan pemikiran ini. Terkadang, siswa memusuhi figur otoritas dan mengesampingkan sumber daya berharga tertentu seperti orang tua, guru, atau pelatih. Siswa lain mungkin takut untuk menggunakan sumber daya karena mereka khawatir guru atau kerabat tidak akan menganggapnya serius. Mendorong eksplorasi karier dapat menjadi kegiatan penting sebelum membantu siswa dalam pemilihan karier. Memberi siswa waktu 1 minggu, 3 bulan, atau beberapa waktu tertentu untuk berbicara dengan guru dan menggunakan buku yang berisi informasi pekerjaan atau beberapa sumber lain dan kemudian kembali untuk konseling seringkali merupakan strategi yang berguna. Dengan berfokus pada sikap terhadap pekerjaan, konselor dapat menentukan langkah selanjutnya dalam membantu siswa dalam pengembangan karier. Namun, sikap positif terhadap pekerjaan mungkin tidak cukup untuk memulai perencanaan karier. Pengetahuan tentang bagaimana membuat keputusan karier dan beberapa pengetahuan tentang informasi pekerjaan juga penting.

c. Pengambilan Keputusan (*Decision Making*)

Merupakan kemampuan individu dalam menggunakan pengetahuan dan pemikiran dalam membuat perencanaan karier. Dengan mengetahui pengetahuan karier diharapkan mereka akan mampu membuat keputusan karier yang tepat bagi dirinya.

Gagasan bahwa seorang siswa harus tahu bagaimana membuat keputusan karier adalah penting dalam konsep kematangan karier Super. Konsep ini menyangkut kemampuan menggunakan pengetahuan dan pemikiran untuk membuat rencana karier. Dalam Skala Pengambilan Keputusan, siswa diberi situasi di mana orang lain harus membuat keputusan karier dan diminta untuk memutuskan keputusan mana yang terbaik. Asumsinya adalah jika siswa mengetahui bagaimana orang lain harus membuat keputusan karier, mereka akan dapat membuat keputusan karier yang baik untuk diri mereka sendiri.

Menanyakan kepada siswa bagaimana rencana mereka untuk membuat keputusan karier dapat bermanfaat. Beberapa siswa tidak akan mampu menjawab pertanyaan atau mengatakan apa pun selain “Saya tidak tahu; itu akan datang kepadaku.” Ini adalah kesempatan bagi konselor untuk menjelaskan bagian-bagian dari proses pengambilan keputusan karier. Konselor dapat berfokus pada langkah selanjutnya menjadi untuk pengambilan keputusan karier. Jika konselor menggunakan Inventarisasi Pengembangan Karier, akan sangat membantu jika meninjau bagian inventaris tersebut bersama siswa, menjelaskan mengapa beberapa jawaban siswa benar dan yang lainnya salah.

d. Informasi Dunia Kerja (*World of Work Information*).

Konsep Informasi Dunia Kerja memiliki dua komponen dasar. Yang pertama berkaitan dengan pengetahuan tentang tugas-tugas perkembangan yang penting, seperti ketika orang lain harus mengeksplorasi minat dan kemampuan mereka, bagaimana orang lain belajar tentang pekerjaan mereka, dan mengapa orang berganti pekerjaan. Bagian lain dari konsep ini mencakup pengetahuan tentang tugas pekerjaan di beberapa pekerjaan yang dipilih, serta perilaku aplikasi pekerjaan. Super percaya bahwa penting bagi individu untuk memiliki pengetahuan tentang dunia kerja sebelum konseling pengambilan keputusan karier yang efektif dapat dilakukan.

Bagi konselor, pengetahuan tentang keakuratan informasi yang dimiliki siswa tentang pekerjaan sangat membantu. Beberapa siswa memiliki informasi yang salah tentang cara mendapatkan pekerjaan dan bagaimana berperilaku ketika mereka mendapatkan pekerjaan. Yang lain memiliki sedikit gagasan tentang

pekerjaan yang dilakukan oleh orang-orang seperti dokter, pengacara, pialang saham, dan asisten administrasi. Seringkali, beberapa informasi dikumpulkan secara tidak akurat dari televisi atau film. Memperbaiki persepsi siswa yang tidak akurat tentang dunia kerja dapat menjadi bagian dari konseling pengambilan Keputusan

e. Pengetahuan tentang Kelompok Pekerjaan Pilihan (*Knowledge of Preferred Occupational Group*)

Aspek yang dimaksud adalah peserta didik diberi kesempatan untuk memilih satu dari beberapa pilihan pekerjaan, dan kemudian ditanyai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan tersebut. Mengenai persyaratan, tugas-tugas, faktor-faktor dan alasan yang mempengaruhi pilihan pekerjaan dan mengetahui resiko-resiko dari pekerjaan yang dipilihnya. Indikator pada aspek ini adalah pemahaman mengenai tugas dari pekerjaan yang diinginkan, memahami persyaratan dari pekerjaan yang diinginkan, mengetahui faktor dan alasan yang mempengaruhi pilihan pekerjaan yang diminati dan mampu mengidentifikasi resiko-resiko yang mungkin muncul dari pekerjaan yang diminati.

Pengembangan Karier dalam inventarisasinya, meminta siswa untuk memilih dari 20 kelompok pekerjaan yang mereka sukai, dan kemudian mereka ditanyai tentang kelompok pekerjaan pilihan mereka. Mereka ditanya tentang tugas pekerjaan, peralatan dan perlengkapan, dan persyaratan fisik pekerjaan. Selain itu, mereka diminta untuk menilai kemampuan (atau kapasitas) mereka sendiri dalam sembilan bidang yang berbeda: kemampuan verbal, penalaran nonverbal, kemampuan numerik, kemampuan klerikal, kemampuan mekanis, kemampuan spasial, koordinasi motorik, keterampilan bahasa Inggris, dan kemampuan membaca. Mereka juga diminta untuk mengidentifikasi minat orang-orang dalam pekerjaan yang disukai. Kategori minat yang mereka pilih adalah verbal, numerik, klerikal, mekanik, ilmiah, seni/musik, promosi, sosial, dan outdoor. Ini, kemudian, merupakan penyelidikan menyeluruh terhadap pengetahuan siswa tentang kelompok pekerjaan pilihan mereka.

Informasi tentang pengetahuan siswa tentang pekerjaan yang ingin mereka masuki dapat sangat membantu dalam menentukan jenis konseling apa yang harus

ditawarkan. Dalam berbicara dengan siswa tentang pengetahuan mereka tentang pekerjaan, konselor dapat belajar tentang kemajuan mereka dalam perencanaan karier. Misalnya, beberapa siswa mungkin memiliki informasi yang salah tentang pilihan karier mereka. Beberapa siswa mungkin cukup naif, berpikir bahwa menjadi dokter hewan tidak membutuhkan lebih dari gelar sarjana. Orang lain mungkin percaya bahwa untuk memasuki karier bisnis, seseorang membutuhkan gelar sarjana bisnis. Penilaian pengetahuan tentang pekerjaan yang disukai seringkali merupakan aspek kunci dari konseling. Jika seorang konselor tidak mengetahui asumsi siswa tentang pekerjaan pilihannya, konselor dapat menganggap siswa telah membuat keputusan yang baik, padahal sebenarnya itu tidak benar. Menilai pengambilan keputusan yang baik terkait dengan konsep Super lainnya: realisme.

f. Realisme (*Realism*)

Realisasi keputusan karier adalah perbandingan antara kemampuan individu dengan pilihan karier pekerjaan secara realistis. Aspek ini antara lain: memiliki pemahaman yang baik tentang kekuatan dan kelemahan diri berhubungan dengan pekerjaan yang diinginkan, mampu melihat faktor-faktor yang mendukung dan menghambat karier yang diinginkan, mampu mengambil manfaat membuat keputusan karier yang realistik.

Realisme, sebuah konsep yang merupakan bagian dari pandangan Super tentang kematangan karier (Sharf, 2014), tidak dinilai dalam *Career Development Inventory*. Sebaliknya, Super menggambarkannya sebagai "entitas afektif dan kognitif campuran yang paling baik dinilai dengan menggabungkan data pribadi, laporan diri, dan data objektif seperti dalam membandingkan bakat individu dengan bakat khas orang-orang dalam pekerjaan". Oleh karena itu, untuk mengukur apakah pilihan individu itu realistis, seorang konselor membutuhkan pengetahuan tentang kemampuan yang diperlukan dalam pekerjaan tersebut, bersama dengan informasi bakat atau nilai tentang siswa tersebut.

Penggunaan realisme dalam konseling karier memiliki beberapa bahaya. Hal ini mensyaratkan bahwa konselor menjadi hakim yang akurat tentang bakat siswa dan bakat yang dibutuhkan oleh pekerjaan itu. Penggunaan penilaian pilihan realistis yang tidak tepat dapat menyebabkan pernyataan berikut:

“Konselor bimbingan sekolah menengah saya memberi tahu saya bahwa saya tidak akan pernah bisa masuk sekolah kedokteran, tetapi saya sekarang di sekolah kedokteran”;

“Konselor bimbingan sekolah menengah saya mengatakan saya tidak akan pernah bisa lulus kuliah, dan saya lulus tahun lalu”;

“Konselor bimbingan sekolah menengah saya mengatakan saya tidak memiliki kemampuan untuk kuliah, jadi saya rasa saya tidak akan melakukannya.”

Karena siswa dapat salah menafsirkan atau menyalahgunakan informasi bakat, konsep realisme harus digunakan dengan hati-hati. Prediksi yang tidak akurat dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pilihan pekerjaan seseorang di kemudian hari.

g. Orientasi Karier (*Career Orientation*)

Orientasi karier adalah istilah umum yang mencakup konsep-konsep yang dijelaskan sebelumnya. Skor Total Orientasi Karier memberikan ringkasan tunggal dari skala berikut: Perencanaan Karier, Eksplorasi Karier, Pengambilan Keputusan Karier, dan Informasi Dunia Kerja. Itu tidak termasuk skor Pengetahuan tentang Kelompok Pekerjaan Pilihan atau konsep yang tidak terukur, realisme. Memiliki pengertian umum tentang kematangan karier siswa sebelum melihat subskala tertentu mungkin berguna bagi konselor. Ini dapat memberikan ringkasan tentang apa yang diharapkan dari siswa dalam hal orientasi terhadap karier. Namun, lima subskala cenderung lebih relevan bagi konselor dalam memutuskan bidang kematangan karier mana yang akan dijelajahi dengan seorang siswa. Mungkin, konselor ingin berbicara paling banyak tentang hal-hal yang nilai siswanya rendah. Contoh berikut mengeksplorasi bagaimana seorang konselor menggunakan konsep kematangan karier yang berasal dari Inventarisasi Pengembangan Karier dan inventaris itu sendiri.

2.2. Konsep Konseling Karier

Sub-bab ini akan membahas konsep konseling karier, yang merupakan layanan profesional yang dirancang untuk membantu individu memahami potensi,

minat, serta pilihan karier yang sesuai dengan tujuan hidup dan perkembangan diri mereka. Konseling karier berperan penting dalam memberikan dukungan kepada individu agar mampu mengatasi hambatan dalam perencanaan karier, mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, dan meningkatkan kematangan karier. Pemahaman tentang konsep konseling karier ini menjadi landasan penting dalam penelitian ini, terutama dalam konteks penyusunan program yang responsif terhadap kebutuhan perkembangan karier mahasiswa.

2.2.1. Hakikat Konseling Karier

Sharf (2014) menjelaskan model pengembangan karier masa kanak-kanak Super, Super mengembangkan model bagaimana anak mengembangkan konsep diri yang mencakup perencanaan, pengambilan keputusan karier, dan perspektif waktu. Termasuk dalam model adalah penjelasan tentang perkembangan minat dan pengendalian diri. Model ini dimulai dengan mengenali bahwa dorongan dasar pada anak-anak adalah rasa ingin tahu. Rasa ingin tahu sering kali terpuaskan melalui eksplorasi, aktivitas pengembangan karier penting yang mungkin tidak pernah berhenti (Sharf, 2014).

Pembahasan di atas, jelas ada beberapa pertanyaan yang bisa menjadi bahan riset dalam Bimbingan dan Konseling, misalnya: “Bagaimana guru pembimbing memberikan layanan informasi karier yang tepat untuk anak-anak dalam mempersiapkan kariernya ke depan (*future career time perspective*)? *Treatment* yang cocok diberikan pada usia anak-anak untuk mempersiapkan kariernya nanti? Menjadikan pengalaman sekarang sebagai nanti bekal dalam kematangan karier di tahap selanjutnya.

Sementara ini untuk remaja. Seringkali, remaja masih memiliki perspektif waktu yang terbatas dan sulit untuk membayangkan kehidupan mereka dalam 5 atau 10 tahun. Teori tahap kehidupan Super memungkinkan untuk melihat betapa jauh berbedanya tujuan konselor dari tujuan konseli. Pengetahuan ini memungkinkan konselor untuk menyusun tujuan terbatas yang konsisten dengan kematangan kejuruan siswa. Teori identitas vokasional (Vondracek et al., 1995) juga memberikan pandangan yang membedakan konseli, yang bisa berada dalam status

difusi, penyitaan, atau moratorium, dengan konselor, yang berada dalam status pencapaian.

Sebuah tinjauan literatur jelas menunjukkan bahwa orientasi masa depan adalah dimensi kritis dalam pengembangan karier dan bahwa perspektif saat ini dapat dipelajari melalui pengalaman. Dengan demikian, konselor dapat mengambil manfaat dari ketersediaan metode untuk mendorong konseli mereka untuk mengadopsi dan menggunakan masa depan orientasi ketika berpikir tentang peran pekerjaan.

Mengingat pentingnya perspective waktu karier untuk intervensi karier nantinya, para peneliti telah banyak yang memberikan perhatian untuk menyelidiki bagaimana konselor dapat mendorong individu untuk mengadopsi perspektif waktu berwawasan perspektif waktu karier yang mendorong pengembangan karier.

Kegiatan ini dapat dilakukan dalam kegiatan konseling karier. Konseling karier sendiri menekankan pada pendekatan seumur hidup dan holistic. Secara spesifik, konseling karier didefinisikan sebagai proses di mana konselor bekerja secara kolaboratif untuk membantu konseli atau siswa/mahasiswa memperjelas, menetapkan, mengimplementasikan dan menyesuaikan diri dengan keputusan pekerjaan. Konseling karier menangani interaksi pekerjaan dengan peran-peran kehidupan lainnya (Amundson et al., 2014).

NCDA (*National Career Development Association*) memberikan arahan dalam hal kegiatan di mana konselor karier biasanya terlibat. Ini termasuk yang berikut: (Amundson et al., 2014)

1. Secara kolaboratif mengelola dan menafsirkan penilaian formal dan informal untuk membantu konseli mengklarifikasi dan menentukan karakteristik diri yang relevan (seperti nilai, minat, dan kemampuan)
2. Mendorong kegiatan eksplorasi berbasis pengalaman (seperti bayangan pekerjaan, magang, dan wawancara informasi pekerjaan)
3. Menggunakan sistem perencanaan karier dan sistem informasi pekerjaan untuk membantu individu lebih memahami dunia kerja
4. Memberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan

5. Membantu dalam pengembangan rencana karier individual
6. Mengajarkan strategi pencarian kerja, keterampilan wawancara, dan membantu dalam pengembangan resume
7. Membantu menyelesaikan potensi konflik pribadi di tempat kerja, melalui latihan dalam mengembangkan keterampilan interpersonal yang relevan (misalnya, pelatihan ketegasan)
8. Membantu dalam memahami integrasi pekerjaan dan peran kehidupan lainnya
9. Memberikan dukungan bagi orang-orang yang mengalami stres kerja, kehilangan pekerjaan, dan/atau transisi karier

2.2.2. Pelaksanaan Konseling Berbasis Perspektif Waktu Karier

M. L. Savickas et al. (2009) membahas tentang bagaimana konstruksi karier di abad 21. Dalam artikel ini dibahas sebuah model intervensi untuk merancang kehidupan yang bergantung pada cerita dan kegiatan bukan pada skor tes dan interpretasi profil. Digambarkan secara singkat, model tersebut memiliki enam langkah umum, meskipun langkah-langkah tersebut sebenarnya hanya disusun berdasarkan pengalaman setiap konseli.

Pertama, konseli dan konselor perlu mendefinisikan masalah dan mengidentifikasi apa yang diharapkan konseli untuk dicapai dengan berkonsultasi dengan konselor. Saat mereka mulai merumuskan tujuan konseling, mereka segera membangun hubungan yang dicirikan sebagai aliansi kerja. Dalam hubungan ini, konselor mendorong konseli untuk menggambarkan melalui cerita sejarah masalah yang akan ditangani. Saat konseli menceritakan kisah-kisah itu, konselor mendorong refleksi tentang tema dan makna cerita. Dalam dialog ini, mereka menentukan konteks utama untuk setiap masalah. Fokusnya tidak hanya pada satu konteks; dialog harus membantu konseli menjadi sadar akan domain utama kehidupan mereka.

Setelah mengidentifikasi masalah dan konteks utamanya, langkah **kedua** melibatkan eksplorasi konseli terhadap sistem bentuk identitas subjektifnya saat ini. Konseli dan konselor menyelidiki bagaimana konseli melihat dirinya hari ini dan bagaimana konseli mengatur diri dan fungsinya dalam peran/domain yang

menonjol. Konselor membantu konseli untuk merenungkan dan kemudian membentuk cerita dengan meminta konseli mengartikulasikan pengalaman dan harapan, tindakan dan interaksi, hubungan dengan orang lain, danantisipasi masa depan.

Langkah **ketiga** dalam proses ini bertujuan untuk membuka perspektif. Menceritakan cerita mengubah apa yang tersirat menjadi sesuatu yang eksplisit, membuatnya lebih objektif dan jelas. Mengobjektifkan cerita memberi mereka substansi dan realitas tambahan dan, pada gilirannya, memungkinkan konseli untuk mempelajari cerita dari kejauhan. Pembacaan cerita yang cermat ini memungkinkan konseli untuk melihatnya dari perspektif baru, sehingga memungkinkan mereka untuk melihat kembali cerita mereka sendiri. Konselor menanyakan kepada konseli apakah ada pilihan yang ditinggalkan, lamunan yang hancur, atau pilihan yang dibatasi. Mungkin sudah waktunya untuk menceritakan kembali dan sekali lagi mengalami kisah-kisah yang dibungkam ini. Melalui penemuan umum dan penulisan ulang, cerita dapat ditata ulang, direvisi, dan direvitalisasi.

Setelah revisi cerita, langkah **keempat** dalam intervensi perancangan kehidupan adalah menempatkan masalah dalam cerita baru ini. Momen kunci dalam proses terjadi ketika masalah dimasukkan ke dalam perspektif baru. Hal ini memungkinkan konseli untuk berpikir tentang diri dari perspektif beberapa bentuk identitas baru atau yang diharapkan. Penyelesaian masalah dan perubahan konseli terjadi saat konseli mengkristalkan antisipasi baru dan mengartikulasikan kemungkinan diri yang sebelum intervensi hanya dirasakan secara samar. Langkah ini tampak lengkap ketika konseli menciptakan sintesis lama dan baru dengan memilih dan secara tentatif berkomitmen pada beberapa peran dan identitas.

Langkah **kelima** adalah menspesifikasikan beberapa aktivitas yang mencoba dan mengaktualisasikan identitas tersebut. Konseli perlu terlibat dalam beberapa aktivitas yang berhubungan dengan kemungkinan diri yang sedang mereka ceritakan. Untuk menjadi konkret tentang apa yang akan mereka lakukan dan apa artinya mengharuskan konseli menyusun rencana. Rencana kegiatan menguraikan bagaimana terlibat dalam beberapa pengalaman baru. Ini daftar aktivitas yang dapat memindahkan konseli dari yang saat ini dialami ke yang

diinginkan saat ini, sebuah gerakan yang disebut (Matthews & Tiedeman, 1964) sebagai tindakan yang bertujuan. Rencana tersebut harus mencakup bagaimana menghadapi hambatan saat ini atau potensial serta latihan untuk menceritakan kisah hidup baru mereka kepada audiens yang penting. Penceritaan harus mendapatkan dukungan dari orang tua, mitra, teman, dan siapa pun yang dapat menjadi penonton yang baik untuk membuat cerita lebih jelas dan koheren. Konselor harus memeriksa dengan konseli bahwa rencana tindakan terarah ini secara langsung mengatasi masalah yang mereka bawa untuk konsultasi. Sangat berguna untuk memberikan kepada konseli ringkasan tertulis dari rencana bersama dengan pernyataan identitas yang mengkristal kekuatan berkelanjutan dan formula sukses.

Langkah **keenam** terdiri dari tindak lanjut, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Jaminan kualitas mengharuskan konselor mempelajari hasil konsultasi dan, jika perlu, memberikan konsultasi tambahan. Secara sederhana, sesuai dengan penjelasan di atas (M. Savickas, 2012) menggambarkan model umum untuk intervensi karier melibatkan konstruksi, dekonstruksi, rekonstruksi, dan kokonstruksi yang mengarah pada tindakan di dunia nyata. Paradigma desain kehidupan tidak menggantikan melainkan mengambil tempat di samping paradigma bimbingan kejuruan dan pendidikan karier.

Langkah-langkah kegiatan konseling karier oleh M. L. Savickas et al. (2009) di atas dapat memanfaatkan media seni konseling yang dalam hal ini seni visual terutama penggunaan *my collage foto*. Kegiatan konseling dengan media ini dapat dimasukan sehingga konseling karier yang dilakukan sehingga konseling yang dilakukan akan lebih bermakna sesuai dengan kelebihan-kelebihannya. Seni visual menjadi sesuatu yang berharga bagi umat manusia sepanjang sejarah yang tercatat dan bahkan sebelumnya. Orang-orang mewakili dunia mereka secara visual, tidak hanya dalam pikiran mereka tetapi juga dalam gambar, patung, dan foto. Ketika individu menghadapi dan memahami apa yang telah mereka ciptakan, mereka akan merasa terbangun dengan rasa percaya diri yang baru dan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan intra dan interpersonal mereka. Seni visual membangkitkan perasaan dan membuka kemungkinan. Kegiatan ini bisa berfungsi sebagai katalis dan saluran untuk memahami diri sendiri dalam konteks dunia yang

lebih besar. Kegiatan ini akan membebaskan konseli untuk menangani masalah, memisahkan mereka dari masalah dan bahkan karya seni yang telah mereka ciptakan akan menjadi sangat berarti buat mereka.

Model di atas menjadi gambaran yang menunjang dalam pelaksanaan konseling karier berbasis perspektif waktu karier yang akan dilakukan. Brook, L., Brown (1991) memberikan 3 fase dalam melakukan kegiatan *the circles test* yaitu, *orientation phase, differentiation phase, and integration phase*, fase ini akan membantu memberikan gambaran untuk menilai dimensi waktu mana yang mendominasi perspektif waktu individu dan bagaimana individu tersebut menghubungkan dimensi waktunya.

Lebih rinci strategi konseling karier berbasis *improving career time perspective* ini akan dilakukan dengan empat langkah sebagai berikut: (Ingarianti & Purwaningrum, 2018)

Langkah I: menggambarkan lingkaran karier konseli. Konseli diminta untuk menggambarkan ketiga lingkaran yang menunjukkan luasnya harapan, perspektif, pengalaman, maupun kesukaan terhadap ketiga masa. **Langkah II:** menceritakan gambaran lingkaran karier. Konseli diminta untuk menceritakan setiap masa yang telah digambarkan. **Langkah III:** menganalisis gambaran lingkaran karier. Membantu konseli untuk menganalisis ketepatan, kegagalan, dan capaian dari masa lalu, keadaan riil masa sekarang dan kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. **Langkah VI:** Menyusun rencana baru. Mengajak konseli untuk Menyusun rencana baru yang lebih produktif untuk mencapai masa depan yang lebih baik lagi.

2.3. Seni Kreatif dalam Konseling

Konseling adalah profesi yang berfokus pada membuat pengalaman manusia konstruktif, bermakna, dan menyenangkan baik pada tingkat pencegahan dan pengentasan. Ini seperti seni dalam penekanannya pada ekspresi, struktur, dan keunikan. Ia juga kreatif dalam orisinalitas dan hasilnya. Keduanya baru, praktis, dan signifikan.

Seni kreatif sering disebut sebagai *seni ekspresif* (Levine & Levine, 2017). Mereka didefinisikan di sini sebagai bentuk seni yang berkisar dari yang terutama

auditori atau tertulis (misalnya, musik, drama, dan sastra) hingga yang didominasi visual (misalnya, lukisan, pantomim, tari, dan gerakan). Banyak tumpang tindih antara kategori yang luas ini. Dalam kebanyakan kasus, dua atau lebih bentuk seni digabungkan dalam konteks konseling, seperti sastra dan drama atau tari dan musik. Kombinasi ini bekerja karena "musik, seni, tari/gerakan, terapi drama, psikodrama, dan terapi puisi memiliki ikatan umum yang kuat" (Summer, 1997).

Sebagai sebuah kelompok, seni kreatif meningkatkan dan meramaikan kehidupan setiap orang yang disentuhnya (Neilsen et al., 2015). Budidaya seni di luar pengaturan konseling memperkaya orang di semua lapisan masyarakat karena membuat mereka peka terhadap keindahan, membantu menyembuhkan mereka secara fisik dan mental, dan menciptakan di dalam diri mereka kesadaran yang lebih besar akan kemungkinan. Seni membantu pasien dan konseli dengan meningkatkan harga diri, meningkatkan koordinasi motorik dan kontrol tubuh, memberikan relaksasi, mengajarkan keterampilan coping, mengurangi perilaku akting, dan mengembangkan kesadaran akan emosi atau masalah yang mendasarinya (Kennedy, 2008). "Dapat dikatakan bahwa Upaya kreatif menawarkan cara multidisiplin untuk menyuarakan pengalaman internal manusia dan bertindak sebagai katalis untuk belajar tentang diri dan dunia pada umumnya" (Bradley et al., 2008).

Konseling seni kreatif membantu membuat konseli lebih peka terhadap diri mereka sendiri dan seringkali mendorong mereka untuk berinvestasi dalam proses terapeutik yang dapat membantu mereka tumbuh dan berkembang lebih jauh (Kennedy, 2008). Ketika tindakan seperti itu terjadi, peserta dapat memberikan lebih banyak bentuk pada pikiran, perilaku, dan perasaan mereka dan menjadi diberdayakan. Selain sesi konseling formal, "tindakan ekspresi artistik, dalam dan dari diri mereka sendiri, membawa penyembuhan mereka sendiri" (MacKay, 1989). Keterlibatan dengan seni membantu individu pulih dari pengalaman traumatis dan stres kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, individu yang terlibat dengan seni kreatif di dalam atau di luar konseling biasanya mendapat manfaat dalam berbagai cara.

Kemungkinan untuk menggunakan seni kreatif tertentu dalam konseling, secara tunggal dan bersama-sama, dibahas dalam berbagai cara dalam buku ini. Profesional kesehatan mental dapat menggunakan seni yang mapan, seperti buku dan drama, atau pembuatan seni, seperti menulis dan bermain peran, untuk meningkatkan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan sosial individu dari segala usia. Proses dan hasil penggunaan seni dalam cara terapeutik dibahas di sini karena berkaitan dengan populasi konseli tertentu.

Sama seperti menjadi seorang pelukis membutuhkan bakat, kepekaan, keberanian, dan pengabdian bertahun-tahun, proses serupa juga terjadi dalam konseling: Praktek yang sebenarnya berbeda dari pengetahuan teori. Csikszentmihalyi (Samuel T Gladding, 2021a) berhipotesis bahwa dibutuhkan setidaknya 10 tahun di bidang sebelum seseorang mampu menguasainya. Jadi, aturan 10 tahun untuk menghasilkan bakat tampaknya berlaku untuk artis, konselor, atau siapa pun yang mengasah bakat mereka. Oleh karena itu, meskipun bahan-bahan yang diperlukan untuk memperkaya konseling melalui penggunaan seni ditekankan di sini, implementasi yang efektif dari keterampilan dan proses ini hanya akan datang dengan latihan di pihak konselor.

2.3.1. Sifat Kreativitas

Saat mengkaji seni kreatif dalam konseling sebagai sebuah kesatuan, langkah pertama yang penting adalah memahami esensi dari kreativitas. Pendekatan ini dianggap bijak karena didasarkan pada dua alasan utama. Pertama, dengan mengetahui sesuatu tentang sifat kreativitas, konselor dapat memahami dan lebih menghargai proses kreatif. Kedua, konseling, sebagaimana disebutkan sebelumnya, pada dasarnya merupakan upaya kreatif (McCarthy, 2018a). Meskipun seni memiliki banyak potensi untuk membantu konselor dalam membantu konseli, mereka terbatas dalam apa yang dapat mereka lakukan kecuali konselor tahu bagaimana menggunakannya secara kreatif.

Kreativitas adalah kata yang terlalu sering digunakan yang terkadang dibicarakan tanpa didefinisikan. Ini sangat mirip dengan berciuman karena sangat "menarik dan memuaskan secara intrinsik sehingga hanya sedikit orang yang mau

memeriksanya secara kritis" (Thoresen, 1969). Ciri utama kreativitas adalah *berpikir divergen*, yaitu berpikir dengan cara yang luas, fleksibel, eksploratif, tentatif, induktif, dan non-data yang berorientasi pada pengembangan kemungkinan. Pemikiran divergen juga mencakup kelancaran, fleksibilitas, orisinalitas, dan elaborasi dalam pemikiran (Carson, 1999).

Menurut (Sternberg & Lubart, 1996) sebagai keseluruhan proses, kreativitas melibatkan "kemampuan untuk menghasilkan pekerjaan yang baru (yaitu, asli atau tidak terduga) dan sesuai (yaitu, berguna atau memenuhi kendala tugas)." Hal ini berhubungan positif dengan spontanitas dan berhubungan negatif dengan impulsivitas (Kipper et al., 2010).

(McCarthy, 2018a) berpendapat bahwa profesi konseling dan teorinya adalah upaya kreatif dan bahwa konselor adalah panutan kreatif bagi konseli dan siswa. Pemecahan masalah yang kreatif "mencerminkan proses konseling" dari sering mendefinisikan ulang masalah dan menghasilkan tanggapan inovatif yang dirumuskan dan ditindaklanjuti. Dalam proses ini, "kreativitas berada di garis depan kesehatan" karena individu dibantu untuk melanjutkan hidup mereka dan menghindari terjebak dengan kesulitan yang belum terselesaikan. Dia lebih lanjut menegaskan bahwa "kreativitas mencakup budaya serta umur; dan konselor adalah ahli pertanyaan." Salah satu poin yang paling menonjol dalam argumennya untuk kreativitas sebagai bagian penting dari konseling adalah bahwa "kreativitas dapat menjadi bonus untuk identitas profesional"

Konseling dan profesi bantuan lainnya, menggabungkan kreativitas dengan seni sering kali menghasilkan (a) produksi produk nyata yang memberikan wawasan konseli, seperti karya tulis atau lukisan; atau (b) proses yang dirumuskan oleh klinisi, seperti cara baru dalam melakukan konseling yang mengarah pada perubahan konseli, seperti terapi bantuan hewan atau hortikultura terapeutik. Kreativitas adalah fenomena di seluruh dunia yang tidak mengenal batas berkaitan dengan etnis, budaya, gender, usia, atau hambatan nyata atau imajiner lainnya yang memisahkan orang satu sama lain. Selain itu, kreativitas dapat bersifat preventif sekaligus remedial. "Kreativitas sama mendasarnya dengan praktik konseling seperti halnya hubungan terapeutik. Dalam arti terbaik, hubungan terapeutik

memicu pemecahan masalah yang kreatif, pemahaman, fleksibilitas, dan kemampuan beradaptasi. Pada gilirannya, kreativitas bersama ini memperdalam hubungan konseling.” (Duffey, 2015)

Secara keseluruhan, kreativitas adalah pengalaman yang tidak berurutan yang melibatkan dua faktor: orisinalitas dan fungsionalitas. Perbedaan dapat dan harus dibuat antara *kreativitas c kecil*, yaitu, "pemecahan masalah sehari-hari dan "kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan," dan *Big-C Creativity*, yaitu, “ketika seseorang memecahkan masalah atau menciptakan objek yang memiliki dampak besar pada cara orang lain berpikir, merasakan, dan menjalani hidup mereka” Kersting (Samuel T Gladding, 2021a). Namun, konseling individu sebagian besar melibatkan kreativitas kecil, karena konselor bekerja dengan konseli untuk menemukan cara hidup yang lebih produktif dan konstruktif. Kreativitas melibatkan proses enam langkah Witmer (Samuel T Gladding, 2021a):

- a) *Persiapan*, di mana data dan informasi latar belakang yang cukup dikumpulkan untuk membuat tanggapan baru
- b) *Inkubasi*, di mana pikiran dibiarkan mengembara dari tugas atau masalah
- c) *Ideation*, di mana ide-ide dihasilkan tetapi tidak dinilai, sejenis pemikiran divergen
- d) *Iluminasi*, di mana ada terobosan dalam diri seseorang berpikir, semacam pencerahan
- e) *Evaluasi*, di mana pemikiran konvergen dan kritis terjadi. Bagian dari evaluasi adalah menyempurnakan dan menyempurnakan pikiran atau perilaku yang belum dipertimbangkan secara menyeluruh.
- f) *Verifikasi/produksi*, di mana ide orisinal menjadi produk atau tindakan baru atau yang disempurnakan. Pada langkah terakhir ini, kehidupan seseorang berubah selamanya karena tidak mungkin melihat atau berada di dunia kembali seperti semula.

Meskipun aspek umum kreativitas ini berkaitan dengan konseling, profesi itu sendiri, melalui teorinya, memiliki cara yang lebih spesifik dalam memandang kreativitas.

2.3.2. Sejarah Seni Kreatif dalam Konseling

Setelah mempertimbangkan aspek vital dari apa itu kreativitas dan apa itu seni kreatif, sekarang kita dapat memeriksa dengan cara yang terinformasi di mana seni kreatif telah mempengaruhi konseling. Banyak seni kreatif, seperti drama, musik, dan tari, telah lama dikaitkan dengan layanan penyembuhan dan kesehatan mental (Corsini, 2001). Hampir semua bentuk seni telah digunakan sejak zaman kuno untuk membantu mencegah kesusahan dan memulihkan perselisihan internal dan eksternal. Beberapa kontribusi mereka yang paling menonjol untuk layanan kesehatan mental dicatat di sini menurut periode waktu yang luas

Budaya dan Seni Kuno. Peradaban kuno menghargai seni kreatif untuk apa yang mereka yakini sebagai sifat penyembuhan serta sifat estetika mereka (Atkins et al., 2003). Misalnya, orang Mesir kuno 500 SM, mendorong orang yang sakit mental "untuk mengejar minat artistik dan menghadiri konser dan tarian". Idenya adalah, melalui kegiatan seperti itu, perasaan dapat dilepaskan dan orang-orang akan menjadi utuh kembali. Filsuf Yunani Plato dan Aristoteles sering berbicara tentang efek musik dan pentingnya bagi kesehatan manusia secara keseluruhan. Mereka menganjurkan kontrol musik yang cermat untuk mempromosikan banyak suasana hati, dari relaksasi hingga kegembiraan.

Abad Pertengahan dan Seni. Pada Abad Pertengahan (setidaknya di Eropa), sihir dan takhayul menempatkan seni di banyak tempat sebagai cara utama untuk merawat orang-orang yang terganggu secara emosional. Namun bahkan di Abad Kegelapan ini, tradisi dan karya musik, seni, dan sastra yang sebenarnya disajikan di biara-biara dan dianggap dalam tradisi Yudeo-Kristen sebagai bagian yang relevan dari proses penyembuhan. Misalnya, pada abad pertengahan, biara-biara Prancis menggunakan musik untuk menenangkan orang sakit Covington (Samuel T Gladding, 2021a).

Seni Dari Renaisans Hingga Abad ke-19. Selama Renaisans Eropa (dimulai pada tahun 1500-an), penggunaan seni ditekankan dalam layanan kesehatan mental preventif dan perbaikan, seperti pada budaya kuno. Misalnya, pada abad ke-16. Integrasi kesehatan dan seni dicontohkan dalam karya dokter abad ke-17 seperti Tommaso del Garbo, yang menasihati pasiennya bahwa salah

satu cara untuk menghindari wabah adalah menjaga pola pikir positif dan mendengarkan musik Peters (Samuel T Gladding, 2021a). Keyakinannya pada kekuatan penyembuhan musik tampaknya merupakan bagian dari budaya saat itu, seperti yang ditunjukkan oleh drama-drama seperti yang ditulis oleh William Shakespeare. Demikian pula, puisi meditasi di Inggris abad ke-17 muncul saat ini dengan penekanan pada kesehatan dan keutuhan. Dengan demikian, konsentrasi mengarah pada seni, yang pada gilirannya mengarah pada eksplorasi dan penemuan diri.

Seni di Abad 20 dan 21. Pada abad ke-20, penggunaan seni dalam konseling meningkat secara signifikan. Salah satu alasannya adalah karya Sigmund Freud. Freud yang pertama kali menyelidiki pengaruh alam bawah sadar melalui eksplorasi mimpi dan humor. Perlakuan sistematisnya memungkinkan orang lain meniru banyak metodenya, seperti bujukan katarsis. Lebih penting lagi, Freud menetapkan standar untuk memasukkan konsep artistik ke dalam karya terapeutiknya. Selain itu, asal-usul kreatif Jacob L. Moreno (Samuel T Gladding, 2021a), pendiri psikodrama, mendorong penggunaan akting untuk mengatasi rasa sakit dan mencapai keseimbangan. Moreno memunculkan banyak teknik psikodrama untuk membantu konseli menjadi lebih sadar diri dan membuat terobosan yang berwawasan luas. Semua inovasinya memiliki dimensi artistik, tetapi di antara yang paling menonjol adalah sebagai berikut:

- a) *Perumpamaan kreatif*, di mana peserta membayangkan adegan yang menyenangkan atau netral untuk membantu mereka menjadi lebih spontan
- b) *Sculpting*, di mana peserta secara nonverbal mengatur postur tubuh anggota kelompok untuk mencerminkan pengalaman penting dalam hidup mereka dengan orang penting lainnya
- c) *Monodrama*, di mana peserta memainkan semua bagian yang berbeda dari diri mereka sendiri
- d) *Pembalikan peran*, di mana peserta benar-benar bertukar peran dengan yang lain

Secara keseluruhan, faktor utama dalam pertumbuhan seni dalam konseling selama abad ke-20 adalah kekuatan kepribadian yang mendukung. dipilih untuk

mereka

2.3.3. Alasan Menggunakan Seni Kreatif dalam Konseling

Seiring dengan meningkatnya pertumbuhan seni kreatif dalam konseling, muncullah rumusan rasional modern untuk menggunakannya dalam proses pertolongan. Banyak alasan di luar fakta bahwa mereka memiliki preseden sejarah untuk menggunakan seni kreatif terapeutik. Alasan untuk menggunakan seni kreatif dalam konseling adalah sebagai berikut;

Alasan pertama untuk membantu para individu menjadi terintegrasi dan terhubung. Seringkali orang yang mengalami gangguan mental, seperti gangguan makan, memiliki pandangan yang menyimpang tentang diri mereka sendiri (Robbins & Pehrsson, 2009). Mereka menjadi terasing dari kenyataan, menjadi terasing dari orang lain, dan menghalangi kekuatan penyembuhan dalam diri mereka sendiri untuk beraksi. Ini mencegah pertumbuhan dan perkembangan. Banyak seni, seperti tari, musik, dan puisi, memiliki potensi untuk membantu individu menjadi terintegrasi dan lebih sadar akan diri mereka sendiri. **Alasan kedua** karena seni melibatkan energi dan proses. Sebagian besar seni kreatif bersifat partisipatif dan membutuhkan generasi perilaku dan emosi. Kegiatan yang melibatkan seni ekspresif memberi individu energi baru.

Alasan ketiga adalah karena seni membutuhkan fokus. Ada pepatah Afrika-Amerika kuno yang mengatakan bahwa agar orang-orang dapat mencapainya, mereka harus "mengamati hadiah". Seni, terutama yang melibatkan visi, memungkinkan konseli untuk melihat lebih jelas apa yang mereka perjuangkan dan kemajuan apa yang mereka buat untuk mencapai tujuan mereka Allan, Lazarus (Samuel T Gladding, 2021a). Seni nonvisual lainnya, seperti yang berhubungan dengan suara, juga mendorong jenis konsentrasi ini. **Alasan keempat** adalah bahwa seni bisa "memperbesar alam semesta dengan mengungkap dimensi baru" Arieti (Samuel T Gladding, 2021a) Konseling sebagai seni, memperluas dunia lahiriah dan batiniah bagi para konseli, dan perluasan ini dicapai dengan cara yang menyenangkan dan santai.

Alasan kelima adalah membantu konseli membangun rasa diri yang baru. Membangun rasa baru diri ini sangat penting dalam pekerjaan ketahanan di mana konseli berusaha untuk pulih dari kesulitan (Metzl & Morrell, 2008). Pada saat seperti itu, ada kebutuhan untuk terlibat dalam proses kreatif seperti seni atau drama bagi orang-orang yang mengalami trauma untuk mendapatkan perspektif baru tentang kehidupan dan diri mereka sendiri.

Alasan keenam adalah seni membantu konseli lebih konkrit. Dalam menggunakan seni, konseli mampu mengkonseptualisasikan dan menduplikasi kegiatan yang bermanfaat. Misalnya, jika menulis puisi ternyata bersifat terapeutik, konseli diinstruksikan untuk menggunakan metode dan media ini bila diperlukan Mazza (Samuel T Gladding, 2021a). Dengan melakukan itu, mereka membuat jejak sejarah sehingga mereka dapat melihat, merasakan, dan menyadari lebih lengkap apa yang telah mereka capai melalui kerja keras dan inspirasi. Proses semacam itu memungkinkan ingatan mereka hidup kembali dan dapat mengarah pada pencapaian lain.

Alasan ketujuh adalah menambah wawasan. Dua jenis wawasan yang paling mungkin dihasilkan. Yang pertama adalah peserta konseling, yaitu konselor dan konseli. Dalam jenis wawasan ini, salah satu atau kedua individu ini melihat situasi dengan cara yang berbeda dari saat konseling dimulai. Misalnya, konseli mungkin melihat situasi mereka sebagai tanpa harapan tapi tidak serius atau serius tapi tidak putus asa. Wawasan kedua, profesional kesehatan mental mengenali "bahwa seni sering mengarah pada sains" dan keseimbangan itu diperlukan antara upaya ilmiah dan artistik jika profesi ingin menghindari menjadi mekanis (Seligman, 1985).

Alasan kedelapan untuk menggunakan seni dalam konseling adalah karena melibatkan sosialisasi dan kerjasama. DW Johnson dan Johnson (Samuel T Gladding, 2021a) mengumpulkan sejumlah besar informasi yang menunjukkan bahwa tugas-tugas kooperatif menghasilkan membangun hubungan dan membangun harga diri dan perilaku prososial yang lebih besar. **Alasan terakhir** mengapa seni berguna dan tepat dalam konseling adalah karena seni itu multikultural (Henderson & Gladding, 1998). Berkenaan dengan

budaya, konseling, dan seni, budaya dan konseli yang berbeda dalam budaya ini memiliki cara yang lebih disukai untuk mengekspresikan kreativitas dan kemampuan. Konselor ditantang untuk membantu konseli menemukan apa yang terbaik bagi mereka, kapan, dan bahkan mengapa. Konselor menyediakan sumber materi dan contoh bagi konseli untuk digunakan dalam sesi. Dalam pengaturan budaya yang berbeda, seni dapat melakukan salah satu hal berikut: 1) Menarik orang keluar dari kesadaran diri dan ke dalam kesadaran diri dengan meminta mereka mengekspresikan diri mereka secara simbolis. 2) Perhatikan proses ekspresi serta sifat universal dan unik dari strategi yang digunakan dalam prosedur tersebut. 3) Berikan serangkaian pengalaman nyata yang dapat dibawa oleh konseli untuk membantu mereka berhubungan dengan orang lain dan diri mereka sendiri. 4) Bantu konseli mengembangkan ide dan minat baru untuk digunakan dalam berhubungan dengan diri mereka sendiri dan orang lain di luar konseling. 5) Satukan konseli secara kognitif, perilaku, dan mental dengan memberi mereka pengalaman yang menghubungkan mereka dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan mereka. 6) Bantu konseli menghargai keindahan dan kearifan kembali budaya alasan. 7) Mempromosikan perasaan dan pengaruh positif yang dapat dimanfaatkan saat merayakan dan menghadapi pasang surut kehidupan. dan 8) Membangkitkan harapan, kepercayaan diri, dan wawasan pada orang-orang yang tidak pernah menyadari potensi mereka untuk menjalani hidup secara maksimal. Selanjutnya akan dibahas adalah Kelebihan dan Keterbatasan Seni Kreatif dalam Konseling.

Kelebihan. Pertama, seni dalam konseling melibatkan keceriaan. Hampir semua pemimpin hebat, dari Winston Churchill hingga Mahatma Gandhi, memiliki rasa suka bermain tentang mereka yang telah membantu mereka meredakan reaksi mereka terhadap momen-momen serius dan mendapatkan perspektif yang lebih jelas tentang kehidupan. **Kedua**, seni dalam konseling sering kali mendorong hubungan kolegal. **Ketiga** memasukkan seni dalam konseling biasanya meningkatkan komunikasi. Seniman dari Pablo Picasso hingga Stevie Wonder telah berbicara tentang bahasa universal ekspresi artistik dan kemampuan seni untuk menyampaikan informasi dengan cara yang

seederhana namun langsung. **Keempat** menciptakan ekspresi artistik memungkinkan konseli untuk mengenali sifat multifaset dari diri mereka sendiri dan dunia. Dengan kata lain, seni memungkinkan konseli untuk mengekspresikan diri mereka dalam berbagai cara tergantung pada kekuatan yang mereka temukan dalam diri mereka. **Kelima** berkaitan dengan objektivitas yang mereka rasakan. Seni dilihat sebagai sesuatu yang netral, bahkan menyenangkan. **Keenam** seni ekspresi ini mendorong konseli untuk berpartisipasi secara bermakna dalam hubungan konseling. “Mereka sangat cocok untuk digunakan dalam bekerja dengan anak-anak dan remaja karena mereka memungkinkan bentuk ekspresi diri yang kreatif untuk kelompok usia perkembangan yang sering berjuang untuk menempatkan kata-kata ke proses internal yang kompleks”. **Ketujuh** membantu konselor dan konseli menjadi lebih empatik ketika mereka mengalami sesuatu melalui media yang telah digunakan orang lain. Proses ini adalah salah satu untuk menjadi semakin sadar akan pengalaman dan ekspresi internal manusia yang universal dan unik. Ekspresi artistik membuka dunia di mana kepekaan hidup. Dalam menggali jauh ke dalam pemahaman itulah konselor dan konseli menjadi lebih sadar kehidupan mereka sendiri dan orang lain dalam arti yang paling dalam (Samuel T Gladding, 2021a).

Keterbatasan. Keterbatasan menggunakan seni dalam konseling juga harus diakui, karena dapat menyebabkan komplikasi jika tidak diakui dan ditangani dengan benar. **Pertama**, tidak setiap konselor atau konseli adalah kandidat yang cocok untuk prosedur semacam itu. Misalnya, konselor yang tidak memiliki kepribadian artistik dan tipe sosial-kejuruan yang tinggi mungkin cenderung kurang komitmen atau mungkin kehabisan tenaga dalam menggunakan seni kreatif. **Kedua** bahwa banyak konseli mungkin memandang konseling dan kegiatan yang terkait dengannya sebagai tidak artistik. Mereka mungkin kurang cenderung untuk mengerjakan masalah jika formatnya tidak terlalu terstruktur dan terutama bersifat kognitif. Bagi orang-orang ini, menggunakan seni dalam konseling mungkin mengganggu dan membuat frustrasi. **Ketiga** mispersepsi populer tentang seni, terutama hubungan antara seni kreatif dan kesehatan mental. Pada abad ke-17, dokter Italia Cesare

Lombroso mengaitkan kreativitas dengan penyakit mental. Meskipun hubungan seperti itu sama sekali tidak berdasar, persepsi itu masih tetap ada dan mendorong keengganan banyak pihak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat artistik atau kreatif. **Keempat** bahwa teknik yang digunakan sering dilihat sebagai aktivitas yang jauh lebih mekanis dan terstruktur daripada prosedur yang digunakan dalam membantu dan menyembuhkan. **Kelima** konseli mungkin menjadi terlalu introspektif, pasif, atau terlalu kritis terhadap diri sendiri atau situasi. Postur seperti itu menyebabkan kelumpuhan dan menghambat pertumbuhan yang disebabkan oleh keterlibatan. Ini adalah kebalikan dari keterlibatan mental dan fisik aktif yang digambarkan sebagai bagian penting dari penyembuhan diri. **Keenam** digunakan dalam cara-cara nonterapeutik. Katarsis dengan sendirinya kegunaannya menjadi terbatas dan dapat merugikan kesehatan dan kesejahteraan individu. **Ketujuh** dapat digunakan dalam cara-cara yang non-ilmiah. (Samuel T Gladding, 2021a).

2.3.4. Jenis-Jenis Seni dalam Konseling

a. Musik dan Konseling

Musik memiliki sejarah panjang sebagai seni penyembuhan. Sepanjang sejarah manusia, musik telah menenangkan atau menginspirasi individu. Ini telah menjadi dorongan besar dalam pencegahan dan pengobatan gangguan besar dan masalah kecil. Ini telah memungkinkan orang untuk berkomunikasi secara universal, cara nonverbal yang telah mempromosikan identitas, ikatan, penciptaan, dan penemuan. Musik "bukanlah bentuk seni yang sepi". Sebaliknya, ini melibatkan respons vokal, fisik, sosial, dan emosional. "Aplikasi termasuk improvisasi, menciptakan, mengarang, mendengarkan, dan aktivitas permainan atau bermain" (Bonny, 1997).

Berbagai cara musik digunakan dalam konseling telah diujicobakan. Beberapa profesional adalah terapis musik, dan konselor lain menggunakan musik dalam praktik terapi mereka. Kedua tipe individu ini sangat membantu, tetapi latar belakang dan penekanan dari kedua kelompok ini berbeda. Dalam terapi musik, praktisi lebih menekankan pada prosedur tertentu dengan kesulitan dan populasi

tertentu. Individu yang memperoleh sebutan terapis musik lebih terampil dalam musik daripada konselor yang kadang-kadang menggunakan terapi musik. Terlepas dari penunjukan konselor, empat cara musik dapat digunakan dalam konseling adalah melalui mendengarkan, melakukan, berimprovisasi, dan mengarang. Pilihan musik dalam konseling tergantung pada kebutuhan konseli. Karena musik bersifat universal, maka musik dapat digunakan secara tepat oleh anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, kelompok, keluarga, orang sakit, dan pendidik/pengawas. Berbagai cara di mana media ini dapat digunakan hanya dibatasi oleh kreativitas dan keterampilan para praktisi. Musik sering dikombinasikan dengan puisi dan dengan gerakan dan tarian untuk meningkatkan dampak keseluruhannya. Singkatnya, musik adalah seni universal dan serbaguna yang sangat penting bagi konselor yang ingin mempromosikan katarsis, kreativitas, dan kemampuan komunikasi dalam berbagai konseli dan situasi.

b. Tari dan Gerakan dalam Konseling

DMT (*dance and movement therapy*) adalah "penggunaan gerakan psikoterapi untuk mempromosikan integrasi emosional, sosial, kognitif, dan fisik individu, untuk tujuan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan" (Association, 2020). DMT adalah fenomena di seluruh dunia, dengan terapis tari dan gerakan yang tinggal dan bekerja di seluruh Amerika Serikat, Kanada, Eropa, Amerika Selatan, Asia, Timur Tengah, Afrika, dan Australia. Tarian dan gerakan adalah bentuk seni yang menuntut dan memberi energi secara fisik. Penggunaannya dalam konseling bervariasi, tetapi pada umumnya digunakan untuk membantu konseli menjadi lebih sadar akan tubuh, batasan, dan hubungan interpersonalnya. Mereka menyediakan cara-cara integratif untuk membantu individu dari segala usia dan pada semua tahap kehidupan menjadi lebih utuh. Mereka membebaskan orang untuk bergerak dengan cara yang tidak memungkinkan berbicara sendiri. Tarian berbeda dari gerakan dalam penekanannya pada kinerja dan musik, tetapi keduanya menekankan bahwa konseli menjadi aktif terlibat dalam proses terapeutik. Melalui tarian dan gerakan, konseli dibebaskan untuk berbicara tentang situasi mereka.

Beberapa teori konseling, termasuk pendekatan psikoanalitik, gestalt, dan pembelajaran sosial, menganjurkan dan menggunakan teknik tari dan gerakan. Prosedur ini lebih aktif dengan anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih tua. Keluarga dan kelompok juga menggunakan tarian dan gerakan, khususnya koreografi, dengan cara yang unik dan inovatif. Dalam gerakan, wawasan muncul dan dapat diterjemahkan ke dalam cara menjalani kehidupan yang lebih produktif. Secara keseluruhan, tari dan gerak dapat dikombinasikan dengan sejumlah seni kreatif lainnya, seperti musik, drama, dan menggambar, untuk memperkaya dan memeriahkan sesi konseling dan untuk mendorong perubahan dan pertumbuhan.

c. Pencitraan dan Konseling

Pencitraan adalah konsep populer dalam konseling dengan sejarah masa lalu yang berbeda. Ini didasarkan dengan baik dalam penelitian dan menjadi lebih digunakan dan dihargai sebagai alat bantu yang kuat dan efektif. Sama seperti seniman yang tahu kapan dan bagaimana mengatur waktu ekspresi untuk membuat dampak terbesar, konselor yang secara efektif menggunakan citra terapeutik menyadari apa yang harus dilakukan dan kapan. Mereka secara imajinatif menerapkan keterampilan mereka dengan cara yang cekatan dan dramatis sebagai kekuatan preventif dan terapeutik. (Samuel T Gladding, 2021a).

Seperti yang ditekankan, hampir semua teori konseling menggunakan perumpamaan. Ini adalah bentuk seni yang sangat serbaguna. Selain itu, sebagian besar seni kreatif lainnya dapat dikombinasikan dengan citra untuk memberikan dampak tambahan pada konseli dan membantu mereka menyelesaikan masalah mereka dengan lebih cepat. Pencitraan adalah seni yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu konseli mulai dari anak-anak hingga orang dewasa yang lebih tua memahami situasi emosional dan untuk memberikan layanan yang sesuai kepada konseli mereka.

d. Seni Visual dan Konseling

Seni visual telah menjadi aset berharga bagi umat manusia sepanjang sejarah yang tercatat dan bahkan sebelumnya. Orang-orang mewakili dunia mereka

secara visual, tidak hanya dalam pikiran mereka tetapi dalam gambar, patung, dan foto. Ketika individu menghadapi dan memahami konkrit dari apa yang telah mereka ciptakan, mereka sering terbangun dengan rasa diri yang baru dan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan intra dan interpersonal mereka. Seni visual membangkitkan perasaan dan membuka kemungkinan. Mereka berfungsi sebagai katalis dan saluran untuk memahami diri sendiri dalam konteks dunia yang lebih besar. Seni visual membebaskan konseli untuk menangani masalah yang belum mereka tangani dengan membantu mereka mengatasi masalah secara simbolis dan kemudian memisahkan mereka dari masalah dan bahkan karya seni yang telah mereka ciptakan.

Beberapa bentuk seni visual, termasuk menggambar, melukis, karya tanah liat, patung, dan foto, diperiksa sehubungan dengan penggunaan terapeutik mereka dalam konseling dengan sejumlah populasi tertentu. Tidak semua orang artistik, tetapi seni visual cocok untuk digunakan dalam bentuk ekspresif maupun yang sudah selesai. Perubahan yang terjadi sebagai akibat dari penggunaan metode seni visual memungkinkan adanya keserbagunaan dan tidak harus terikat pada kemampuan artistik. Namun, konselor harus berhati-hati dalam menggunakan seni visual dengan konseli. Sejumlah masalah etika belum diselesaikan mengenai media ini, termasuk masalah yang berkaitan dengan kerahasiaan, dokumentasi, kepemilikan, dan penelitian (Hammond & Gantt, 1998). Namun demikian, penggunaan seni visual memberikan berbagai kemungkinan untuk membantu konseli tumbuh dan berkembang melalui penciptaan bentuk ekspresif.

e. Menulis dan Sastra dalam Konseling

Penggunaan literatur terapeutik sebagai alat penyembuhan dalam konseling dikenal dengan berbagai nama. *Biblioterapi*, *bibliocounseling*, *terapi puisi*, dan *skriptoterapi* adalah istilah yang paling umum digunakan untuk menggambarkan penggunaan kata-kata tertulis dalam proses terapeutik.

Sastra digunakan dalam berbagai cara dalam konseling dan dengan berbagai jenis konseli. Individu memperoleh wawasan dan mampu melepaskan emosi melalui latihan membaca dan menulis yang bersifat biasa-biasa saja atau

puitis. Proses ini masing-masing adalah biblioterapi dan skriptoterapi, dan dipraktikkan pada tingkat interaktif. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan membaca dan menulis yang biasa-biasa saja atau puitis, termasuk membuat jurnal dan membuat otobiografi, konseli memperoleh perspektif tentang kehidupan mereka yang membantu mereka menetapkan makna dan tujuan. Dengan mengikuti bahasa konseli mereka, konselor dapat menawarkan bantuan tambahan untuk membantu diri mereka sendiri.

Sastra juga dapat digunakan dalam konseling dengan perangkat media lain, seperti kaset video dan audio, gambar, gambar, dan musik. Mendongeng juga dapat dimasukkan dan cukup efektif untuk anak-anak maupun orang dewasa. Ketika dipilih dengan benar, sastra dapat menawarkan pedoman hidup bagi orang-orang dari segala usia. Ini menggambarkan kemungkinan masa depan sambil memberi energi kepada konseli dan menawarkan mereka cara untuk mengintegrasikan pengalaman mereka. (Samuel T Gladding, 2021a).

f. Drama dan Konseling

Penggunaan drama sebagai teknik utama atau tambahan dalam penyembuhan dan perubahan memiliki tradisi sejarah yang kuat. Drama manusia dipentaskan dengan cara formal dan informal. Wawasan tentang siapa kita sebagai manusia dipupuk melalui partisipasi dalam pengalaman berbasis drama di berbagai tingkatan. Konselor berbagi dengan dramawan penggunaan beberapa teknik, seperti pementasan, samping, scripting, dan menciptakan katarsis. Inti dari apa yang dibagi oleh kedua tradisi ini adalah di luar teknik untuk dorongan umum sebuah upaya untuk melampaui bentuk komunikasi sehari-hari untuk mengubah gagasan dasar orang tentang diri mereka sendiri dan dunia mereka. Keduanya mewakili pemberontakan terhadap penggunaan normal wacana dan pengakuan bahwa komunikasi setidaknya merupakan fenomena emosional yang sama dengan fenomena linguistik. Friedman (Samuel T Gladding, 2021a).

Jadi, seperti orang Yunani kuno, banyak konselor saat ini menganjurkan penggunaan drama untuk kebaikan bersama dan untuk kepekaan yang ditanamkan dan dipromosikan. Konteks sejarah drama dalam konseling dieksplorasi bersama dengan paralel dan proses yang dimiliki oleh dramawan dan konselor. Selain itu,

jenis utama drama yang ditemukan dalam pendekatan konseling tradisional diperiksa bersama dengan kelompok yang paling setuju dengan perawatan yang berfokus pada drama dan cara-cara di mana drama dapat dikombinasikan dengan seni kreatif lainnya.

Drama adalah pendekatan afektif dan efektif untuk bekerja dengan berbagai populasi selama konselor (apakah seorang terapis drama atau tidak) menggunakan metode yang secara teoretis masuk akal. Intinya, “drama menjadi katalisator perubahan kehidupan nyata, dan kehidupan nyata menjadi bahan drama” Emunah (Samuel T Gladding, 2021a). Perawatan dari perspektif ini melibatkan kreativitas, keterbukaan, dan kesediaan untuk menjadi otentik dan empati. Seperti disinggung di baris terakhir puisi yang memperkenalkan bab ini, drama menuntut konselor untuk melangkah ketika mereka melupakan garis profesional mereka dan menjalani hidup mereka secara kongruen, berani, dan transparan sehingga dengan memberi contoh mereka membantu memfasilitasi perubahan pada konseli.

g. Humor dalam Konseling

Fakta bahwa meskipun konseling bukanlah kegiatan komik, berbagai bentuk humor positif dapat digunakan dengan cara terapeutik dengan anak-anak, remaja, orang dewasa, orang tua, kelompok, dan pasangan atau keluarga. Demikian juga, humor dapat digunakan dalam sesi konseling untuk membantu konseli dan konselor mendapatkan wawasan dan perspektif tentang situasi mereka. Humor adalah seni yang berkaitan dengan konten dan waktunya. dalam konseling, humor dapat digunakan untuk menyelidiki area subjek yang sulit, meredakan kemarahan, menghindari penolakan, dan membuat konselor lebih disukai dan efektif. Ketika digunakan secara efektif, humor membantu mendorong perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial, sehingga mendorong kesehatan mental yang lebih positif dan mengurangi rasa sakit (Borcherdt, 2002; Goldin et al., 2006; Goldin & Bordan, 1999). Namun penting bahwa humor yang digunakan dalam konseling tidak bermusuhan atau negatif. Berbagai bentuk humor menarik bagi berbagai populasi, dan apa yang mungkin lucu bagi seseorang pada usia dan tahap kehidupan tertentu (misalnya, slapstick) mungkin tidak tampak lucu bagi orang lain dalam keadaan lain. Sensitivitas

konselor sangat penting untuk memahami pilihan dan waktu humor dalam pengaturan terapeutik. Secara keseluruhan, humor dapat menjadi sumber daya bagi sebagian besar konselor jika digunakan dengan bijaksana. Menggunakan humor dengan cara yang halus dan masuk akal berpotensi membawa wawasan dan penyembuhan serta tawa.

h. Bermain di Konseling

Bermain sangat kuat dalam membantu konseli mendapatkan perspektif tentang situasi mereka dan dalam merancang strategi yang tepat dan kreatif untuk mengatasi masalah ini. Ini membantu konseli berlatih, mendapatkan penguasaan atas diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, dan menjadi terintegrasi pada tingkat verbal dan nonverbal. Bermain dapat membantu dalam membangun hubungan dan dalam memahami dinamika pribadi, kelompok, dan keluarga juga.

Dengan memanusiakan konseling menjadi pengalaman yang dapat diterapkan, menyenangkan, dan produktif, bermain sebagai teknik konseling dapat menangkap imajinasi konseli dan konselor. Dengan demikian, bermain dapat membantu mereka pada akhirnya bekerja dalam lingkungan berbasis teori, menyenangkan, dan tidak mengancam di mana pemahaman dan perubahan dapat terjadi tanpa memandang usia atau perbedaan budaya.

i. Terapi Bantuan Hewan dalam Konseling

Penggunaan hewan untuk membantu manusia mengatasi penyakit atau gangguan jiwa bukanlah hal baru (Fine, 2010). Ini memiliki sejarah panjang. Sejak tahun 1800-an, Florence Nightingale konon pernah berkata, "Seekor hewan peliharaan kecil sering kali menjadi teman yang baik bagi orang sakit." Hewan telah membantu manusia selama ribuan tahun dalam banyak cara formal dan informal.

Terapi bantuan hewan dalam konseling adalah cara terbaik untuk bekerja dengan konseli yang mungkin terpisah, depresi, cemas, egois, atau terasing dari diri mereka sendiri atau orang lain. Pendekatan konseling ini unik dalam membawa entitas hidup ketiga ke dalam proses konseling dalam bentuk binatang yang biasanya terlihat tidak mengancam dan mengundang. Sifat nonverbal dari entitas ini menimbulkan interaksi dan komentar dari konseli dan membutuhkan konselor untuk memperhatikan hubungan antara keduanya.

Terapi bantuan hewan dalam konseling memiliki potensi untuk membantu konseli, terutama bila dikombinasikan dengan teori konseling arus utama. Kegiatan yang dibantu hewan tampaknya meningkatkan kualitas hidup individu di seluruh rentang kehidupan. Namun, pendekatan bantuan hewan tidak sesuai untuk semua konseli. Beberapa orang takut pada hewan atau tidak berinteraksi dengan baik dengan mereka. Namun, ketika dipraktekkan dengan pendidikan dan pelatihan yang sesuai, pendekatan ini memiliki potensi untuk mempengaruhi pengalaman terapeutik dari beragam konseli di berbagai rangkaian dengan cara yang sangat positif.

j. Terapi Hortikultura, Alam, dan Hutan Belantara

Terapi Hortikultura. Penggunaan tanaman untuk terapi (juga dikenal sebagai *hortikultura terapeutik*) sudah ada sejak tahun 1800-an dan kepercayaan bahwa bekerja di bidang pertanian lapangan bisa bermanfaat bagi pasien mental. Ini berkembang menjadi "penggunaan berkebun sebagai aktivitas dan terapi untuk rehabilitasi fisik di awal 1900-an dan sekarang dengan kehadiran banyak jenis dan program di tahun 2000- an"

Terapi Alam. Penelitian menghubungkan waktu di alam dengan kesejahteraan; kesehatan mental; fungsi kognitif gigi; konsep diri; mengurangi stres, kecemasan, kemarahan, dan depresi; dan pemulihan dari kelelahan mental (Duffy et al., 2020). Dengan demikian, fokus terapi alam adalah pada perluasan rasa memiliki orang terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Ini menggunakan lokasi alami baik sebagai latar belakang dan katalis.

Terapi Hutan belantara. Terapi hutan belantara sulit untuk didefinisikan karena memiliki berbagai bentuk. Namun, satu penyebut umum dalam bentuk-bentuk ini adalah penekanan pada bekerja dengan individu dalam pengaturan luar yang aktif. Terapi hutan belantara didasarkan pada pendidikan pengalaman. Ini didefinisikan oleh beberapa orang sebagai bentuk konseling berbasis petualangan (Fletcher & Hinkle, 2002), khususnya terapi petualangan hutan belantara. Terapi hortikultura, alam, dan hutan belantara adalah terapi kreatif yang berbeda. Mereka telah digunakan dengan konseli yang mungkin terpisah, depresi, cemas, egois, atau terasing dari diri mereka sendiri atau orang lain. Terapi ini,

terutama terapi hortikultura dan alam, membantu konseli menjadi terhubung kembali dengan lingkungan alam dan diri mereka sendiri. Mereka dapat digunakan sendiri atau dapat dikombinasikan dengan teori konseling arus utama.

Ada bukti bahwa terapi hortikultura membantu individu dalam meningkatkan perawatan makhluk hidup lain serta diri mereka sendiri. Terapi alam berperan penting dalam menyatukan kembali orang-orang baik dengan dunia tempat nenek moyang mereka berasal maupun dengan kekuatan alam. Terapi hutan belantara mendorong pertumbuhan dan kemandirian dengan memperkenalkan kembali terutama kaum muda ke dalam lingkungan di mana mereka harus bergantung pada diri mereka sendiri dan bekerja sama dengan orang lain dalam perjalanan mereka untuk bertahan hidup. Secara keseluruhan, pendekatan berbasis alam dapat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental di seluruh rentang kehidupan. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan lebih spesifik bagaimana terapi alam dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

2.3.5. Seni Visual dan Konseling

Seni dapat didefinisikan secara umum sebagai pengaturan pola ide yang memberikan bentuk pada gambar yang berada di sebuah susunan objek. Seni visual mencakup proses-proses dalam ranah seni yang berfokus pada representasi visual realitas secara simbolis atau sebaliknya. Mereka mencakup berbagai macam media seni sebagai mode komunikasi utama, termasuk melukis, menggambar, mewarnai, fotografi, dan patung (Malchiodi, 2016). Pengetahuan tentang sejarah manusia seringkali merupakan hasil karya seniman atau perajin pada zaman dan budaya tertentu. Melalui karya senilah kesehatan suatu masyarakat diukur. Melalui pengalaman artistik, individu seringkali menikmati kehidupan yang lebih menyatu dan bermakna, baik sebagai pencipta maupun pengamat. Dalam konteks tertentu, pembuatan seni dapat mendorong kenyamanan pada seseorang, hal ini membuat konselor dapat

mendorong konseli untuk membuat seni di luar kegiatan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

Sejak zaman prasejarah, manusia di mana pun cenderung menggambarkan dunia mereka melalui sarana visual. Seni ada di setiap bagian dunia dengan keragaman yang sesuai dengan varietas pengalaman artistik (McNiff, 1997). Beberapa seni visual, seperti lukisan, sudah ada sejak dulu, bahkan setua masyarakat manusia itu sendiri. Gambar gua, hieroglif Mesir kuno, mosaik Turki, dan lukisan impresionis hanyalah empat contoh dari lusinan cara seni visual yang membawa bentuk ke perasaan dan konkrit ke persepsi. Hieroglif khususnya adalah demonstrasi yang sangat baik tentang bagaimana gambar objek, seperti binatang, pohon, dan burung, pertama kali divisualisasikan sebagai kata-kata dan tulisan.

Bagi Plato, seniman adalah salah satu dari mereka yang diberkahi oleh para dewa dengan 'kegilaan Ilahi'. Esman (Samuel T Gladding, 2021a). Upaya modern pertama untuk mengkonfirmasi atau mendiskreditkan ide kegilaan ilahi diprakarsai oleh psikiater dan sejarawan seni Jerman Hans Prinzhorn (1922/1972), yang tergoda untuk mempelajari secara ilmiah bentuk ekspresi psikis dalam seni pada pergantian abad ke-20. Prinzhorn mengumpulkan sekitar 5.000 karya seni dari pasien psikiatri di seluruh Eropa. Dia menyarankan bahwa "ekspresi adalah kebutuhan psikis dasar bagi semua orang" (McNiff, 1997).

Terlepas dari ide-ide di sekitarnya, seni visual telah berperan penting dalam mendorong pertumbuhan budaya dan kesehatan mental orang-orang di seluruh dunia. Mereka sering digunakan untuk mengungkap keindahan tersembunyi dan mengekspresikan identitas. Seni, seperti mimpi, mengetuk ketidaksadaran dan membantu individu untuk menjembatani dunia batin mereka, konflik terselubung dan emosi kacau mereka dengan realitas lingkungan mereka dengan cara yang tidak mengancam dan menyenangkan (Shechtman & Perl-Dekel, 2000). Selain itu, seni visual seringkali memiliki efek berkepanjangan yang mengilhami dan menyentuh tema-tema universal yang muncul dari pertemuan antarpribadi dan perjuangan individu. Keanggunan, keindahan, harmoni, keseimbangan, dan ritme hanyalah beberapa dari kualitas dasar yang diekspresikan dalam seni visual. Meskipun

mungkin benar bahwa cara kita memandang secara visual berhubungan langsung dengan cara kita berpikir dan merasakan, juga benar bahwa rangsangan visual dalam seni dapat memengaruhi pikiran dan emosi kita. Kehidupan manusia dapat disamakan dengan karya seniman mana pun, yang, menghadapi kanvas kosong atau tanah liat tak berbentuk, mengubahnya menjadi bentuk yang menyenangkan. Pada awalnya, gambar atau patung hanya ada sebagai pengalaman imajinatif seniman. Kapan selesai, citra pribadi diubah menjadi persepsi publik

a. Alasan Penggunaan Seni visual dalam Konseling

Ide menggunakan seni visual dalam konseling dan ranah terapeutik merupakan hasil karya para perintis. Margaret Naumberg (Samuel T Gladding, 2021a), seorang pendidik, melihat seni sebagai komponen penting dari pendidikan sekaligus melihatnya sebagai sarana diagnosis dan terapi. Bagi Naumberg, seni adalah simbol dari orang di balik karya tersebut. Ide-idenya dipengaruhi oleh teori psikoanalitik. Pandangan psikoanalitik tradisional Naumberg menekankan bahwa (1) seni adalah jendela lain ke alam bawah sadar, (2) wawasan adalah pusat dari proses, dan (3) pengobatan tergantung pada memperoleh interpretasi konseli sendiri dari gambar seni simbolisnya sendiri. Naumberg bertanggung jawab atas *terapi* dalam terapi seni. Seni lebih merupakan sarana untuk mengendalikan, mengelola, dan mengintegrasikan impuls destruktif dan perasaan yang saling bertentangan, terutama pada anak-anak, seni bisa sebagai terapi dalam dirinya sendiri. Proses dan produk artistik adalah cara untuk melepaskan konflik, mengalaminya kembali, menyalurkannya kembali melalui sublimasi, dan menyelesaikannya.

Terlepas dari sudut pandang teoretis tertentu yang diambil seorang profesional, seni visual menawarkan banyak manfaat kesehatan mental bagi penggunanya. Pertama, seni visual menyentuh alam bawah sadar dan membantu individu mengekspresikan konflik terselubung mereka secara nonverbal. Kedua menggunakan seni visual dapat melambangkan perasaan dengan cara yang unik, nyata, dan kuat. Ketiga menggunakan seni visual dalam konseling menginspirasi dan membantu orang menjadi lebih terhubung dengan sisi transenden dan pertumbuhan kepribadian mereka. Ketika konseli dapat membayangkan apa yang

telah mereka capai selama periode waktu tertentu melalui lukisan, gambar, dan pahatan, atau melihat apa yang mereka bisa, mereka lebih mungkin untuk bertahan dengan proses perubahan sampai mereka puas dengannya. kemajuan mereka. Melalui penggunaan seni visual, harapan tercipta, seperti juga kesempatan untuk pertumbuhan baru, rehabilitasi, penyembuhan, kesadaran diri, dan pemahaman diri (Burgin, 2018). Sangat menarik untuk dicatat bahwa manfaat ini dapat datang bahkan melalui proses artistik biasa seperti pengalaman melukis dengan angka atau mewarnai dalam buku mewarnai di mana individu tergerak saat mereka menyelesaikan lukisan mereka atau mengisi gambar “ke tingkat diri yang lebih dalam. Seolah-olah mereka sedang berkreasi. Meskipun mewarnai biasanya dianggap sebagai aktivitas yang berhubungan dengan anak-anak, buku mewarnai untuk orang dewasa juga dapat menurunkan tingkat stres.

Manfaat keempat menggunakan seni visual dalam konseling adalah bahwa banyak tugas seni, terutama yang melibatkan anak-anak, "biasanya dianggap tidak mengancam". Tugas-tugas ini melibatkan konseli sejak sesi pertama dan membantu mereka mengidentifikasi tujuan konseling. Seni juga membantu dalam mengungkapkan masalah konseli yang terkadang sulit untuk dibicarakan. Peningkatan kesehatan fisik dan mental adalah manfaat kelima menggunakan seni visual dalam konseling. Penelitian menunjukkan bahwa pembuatan seni dapat menenangkan dan mengurangi stres. Menggunakan seni sebagai alat terapi menurunkan tekanan darah, ketegangan otot, dan detak jantung. Studi juga menemukan bahwa pembuatan seni adalah sarana perawatan diri yang efektif (Burgin, 2018). Manfaat tambahan menggunakan seni visual dalam konseling adalah dapat dengan mudah dikombinasikan dengan seni kreatif lainnya, seperti gerakan, penulisan kreatif, dan citra (Burgin, 2018; McNiff, 1997). Fleksibilitas seni visual luar biasa, dan hasilnya dapat disimpan secara mental atau fisik sebagai pengingat waktu dan keadaan. Memang, gerakan, visual, dan suara dapat menjadi elemen dari sebuah karya seni yang mengubah representasi statis menjadi ekspresi hidup.

b. Praktik Penggunaan Seni visual dalam Konseling

Penggunaan seni visual dalam sesi konseling telah diamati dalam berbagai tahap kehidupan. Hal ini juga diterapkan pada kelompok yang khusus, seperti tahanan (Gussak, 2009), serta individu yang mengalami gangguan stres pasca trauma (Avrahami, 2006). Kendati banyak individu yang mengklaim ketidakmampuan mereka dalam menggambar, seni visual memiliki daya tarik yang signifikan bagi sejumlah konseli. Terbukti bahwa berbagai tes proyektif psikologis standar, misalnya tes Draw-a-Person, mendorong penggunaan keterampilan seni konseli untuk mengungkapkan pandangan dan perasaan mereka terhadap dunia. juga menggabungkan elemen seni dalam pendekatannya.

Dalam menyusun konteks untuk menerapkan seni visual dalam proses konseling, konselor perlu menyediakan peralatan seni berkualitas tinggi. Ini bertujuan agar konseli yang mungkin merasa canggung atau terintimidasi oleh penggunaan media ini dapat merasa lebih santai dan kreatif. Faktor lain yang juga memiliki signifikansi dalam sesi konseling seni visual adalah tersedianya ruang yang memadai, suasana tenang, kebebasan bergerak, dorongan, dan alokasi waktu yang cukup. Kesabaran juga merupakan aspek krusial bagi para praktisi terapi seni visual. Seperti halnya proses penciptaan seni yang mengambil waktu, perubahan dalam hal psikososial juga memerlukan kesabaran. Ada kemungkinan bahwa beberapa sesi diperlukan sebelum konseli mulai menikmati dan mengambil manfaat dari pengalaman seni visual tersebut. Bahkan, ada saat-saat di mana kemampuan konseli untuk mengintegrasikan seni ke dalam kehidupan mereka dengan cara yang produktif memerlukan waktu yang lebih lama, karena hal tersebut melibatkan proses menjadikan karya seni sebagai simbol yang merepresentasikan bagian dari diri mereka sendiri. Berikut kegiatan seni visual yang dapat dilakukan:

Gambar yang Dipublikasikan. Salah satu cara mengenalkan dan menggunakan seni visual dalam konseling adalah melalui pemanfaatan karya seni yang sudah ada. Pendekatan ini menimbulkan sedikit kecemasan serta memberikan cukup banyak karya seni yang diharapkan konseli. Gambar yang dipublikasikan tak ada habis-habisnya, berbagai gambar seperti itu dapat ditemukan di dunia ini, baik

yang diterbitkan dalam media cetak atau media online pada majalah, surat kabar, buku, kartu ucapan, kartu pos, poster, cetakan seni dan lainnya. Gambar yang ada tersebut bisa memberikan dasar yang sangat baik untuk membiasakan konseli dengan cara memahami dan mengkomunikasikan bagaimana rasanya menjadi manusia unik tertentu yang memiliki pandangan dunia yang istimewa (Comfort, 1985)

Gambar Garis Tubuh. Cara universal lain seni visual dapat diperkenalkan dalam konseling adalah melalui gambar garis tubuh. Gambar-gambar ini dibuat ketika seseorang berbaring di lantai (kadang-kadang dikenal sebagai *elang yang menyebar*), dan tubuhnya dijiplak di atas kertas. Setelah gambar selesai, individu dapat menghiasnya dengan cara apa pun yang mereka inginkan, secara harfiah dan kiasan (Steinhardt, 1985). Kadang-kadang dalam usaha seperti itu, orang-orang, terutama anak-anak, secara tidak langsung mengungkapkan aspek-aspek kehidupan mereka yang menyusahkan yang nantinya dapat didiskusikan oleh konselor dengan mereka.

Gambar Serial. Gambar serial adalah penggambaran atau sketsa objek apa pun, seperti pohon, binatang, atau pemandangan, yang digambar oleh konseli beberapa kali selama beberapa sesi setelah konselor awalnya meminta konseli menggambar gambar. Ide di balik gambar serial adalah bahwa melalui mereka, terutama secara teratur, konseli akan mewakili diri mereka sendiri dan masalah mereka secara simbolis. Ketika konseli bekerja dengan cara transferensi positif yang melibatkan komponen bicara sebagai pelengkap elemen visual, konsep diri yang positif muncul dan terjadi perubahan perilaku (Allan, 1978). Pendekatan ini adalah Jung dan membutuhkan kesabaran dan waktu yang intuitif untuk apa yang harus dikatakan atau dilakukan dan kapan.

Jurnal Visual. Pelengkap untuk gambar serial adalah penjurnalan visual. Jurnal visual pada dasarnya adalah "buku harian seni." Mereka sering berisi gambar dan kata-kata. Seperti buku harian yang sebenarnya, isinya mungkin berupa draf kasar yang nantinya bisa menjadi karya seni jadi. Dan seperti buku harian yang sebenarnya, mereka dimaksudkan untuk mendokumentasikan

pengalaman, aktivitas, dan emosi sehari-hari dan seringkali bersifat otobiografi. (Malchiodi, 2011).

Jurnal visual bersifat instruktif sekaligus terapeutik, seperti yang dapat dilihat dalam gagasan dan citra Leonardo da Vinci. (Capacchione, 2015), salah satu ahli terkemuka dalam jurnal visual, telah menulis sejumlah buku self-help untuk membimbing orang melalui proses tersebut. Karyanya awalnya keluar dari pengalamannya sendiri yang menyakitkan dan menyembuhkan, tetapi sekarang telah jauh melampaui itu dan berfokus pada kesehatan. Penelitian oleh (Mercer et al., 2010) telah menemukan bahwa jurnal visual mengurangi kecemasan dan pengaruh negatif umum pada mahasiswa kedokteran.

Secara keseluruhan, perkembangan jurnal visual telah mengarah ke berbagai arah yang menarik. Sebagai contoh, transformasi buku menjadi jurnal visual terjadi melalui berbagai metode, seperti proses menggambar, melukis, menimpa, atau bahkan menghancurkan halaman sebagai bentuk ekspresi diri artistik. Konseli tidak terbatas pada penggunaan buku sketsa atau jurnal dengan halaman kosong; sebaliknya, sifat intrinsik buku tersebut menjadi pemicu untuk menciptakan jurnal kreatif.

Tanah liat. Kemampuan dalam menggunakan berbagai jenis bahan artistik memiliki peran yang sangat penting dalam mengintegrasikan seni visual ke dalam sesi konseling. Di antara bahan-bahan tersebut, tanah liat merupakan salah satu opsi yang sering diabaikan karena karakteristiknya yang besar, berat, dan memiliki potensi untuk menjadi berantakan. Meski begitu, tanah liat menawarkan sejumlah kelebihan yang patut diperhatikan. Sebagai contoh, penggunaan tanah liat dapat membantu konseli dalam mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang konkret dan terfokus. Terlibat dengan tanah liat juga dapat memperkuat kerjasama antara konseli dan konselor. Kekhususan dari medium ini adalah bahwa banyak konseli merasa aman karena tidak perlu berhadapan langsung dengan konselor ketika mereka sedang membentuk objek dari tanah liat (Samuel T Gladding, 2021a). Tak hanya itu, individu juga dapat menggunakan tanah liat sebagai alat untuk mundur sejenak atau meraih wawasan dengan merasakannya melalui manipulasi, remasan, dan pukulan karena teksturnya yang lembut. Berinteraksi

dengan tanah liat dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta mengurangi penggunaan mekanisme pertahanan yang berlebihan. Selain itu, tanah liat juga dapat berfungsi sebagai objek yang menerima proyeksi perasaan. Dalam konteks ini, tanah liat dikelola oleh konseli, dan beberapa di antara mereka merasa lebih berdaya saat menggunakan tanah liat dibandingkan dengan berbagai materi seni visual lainnya.

Fotografi. Foto yang kita ambil menjadi jejak pikiran, cerminan dari kehidupan kita, dan merefleksikan perasaan dalam hati kita. Mereka adalah kenangan yang membeku, yang kita simpan dalam kesunyian tangan kita selamanya jika kita mau. Foto ini tidak hanya mencatat tempat-tempat yang mungkin kita kunjungi, tetapi juga memberikan petunjuk tentang kemungkinan arah yang mungkin kita tuju, apakah kita sadar akan hal itu atau tidak (Stevens & Spears, 2009). Fotografi juga menyediakan wadah untuk ekspresi dan analisis artistik yang tidak menakutkan dan mudah diakses, karena dapat dilakukan tanpa perlu pelatihan atau keterampilan artistik yang tinggi. Jenis ekspresi ini memiliki relevansi yang signifikan, terutama bagi individu dengan tingkat literasi yang rendah yang lebih mampu merefleksikan, berpikir secara kritis, dan berkomunikasi melalui gambar daripada kata-kata. Sesuai dengan pandangan (Weiser, 2001), fotografi, yang disebut sebagai fototerapi, merupakan cara untuk menangkap dan menyatakan perasaan serta gagasan melalui bahasa simbolik-visual sepanjang rentang hidup. Ini memiliki banyak kesamaan dengan terapi seni dan menjadi pilihan yang baik bagi individu yang merasa terintimidasi atau ragu untuk mencoba bentuk seni visual lainnya.

(Stevens & Spears, 2009) menjelaskan bahwa fototerapi melibatkan berbagai tugas, seperti memberi konseli tugas untuk memotret objek yang memiliki makna bagi mereka, menggunakan foto keluarga untuk memicu diskusi tentang kenangan dan emosi yang mendalam, atau menjelajahi pameran fotografi. Tujuannya adalah untuk mendorong ekspresi kreatif, mengidentifikasi elemen yang memiliki signifikansi bagi konseli, serta mengembangkan keterampilan baru. Fototerapi sesuai dengan hampir semua pendekatan konseling dan dapat disesuaikan dengan kerangka teoretis yang berbeda. Menggunakan fotografi dalam

konteks terapeutik menangkap dimensi terapeutik gambar; itu melibatkan mengambil, melihat, memanipulasi, menyajikan, dan menafsirkan gambar sebagai bentuk inti atau tambahan dari sesi konseling. Fotografi dalam konteks konseling melibatkan objek dasar yang berhubungan dengan hubungan antara: a) foto yang diambil oleh konseli, b) foto yang diambil untuk konseli, c) foto konseli yang diambil oleh konseli (potret diri), d) gambar biografi, yang mungkin melibatkan atau tidak melibatkan konseli, serta kelompok teman dan keluarga. (Samuel T Gladding, 2021a)

Fototerapi aktif meminta konseli untuk secara aktif mengambil foto yang merefleksikan perasaan, refleksi, atau pemikiran mereka. Setelah diambil, foto-foto tersebut dapat ditempatkan atau ditampilkan dengan berbagai cara, seperti dalam scrapbook atau papan poster. Dalam konteks ini, konselor dan konseli dapat membahas gambar-gambar tersebut serta perubahan yang mungkin terjadi atau telah terjadi. Pendekatan ini terbukti bermanfaat, seperti dalam studi (Quaglietti, 2018) tentang veteran yang menerima perawatan kesehatan mental secara rawat jalan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mengambil foto saat dalam proses pemulihan dapat meningkatkan refleksi pribadi dan organisasi pemikiran kelompok. Pendekatan fototerapi juga dapat mendorong diskusi tentang pemulihan, komunikasi, dukungan sosial, serta tujuan-tujuan.

Di sisi lain, fototerapi pasif mengharuskan konseli untuk menemukan gambar atau foto yang telah ada, lalu menempelkannya di lembar memo atau papan poster. Gambar-gambar ini mungkin berasal dari album foto pribadi atau merupakan representasi visual dari konten populer yang mencerminkan aspek-aspek kehidupan individu. Melalui proses ini, seseorang dapat kembali pada momen atau tempat yang memiliki arti penting bagi mereka, dan merenungkan gambar tersebut untuk menggali pikiran dan perasaan yang bermakna bagi diri mereka.

Pendekatan lain adalah dengan menggunakan scrapbook yang memadukan unsur fotografi aktif atau pasif dengan unsur-unsur lain seperti "penulisan kreatif, jurnal, kliping berita, puisi, lirik lagu, dan kenangan lainnya" bersama-sama dengan foto untuk memberikan "suara dan narasi bagi sang penulis" (Williams & Lent,

2008). Scrapbook ini memiliki fleksibilitas yang luas dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengingat masa lalu, atau sebagai sarana untuk mengatasi proses berduka dengan mengenang dan menghormati orang yang telah pergi. Terlepas dari metode yang digunakan, tema atau motif hampir selalu hadir ketika berurusan dengan foto dalam konteks terapeutik. Jika foto digunakan dalam pengaturan terapeutik, tema-tema ini dapat didiskusikan bersama dengan kemungkinan perubahan yang dapat dihasilkan.

Dalam hampir semua pendekatan yang melibatkan fotografi dalam konseling, prosesnya menghadirkan respon emosional. Proses ini memungkinkan konseli untuk merasakan dan melihat situasi yang mereka alami, serta membicarakannya (Loewenthal, 2013). Melalui integrasi aspek emosional, visual, dan verbal, foto memiliki potensi untuk membawa efek penyembuhan. Sebagai contoh, dengan mengambil foto situasi yang memicu tekanan atau stres, konseli terkadang dapat mengembangkan pemahaman baru terhadap diri mereka sendiri dan menggambarkan diri mereka dengan cara yang berbeda.

Dalam penutup, foto bukan hanya sekadar gambar-gambar, tetapi juga memiliki potensi untuk menjadi alat komunikasi, refleksi, dan ekspresi yang kuat dalam konteks konseling dan pendidikan. Penggunaan fotografi dalam sesi terapeutik dapat memfasilitasi proses pemulihan, mendorong *self-discovery*, serta memberikan ruang untuk menggali perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dalam pendekatan pendidikan, fotografi juga dapat menjadi sarana interaktif yang mendorong kreativitas, diskusi, dan refleksi dalam proses belajar. Dengan demikian, fotografi berperan penting dalam membantu individu memahami diri mereka sendiri, membangun koneksi dengan orang lain, dan merasakan pengalaman hidup secara lebih dalam.

Dalam penelitian tindakan berbasis foto, foto-foto yang diambil oleh individu dengan latar belakang yang terbatas, seperti keterbatasan finansial atau status sosial, memiliki kekuatan untuk memperlihatkan dimensi kehidupan yang tidak terlihat secara nyata. Dengan mendorong partisipasi aktif dari individu ini dalam mengambil dan mengomentari foto, metode ini tidak hanya memberikan suara kepada mereka yang seringkali tidak terdengar, tetapi juga memberikan

pandangan yang lebih mendalam tentang realitas yang mereka alami. Dalam konteks pendidikan, penggunaan foto sebagai alat pedagogis membawa dimensi baru dalam proses pembelajaran. Ketika mahasiswa diminta untuk mengambil foto yang terkait dengan konsep yang sedang dipelajari, mereka tidak hanya berpartisipasi dalam pembelajaran secara pasif, tetapi juga mengaktifkan proses kreatif dan refleksi. Diskusi yang melibatkan gambar-gambar ini mendorong pemahaman yang lebih dalam dan pemikiran kritis, serta membangun koneksi emosional dengan materi pembelajaran. Dengan membawa aspek visual ke dalam ruang kelas, metode ini dapat memberikan variasi dan keunikan dalam pendekatan pengajaran yang dapat menghadirkan hasil yang lebih efektif dalam pemahaman dan retensi informasi.

Dalam konteks konseling, penggunaan fotografi membuka pintu untuk ekspresi diri yang mendalam dan penggalian makna di balik gambar-gambar yang diambil. Fototerapi, baik dalam bentuk aktif maupun pasif, memberikan konseli peluang untuk memeriksa perasaan, refleksi, dan persepsi mereka tentang dunia dan diri mereka sendiri. Dengan bekerja bersama gambar-gambar ini, konselor dan konseli dapat mengembangkan wawasan yang lebih baik tentang masalah yang dihadapi dan mencari solusi serta cara-cara pemulihan yang tepat.

Secara keseluruhan, fotografi memiliki potensi besar untuk memberikan nilai tambah dalam berbagai konteks, baik dalam terapi maupun pendidikan. Lebih dari sekadar gambar, foto-foto ini menjadi jendela menuju pikiran, perasaan, dan realitas yang seringkali sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dalam penggunaannya, fotografi memfasilitasi ekspresi, refleksi, dialog, dan transformasi. Oleh karena itu, penelitian dan pemanfaatan lebih lanjut terhadap potensi fotografi dalam bidang-bidang ini dapat memberikan dampak yang signifikan bagi perkembangan pribadi, hubungan, serta perubahan sosial dan kebijakan.

c. Seni Visual dalam Konseling dengan Populasi Tertentu

Seni visual, seperti bentuk seni lainnya, mencakup rentang kehidupan. Mereka dapat digunakan dalam konseling dengan hampir semua populasi karena mereka adalah alat yang ampuh dalam komunikasi. Memang “sekarang

diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara visual yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata” (Malchiodi, 2011).

Remaja. Penggunaan seni visual dengan remaja bervariasi tergantung pada usia mereka dan situasi yang perlu ditangani. Seni visual telah digunakan di lingkungan Masyarakat dan sekolah (Kahn, 1999) dan memiliki potensi baik dalam domain dan dalam banyak situasi pengobatan. Untuk remaja muda, pengalaman seni terstruktur yang berkaitan dengan konseling mungkin paling tepat. Bahkan, Asosiasi Pengembangan Karier Nasional mensponsori program semacam ini yang diarahkan secara positif setiap tahun. Ini adalah kontes poster untuk anak-anak dan remaja, di mana mereka menggambar berbagai karier dan didorong melalui pemberian hadiah untuk memikirkan panggilan masa depan mereka. (Kahn, 1999) juga menciptakan model tahap perkembangan untuk digunakan dengan remaja. Model tiga tahap terdiri dari entri, eksplorasi, dan pengambilan tindakan, Pertanyaan dan kegiatan khusus terkait dengan setiap tahap.

Mahasiswa. Di lingkungan kampus, mahasiswa terpapar dengan berbagai bentuk seni, tetapi sayangnya, banyak di antara mereka hanya memandang seni dengan jarak yang jauh dan tanpa makna yang mendalam. Namun, kontras dengan suasana yang monoton ini, terdapat program seni visual yang sehat dan inovatif yang ditawarkan bagi mahasiswa oleh pusat-pusat konseling. Serangkaian program ini, yang dikenal sebagai "*art break*," diselenggarakan untuk berbagai kelompok mahasiswa pada berbagai waktu selama semester. Kegiatan *art break* biasanya berlangsung setidaknya selama satu jam, mengharuskan penggunaan peralatan yang sederhana, dan mengedepankan pengalaman bersama dalam kelompok terbuka. Tujuan dari program ini adalah: (a) membantu mahasiswa merasa lebih santai dan melepaskan stres, (b) membangun rasa kebersamaan melalui pengalaman kelompok, (c) memberikan wadah bagi ekspresi tentang hal-hal seperti penyesuaian di lingkungan perguruan tinggi, dinamika dengan teman sekamar, dan tantangan dalam studi, (d) mendukung proses pemahaman diri, dan (e) memotivasi kreativitas Geller et al., (Samuel T Gladding, 2021a) Terkadang, para profesional yang bekerja dengan mahasiswa mengusulkan tema tertentu untuk program ini, meskipun sering

kali hal tersebut dibiarkan terbuka. Demikian pula, diskusi mengenai karya yang dihasilkan oleh mahasiswa juga dapat berjalan dalam suasana yang tidak terbatas.

Grup. Selain menggunakan seni visual dalam cara terapeutik dengan individu, konselor dapat menggunakannya dalam *setting* kelompok. Menurut Good dan Rosal (Samuel T Gladding, 2021a), menambahkan seni dapat menguntungkan kelompok dengan: a) membantu pembentukan, identitas, dan kohesi kelompok dengan membantu anggota kelompok mempelajari sesuatu tentang satu sama lain dalam bentuk yang konkrit; b) membantu mengidentifikasi tujuan partisipasi kelompok baik pada awalnya dan selama durasi grup; c) menyediakan jalan tambahan untuk komunikasi pikiran dan perasaan melalui gambar dan gambar; d) menyediakan sarana untuk melihat masalah dan isu dari perspektif yang berbeda; e) merangsang pemikiran kreatif dan ide-ide baru; dan f) memberikan catatan sejarah kemajuan kelompok, termasuk menjelaskan bagaimana kelompok tetap pada tugas dan sifat hubungan anggota kelompok satu sama lain.

Konseli Multikultural. Seni visual tidak dibatasi oleh warna atau kelas. Orang-orang dari semua latar belakang etnis dan budaya dapat menemukan makna dalam seni visual. Dalam bekerja dengan konseli dari budaya selain budaya mereka sendiri, konselor harus memahami sesuatu tentang warisan budaya seni visual konseli mereka. Misalnya, konselor dengan latar belakang Sumatra yang dominan harus terbiasa dengan penggunaan perumpamaan dan warna yang lebih metaforis dalam seni dalam budaya Jawa. Selain itu, ketika bekerja dengan konseli yang secara budaya berbeda dari diri mereka sendiri, konselor harus fokus pada dua aspek pengalaman. Yang pertama adalah kesiapan profesional mereka. Konselor dengan pemahaman yang akurat dan sensitif tentang budaya konseli mereka, serta warisan mereka sendiri, akan lebih santai dan siap untuk bekerja secara artistik dan terapeutik dengan cara yang tepat. Aspek kedua pengalaman yang harus difokuskan oleh konselor adalah proses kreatif yang terlibat; khususnya, kegiatan seni dan apa yang dilaporkan konseli sebagai pembelajaran atau pertanyaan dari pengalaman mereka. Konseling menggunakan seni visual akan berhasil dengan orang-orang dari

semua latar belakang etnis dan budaya hanya dengan persiapan dan pengolahan pengalaman yang menyeluruh (Samuel T Gladding, 2021a).

2.4. Pengaruh Strategi Seni Kreatif terhadap Pengembangan Kematangan Karier Mahasiswa

Strategi seni kreatif dalam konseling memberikan pendekatan yang holistik dan efektif dalam pengembangan kematangan karier mahasiswa. Seni kreatif memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk seperti menggambar, melukis, musik, drama, dan tari. Melalui ekspresi ini, individu dapat lebih memahami diri mereka sendiri, menggali potensi yang terpendam, serta merencanakan langkah-langkah karier mereka dengan lebih jelas dan terarah (Samuel T. Gladding, 2010; McCarthy, 2018).

Penggunaan seni kreatif dalam konseling berfungsi sebagai alat untuk memperkaya pengalaman refleksi diri dan pengambilan keputusan, yang penting dalam konteks pengembangan karier. Berbagai teknik seni, dapat membantu konseli dalam menggambarkan dan memvisualisasikan tujuan karier mereka, serta mengatasi hambatan emosional yang mungkin timbul (Brook, L., Brown, 1991). Selain itu, seni juga dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan sosial, memungkinkan mahasiswa untuk memperluas wawasan mereka dalam konteks sosial dan profesional (Henderson & Gladding, 1998; Lewis, 1997).

Sebagai tambahan, penggunaan seni kreatif juga berkaitan erat dengan teori perspektif waktu dalam pengembangan karier. Perspektif waktu mengacu pada cara individu melihat masa lalu, sekarang, dan masa depan mereka, yang dapat memengaruhi bagaimana mereka merencanakan karier (P. G. Zimbardo & Boyd, 1999). Seni kreatif, dengan kemampuannya untuk memperkenalkan representasi visual atau naratif dari pengalaman hidup, dapat membantu mahasiswa melihat perjalanan karier mereka dalam konteks yang lebih luas dan bermakna (M L Savickas, 2005).

Oleh karena itu, integrasi seni kreatif dalam konseling dapat meningkatkan pemahaman diri, kepercayaan diri, dan kematangan karier mahasiswa, serta membekali mereka dengan keterampilan penting untuk menghadapi tantangan

dunia kerja. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konseling berbasis seni dapat memperbaiki keputusan karier dan membantu mahasiswa mencapai tujuan karier yang lebih terarah dan terencana dengan baik (Henderson & Gladding, 1998).

Penggunaan strategi seni kreatif dalam konseling memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kematangan karier mahasiswa. Seni kreatif menawarkan peluang bagi mahasiswa untuk lebih mendalami diri mereka melalui ekspresi yang lebih bebas dan reflektif, yang membantu mereka memahami lebih dalam potensi, aspirasi, dan pilihan karier mereka. Proses ini memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan dalam merencanakan masa depan mereka secara lebih matang dan terinformasi.

a. Meningkatkan Kesadaran Diri dan Refleksi Pribadi

Salah satu mekanisme utama yang membuat seni kreatif berperan penting dalam mengembangkan kematangan karier adalah kemampuannya untuk mendorong refleksi diri. Teknik seperti menggambar, melukis, atau menulis kreatif memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, termasuk nilai-nilai yang mereka anut, kekuatan dan kelemahan, serta preferensi karier mereka. Proses refleksi ini sangat penting dalam merencanakan karier yang sesuai dengan diri mereka (S T Gladding, 2016). Dengan mengeksplorasi jalur karier yang beragam, mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih jelas dan terarah untuk masa depan mereka.

b. Meningkatkan Keterlibatan Emosional dan Kognitif

Seni kreatif juga memungkinkan mahasiswa untuk lebih terlibat secara emosional dan kognitif dalam proses pengambilan keputusan karier. Berbeda dengan metode konseling yang berbasis verbal atau kognitif, seni memberikan ruang bagi konseli untuk mengakses perasaan dan pemikiran yang lebih dalam. Keterlibatan emosional ini sangat berguna dalam mengatasi kecemasan atau ketakutan yang sering muncul dalam pengambilan keputusan karier. Misalnya, teknik visualisasi yang digunakan dalam seni dapat membantu mahasiswa

membayangkan pencapaian karier ideal mereka dan mengurangi ketakutan akan kegagalan (McCarthy, 2018).

c. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Kolaboratif

Bentuk seni tertentu, seperti drama atau role-playing, juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kolaboratif mahasiswa. Melalui interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan seni, baik dengan konselor atau sesama mahasiswa, mereka dapat memperkuat kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama. Keterampilan sosial sangat penting dalam dunia kerja yang semakin menekankan kemampuan interpersonal. Menurut (Goleman, 2006), kecerdasan sosial, yang mencakup empati, komunikasi, dan kerja sama tim, menjadi kunci dalam mengelola hubungan yang kompleks di tempat kerja modern. Selain itu, Leong dan Hartung (2011) juga menyatakan bahwa kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang positif dan berkolaborasi dengan efektif sangat memengaruhi hasil dan kesuksesan karier di berbagai sektor (Leong et al., 2014). Keterampilan sosial ini, seperti yang dijelaskan oleh Robinson dan Judge (2009), sangat diperlukan untuk memimpin, bekerja dalam tim, serta mengelola dinamika di tempat kerja (Judge & Robbins, 2009). Oleh karena itu, dalam konteks perkembangan karier mahasiswa, keterampilan sosial memainkan peran yang sangat besar dalam membentuk kesiapan mereka menghadapi tantangan di dunia profesional. Keterampilan ini juga meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tantangan dalam pengambilan keputusan karier mereka.

d. Menstimulasi Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan

Seni kreatif memberi mahasiswa kesempatan untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan dengan cara yang lebih kreatif. Teknik seperti berpikir lateral dan guided fantasy dapat memperkenalkan mereka pada berbagai pilihan karier yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya. Dengan melihat masalah dari perspektif yang berbeda, mahasiswa dapat mengeksplorasi berbagai jalur karier yang lebih beragam dan menemukan solusi yang lebih tepat (Brook, L., Brown, 1991). Pendekatan ini memperkaya proses pengambilan keputusan dengan memberikan alternatif pilihan yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka.

b. Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motivasi

Seni kreatif juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan motivasi mahasiswa. Keberhasilan dalam menyelesaikan proyek seni dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan dorongan untuk terus berusaha mencapai tujuan karier. Dengan merasa lebih terhubung dengan diri mereka, mahasiswa menjadi lebih yakin dengan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan mengambil langkah-langkah konkret menuju tujuan karier mereka (Henderson & Gladding, 1998). Secara keseluruhan, strategi seni kreatif dalam konseling membantu mahasiswa mengembangkan kematangan karier melalui peningkatan kesadaran diri, keterlibatan emosional, dan keterampilan sosial. Dengan merangsang refleksi, kreativitas, dan pemecahan masalah, seni kreatif memberikan alat yang sangat berguna bagi mahasiswa untuk merencanakan masa depan karier mereka dengan cara yang lebih matang dan terinformasi.

Kegiatan seni kreatif dalam konseling dapat dikaitkan dengan tujuh aspek kematangan karier yang diidentifikasi dalam instrumen yang telah Anda sebutkan sebelumnya. Berikut ini adalah penjelasan mengenai bagaimana seni kreatif dapat memengaruhi masing-masing aspek kematangan karier mahasiswa:

- a. **Perencanaan Karier (*Career Planning*)**. Seni kreatif mendorong mahasiswa untuk merencanakan masa depan mereka melalui teknik-teknik seperti visualisasi atau menulis kreatif. Dengan menggunakan seni sebagai alat untuk mengeksplorasi potensi dan aspirasi karier, mahasiswa dapat merumuskan rencana yang lebih konkret dan sesuai dengan keinginan serta kemampuan mereka. Misalnya, menggambar jalur karier atau menulis cerita tentang masa depan mereka bisa membantu mereka menyusun langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai tujuan tersebut (S T Gladding, 2016).
- b. **Eksplorasi Karier (*Career Exploration*)**. Melalui seni, mahasiswa dapat mengeksplorasi berbagai pilihan karier yang mungkin tidak pernah mereka pertimbangkan sebelumnya. Aktivitas seni memberi mereka ruang untuk membayangkan berbagai kemungkinan peran atau pekerjaan, yang dapat membantu mereka memahami lebih baik pilihan karier yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai mereka. Amundson membahas bagaimana eksplorasi diri

dan pencarian makna dalam karier dapat difasilitasi melalui berbagai pendekatan kreatif, termasuk seni (Amundson et al., 2014) Ini mendukung dimensi eksplorasi karier, di mana mahasiswa mengeksplorasi diri mereka untuk menemukan karier yang cocok.

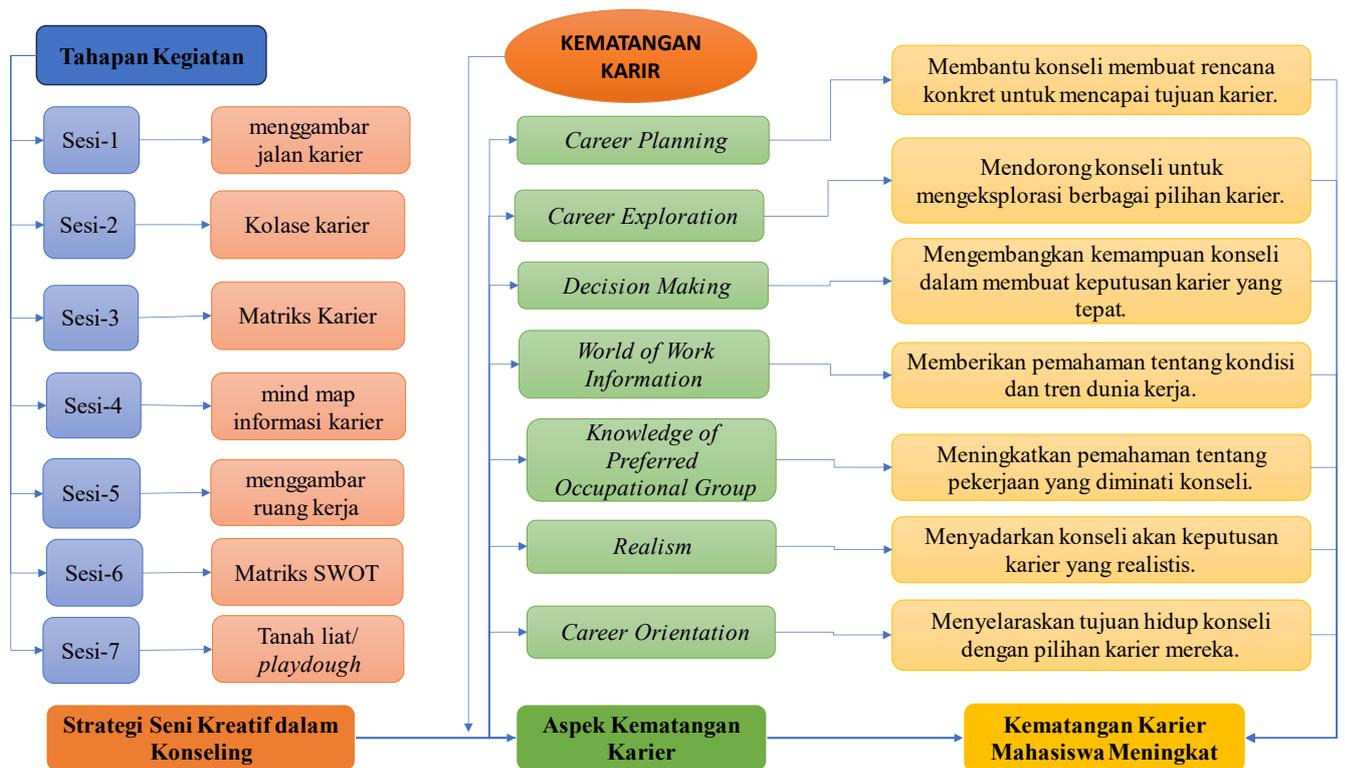
- c. **Pengambilan Keputusan Karier (*Career Decision Making*)** Proses refleksi yang didorong oleh seni kreatif membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi berbagai pilihan dan mempertimbangkan pro dan kontra dari masing-masing jalur karier. Dengan memvisualisasikan keputusan karier mereka melalui seni, mahasiswa dapat mengatasi kebingungannya dan membuat keputusan yang lebih terinformasi dan matang. Hal ini sejalan dengan pentingnya kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan realistis dalam proses pengembangan karier mereka (McCarthy, 2018).
- d. **Informasi Dunia Kerja (*World of Work Information*)** Seni kreatif memungkinkan mahasiswa untuk menggali lebih dalam informasi tentang dunia kerja. Dalam sesi konseling, mereka dapat menggunakan teknik seni untuk menggambarkan dunia kerja dari sudut pandang pribadi mereka, misalnya dengan melukis atau mendesain poster yang menggambarkan pekerjaan ideal mereka. Hal ini memperkaya wawasan mereka tentang dunia profesional dan membantu mereka membangun pemahaman yang lebih jelas mengenai keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk sukses dalam dunia kerja, serta mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai tuntutan dan peluang dalam dunia kerja (M L Savickas, 2005; Super, 1980).
- e. **Pengetahuan tentang Kelompok Pekerjaan yang Diminati (*Knowledge of Preferred Occupational Group*)** Melalui kegiatan seni, mahasiswa dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengembangkan pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang mereka minati. Dengan membayangkan diri mereka dalam peran yang berbeda, baik melalui drama, seni visual, atau media lainnya, mahasiswa dapat menggali lebih dalam tentang karakteristik dan tuntutan

pekerjaan yang mereka impikan, serta menyesuaikannya dengan nilai-nilai dan minat pribadi mereka (Henderson & Gladding, 1998).

- f. **Realisme Karier (*Career Realism*)** Seni dapat membantu mahasiswa mewujudkan tujuan karier mereka dengan memberikan gambaran yang lebih konkret tentang apa yang perlu mereka lakukan untuk mencapainya. Melalui kegiatan seni, mereka bisa mengeksplorasi langkah-langkah yang perlu diambil dan membayangkan diri mereka sukses dalam karier yang dipilih. Ini meningkatkan keyakinan mereka bahwa mereka mampu mencapai tujuan karier yang diinginkan (Savickas, 2005).
- g. **Orientasi Karier (*Career Orientation*)** Seni kreatif juga membantu mahasiswa mengembangkan orientasi karier yang lebih matang, yaitu sikap positif dan proaktif terhadap masa depan karier mereka. Dengan menggunakan seni sebagai medium untuk merencanakan dan mengeksplorasi karier, mereka dapat meningkatkan keterlibatan emosional mereka terhadap tujuan karier dan merasa lebih termotivasi untuk mengejar dan mewujudkannya.

Dengan demikian, strategi seni kreatif memiliki potensi yang sangat besar dalam mengembangkan kematangan karier mahasiswa. Seni dapat memfasilitasi proses konseling yang lebih dalam, reflektif, dan menyeluruh, memberikan peluang bagi mahasiswa untuk tumbuh dan berkembang dalam merencanakan masa depan karier mereka secara lebih matang dan terinformasi.

2.5. Kerangka Pikir



Bagan 2. 1 Kerangka Pikir

Kerangka pikir penelitian ini menggambarkan proses bagaimana strategi seni kreatif dalam konseling dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kematangan karier mahasiswa. Penelitian ini berlandaskan pada enam aspek utama kematangan karier, yaitu Career Planning (perencanaan karier), Career Exploration (eksplorasi karier), Decision Making (pengambilan keputusan), World of Work Information (informasi dunia kerja), Knowledge of Preferred Occupational Group (pengetahuan tentang bidang pekerjaan yang diminati), dan Realism (kesadaran akan realitas dalam memilih karier). Aspek-aspek ini mencerminkan dimensi penting yang harus dimiliki mahasiswa untuk mencapai kematangan karier, mulai dari kemampuan merencanakan dan mengeksplorasi karier hingga memahami tren dunia kerja, membuat keputusan yang tepat, dan menyadari pilihan yang realistis sesuai dengan kondisi diri dan lingkungan.

Vira Afriyati, 2025

STRATEGI SENI KREATIF DALAM KONSELING UNTUK MENGEMBANGKAN KEMATANGAN KARIER MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam upaya mendukung pengembangan aspek-aspek ini, strategi seni kreatif diterapkan melalui serangkaian tahapan kegiatan konseling yang dirancang secara sistematis. Terdapat tujuh sesi yang mencakup aktivitas kreatif berbasis visual dan reflektif: (1) menggambar jalan karier untuk membantu konseli memvisualisasikan rencana karier mereka, (2) membuat kolase karier sebagai sarana eksplorasi berbagai pilihan karier, (3) menyusun matriks karier untuk membantu konseli mengidentifikasi hubungan antara pilihan karier dan tujuan pribadi, (4) membuat mind map informasi karier yang memperkaya pemahaman konseli tentang dunia kerja dan tren yang relevan, (5) menggambar ruang kerja yang diinginkan untuk membantu konseli menghubungkan visi karier mereka dengan lingkungan kerja yang diimpikan, (6) menyusun matriks SWOT untuk menganalisis kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman terkait karier mereka, dan (7) aktivitas menggunakan tanah liat atau playdough sebagai media kreatif untuk menyelaraskan emosi dan pemikiran terkait pilihan karier.

Setiap sesi tidak hanya dirancang untuk menjadi aktivitas kreatif semata, tetapi juga memiliki tujuan yang jelas dalam membantu konseli memahami dan mengembangkan aspek-aspek kematangan karier. Misalnya, menggambar jalan karier bertujuan untuk membantu konseli membuat rencana konkret menuju tujuan karier mereka, sementara kolase karier mendorong eksplorasi berbagai pilihan karier yang mungkin belum terpikirkan. Begitu pula, mind map informasi karier memberikan pemahaman mendalam tentang kondisi dan tren dunia kerja, dan matriks SWOT membantu konseli melakukan evaluasi diri secara objektif. Aktivitas-aktivitas ini juga mencakup pendekatan reflektif, di mana konseli diajak untuk menyadari keputusan karier yang realistis dan menyelaraskan tujuan hidup mereka dengan pilihan karier yang sesuai.

Pada akhirnya, strategi seni kreatif ini dirancang untuk menciptakan pengalaman konseling yang holistik, di mana konseli tidak hanya mengembangkan pemahaman kognitif tentang karier, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan kreatif untuk mendorong perubahan yang bermakna. Melalui pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana penggunaan seni kreatif dalam konseling dapat meningkatkan kematangan karier mahasiswa secara

signifikan. Peningkatan ini diharapkan tercermin dalam kesiapan, minat, komitmen, dan kemampuan mahasiswa untuk merencanakan dan mengambil keputusan karier yang matang, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja di masa depan. Dengan demikian, kerangka pikir ini menegaskan bahwa seni kreatif bukan hanya alat ekspresi, tetapi juga strategi efektif dalam proses pengembangan karier yang berfokus pada kebutuhan individu mahasiswa.

2.6. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah dasar pemikiran yang dianggap benar dan menjadi pijakan dalam pelaksanaan penelitian. Pada penelitian ini, terdapat beberapa asumsi yang melandasi pengembangan instrumen kematangan karier mahasiswa dan implementasi strategi konseling berbasis seni kreatif.

- a. Konseling karier adalah proses konseling yang membahas minat konseli terkait masa depan kariernya, termasuk rencana pendidikan, pemilihan pekerjaan, gaya hidup, rencana menikah, dan pekerjaan paruh waktu (Nursalim dalam Suherman, 2009).
- b. Kegiatan konseling karier mencakup intervensi seperti *Gathering Occupational Information, Identifying Personal Transferable Skills, Improving Career Time Perspective, Using Decision-Making Aids, Guided Fantasy, Homework, Role-Playing, dan Lateral Thinking* (Brook & Brown, 1991).
- c. Perspektif waktu mencakup pandangan masa lalu, kini, dan masa depan yang membantu proses pengambilan keputusan karier. Dimensi waktu meliputi *Past-Positive, Past-Negative, Present-Hedonistic, Present-Fatalistic, Future, dan Transcendental Future* (Zimbardo & Boyd, 1999; Marko & Savickas, 1998).
- d. Konseling adalah profesi yang bertujuan menciptakan pengalaman bermakna, dengan seni kreatif membantu konseli memahami diri. Seni dalam konseling mendukung integrasi diri, kreativitas, kerja sama, dan wawasan multikultural (Gladding, 2010; Henderson & Gladding, 1998).
- e. Tahapan perkembangan karier menurut Super mencakup fase *Growth* (0-15 tahun), *Exploration* (15-24 tahun), *Establishment* (25-44 tahun), *Maintenance* (45-64 tahun), dan *Decline* (65 tahun ke atas) (Isaacson, 1986).

- f. Pada tahap eksplorasi (18-24 tahun), individu mulai mengklarifikasi pilihan karier, merencanakan tujuan secara konkret, dan mencari pekerjaan tetap. Kegagalan pada tahap ini sering terjadi karena kurangnya integrasi minat, keterampilan, dan bakat (Super dalam Sharf, 1992).
- b. Eksplorasi karier mencakup perilaku pencarian informasi, evaluasi pilihan, pengambilan keputusan, serta bagian dari tugas perkembangan masa remaja (Taveira & Moreno, 2003).
- c. Kematangan karier dipengaruhi oleh faktor internal (intelegensi, bakat, minat, kepribadian, nilai, pengetahuan, kesehatan) dan faktor eksternal (status sosial ekonomi, prestasi akademik, jenjang pendidikan, tuntutan pekerjaan, dan lingkungan) (Winkel, 1997).

2.7. Hipotesis Penelitian

Konseling karier merupakan proses penting dalam membantu individu merencanakan masa depan mereka dengan lebih terstruktur, meliputi eksplorasi pendidikan, pekerjaan, dan gaya hidup. Konseling ini melibatkan teknik-teknik kreatif yang membantu konseli mengembangkan wawasan diri, seperti pengumpulan informasi pekerjaan dan pengambilan keputusan yang efektif. Perspektif waktu juga berperan dalam proses ini, membantu konseli merencanakan karier mereka dengan mempertimbangkan masa lalu, kini, dan masa depan. Selain itu, faktor internal seperti minat dan keterampilan, serta faktor eksternal seperti status sosial ekonomi, berinteraksi untuk mempengaruhi kematangan karier mahasiswa. Penggunaan seni kreatif dalam konseling dipercaya dapat meningkatkan sensitivitas dan wawasan diri mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mendukung perkembangan kematangan karier mereka

Berdasarkan asumsi penelitian, maka diasumsikan hipotesis penelitian yaitu: Strategi seni kreatif dalam konseling efektif untuk mengembangkan kematangan karier mahasiswa

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_2 > \mu_1$$