

Table 3.4

Langkah-langkah terapi Creative Process

No	Teori Konseling	Proses-proses
1	Langkah-langkah identifikasi masalah. Langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan individu serta gejala-gejala yang nampak, yang dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi.	<p><i>The Five Rs Of Counselling</i></p> <p>Tahap pertama (<i>Right Purpose</i>)</p> <p>Hasil wawancara, teman sekontrakan konseli mengatakan konseli sering bersendirian di kamar. Kelihatan sering kebingungan, konseli mengatakan kesan pengalaman pada sesi perkuliahan yang dialaminya membuatkan diri konseli menjadi kurang percaya diri dan sulit untuk beradaptasi.</p>
2	Diagnose, yaitu menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli.	<p>Tahap kedua (<i>Right Place</i>)</p> <p>Waktu yang sesuai melihat keadaan konseli dan menyatakan bahwa apakah permasalahan yang harus diubah bagi memperkembangkan kreativitas dari konseli.</p>
3	Prognosa, yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk terapi membimbing konseli dalam mencari solusi masalahnya.	<p>Tahap ketiga (<i>Right Place</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bantuan yang diberikan adalah dengan Terapi <i>Creative Process</i>. • Terapi <i>Creative Process</i> mempunyai beberapa sesi dimana beberapa sesi ini bertujuan untuk melihat Skill (Bakat), effort(Usaha),

		<p>masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan digunakan untuk menangani pesan negative yang mereka konseli kirimkan pada dirinya sendiri. Teknik yang kedua adalah teknik <i>deep-breathing</i> yang merupakan teknik <i>mindfulness</i> bagi mengawal emosi negative. Teknik ini biasanya digunakan oleh konselor serta konseli ketika melakukan aktivitas olahraga. Teknik ini dipercayai dapat mengurangi stress dan mendukung fokus konseli. Teknik yang ketiga, adalah teknik <i>cognitive structuring</i>. Teknik ini melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini juga dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah pola pikir yang negatif terhadap lingkungan sekitar. Konselor akan melakukan catatan harian mengenai perasaan, pikiran, yang dialami yang dirasakan memberi kesan pada diri konseli.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tahap keempat (<i>Right Approach</i>) Dimana pada peringkat ini konseli
--	--	---

		akan bereaksi, yaitu konseli ditugaskan untuk melakukan setiap tugas yang diberikan konselor sebagai tantangan bagi konseli untuk menilai sejauh mana perkembangan percaya diri konseli telah berkembang secara positif.
4	<i>Treatment</i> adalah langkah pelaksanaan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli yaitu dengan terapi <i>Creative Process</i>	<p><i>Treatment</i> yang berupa model terapi kepada konseli dan dorongan agar tidak mudah menyendiri dan tidak aktif ketika waktu perkuliahan. Konseli dijelaskan tentang fase-fase yang harus dilalui oleh konseli bagi membangun serta memperkembangkan kreativitas pada konseli. Mempunyai 4 fase bagi membangun kreativitas yakni pada setiap fase yang dilalui oleh konseli akan diselitkan dengan modul tugas yang harus dikerjakan oleh konseli. Mempunyai 4 tahapan seperti berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fase persiapan Konseli diarahkan untuk mencari data-data awal daripada permasalahan yang konseli alami. Data-data disini bermaksud, konseli diarahkan untuk membuat satu <i>check-list</i> yang mengandung segala permasalahan serta punca-

		<p>punca konseli menjadi seorang yang kurang percaya diri. Diharapkan konseli akan menganalisa masalah dan memahami unsur-unsur sebelum mulai berusaha untuk memecahkannya.</p> <p>2. Fase inkubasi</p> <p>Fase dimana biasanya seseorang menghadapi banyak kesulitan dan hambatan yang menghambat kemajuan inovasinya dan menyebabkan kegagalan yang dapat menambah hati tidak tenang, gelisah serta cepat berputus asa. Pada fase ini, konseli kerap kali menyatakan tidak bisa pada dirinya namun sebagai seorang konselor, konselor bertindak memberi saran serta kata nasehat serta video yang berupa motivasi. Banyak pengasas teori tentang kreativitas membuat hipotesis bahwa orang yang kreatif ketika meninggalkan pemikiran yang sadar mengenai objek yang sedang ia pikirkan, ada semacam bentuk penekanan atau kecenderungan</p>
--	--	--

		<p>terhadap ketidaksaran yang diikutinya. Konselor juga biasanya akan membawa konseli melakukan aktivitas olahraga bagi memastikan konseli melapangkan mindanya.</p> <p>3. Fase ilmuminasi</p> <p>Digambarkan satu fase pembuatan detail dan akurat otak dalam proses penciptaan. Konseli menyatakan ide-ide baru bagi memecahkan problem yang berfokus kepada masalah perkembangan percaya diri. Sesuai dengan hobi yang digemari konseli yakni bermain alat-alat music, bernyanyi di media sosial secara <i>live</i>, dianggap sebagai satu latihan bagi meningkatkan tingkat percaya diri pada diri konseli. Konseli juga pada sore harinya pada bulan Ramadhan akan mengajar anak-anak kecil mengaji Al-Quran serta membuat satu bisnis kaos-kaos yang bermotifkan islami secara COD (Cash on delivery) ketika dia pulang ke desanya. Bagi konselor</p>
--	--	---

		<p>lebih lancar ucapannya ketika bertanya serta memberi masukan ide ketika presentasi sedang dijalankan dan berbanding sebelum diterapi konseli sulit untuk menyatakan kehendaknya dan sering berdiam diri tetapi berjalannya waktu, semakin mudah konseli untuk beradaptasi dan lebih percaya diri. Konselor juga sempat bertanya dengan teman-teman kontrakan serta teman kuliah konseli. Mereka menyatakan konseli mudah untuk berinteraksi semenjak mulai berjualan dan semakin ramai teman kenalan, tidak menyendiri, beransur-ansur berkurangan pikiran negative yang menguasai dirinya. Tidak lupa juga konselor menerapkan dalam diri konseli bahwa hidup ini harus memahami akan kenapa manusia itu dihidupkan dengan siraman-siraman rohani yang menjadi dasar penguatan diri dan satu-satunya tempat untuk bergantung yang tidak pernah melupakan kita adalah sang Khalik tempat kembalinya kita kelak</p>
--	--	---

- a. Kondisi konseli pada saat konselor melakukan proses Terapi “ *Creative Process*” bermula dengan lancar dan sudah tentunya sedikit wajah ingin tahu daripada konseli. Setelah dijelaskan apa yang bakal konseli dapat apabila mengikuti terapi *creative process* ini dan konseli bersedia untuk diterapi.
 - b. Pada bagian akhir terapi, konseli disadarkan dan dijelaskan bahwa terapi ini akan berjaya jika dari pihak konseli sendiri yang gigih dalam perubahan dirinya dan meyakini bahwa Zat Allah SWT tempat memohon harapan dan membantu segala hal yang sejalan dengan kehendak-Nya dan perlunya doa, usaha, ikhtiar dan tawakkal serta istiqamah dalam perubahan. Konselor dalam penelitia ini memenuhi syarat sebagaimana layaknya karena hampir semua syarat yang ada dalam teori dimiliki oleh konselor.
- B. Analisa proses Terapi “Creative Process”*
1. Dari segi proses-proses terapi yang dilakukan dapat dikatakan sudah sesuai dengan teori karena meskipun pelaksanaan terapi tidak kesemua proses terapi digunakan yakni seperti teknik direktif konselig, teknik non direktif konseling, dan teknik elektif konseling, konselor sudah menggunakan salah satu teknik tersebut yaitu teknik direktif konseling, karena dalam proses pelaksanaan konseling konseli kurang aktif dan

merespon, sebagaimana mestinya konselorlah yang aktif memberikan nasehat dan motivasi kepada konseli.

2. Dari segi bentuk terapi yang dilakukan, sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada karena sudah masuk pada salah satu bentuk terapi yang terdiri dari bimbingan individu, sedangkan yang digunakan oleh konselor dalam terapi adalah dalam bentuk bimbingan individu ataupun personal konseling, karena konselor hanya menangani konseli seorang saja dan dilakukan secara pribadi dan rahasia tanpa adanya orang ketiga kecuali sewaktu pelaksanaan proses terapi "*Creative Process*" dijalankan.
3. Dari segi langkah terapi yang dilakukan sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada yakni yang terdiri dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/follow up*, dimana kesemua langkah tersebut dilakukan oleh konselor.

Dari segi masalah yang telah ditangani juga dapat dikatakan sudah sesuai dengan terapi karena pada dasarnya masalah yang ditangani oleh konselor tersebut adalah masalah konseli yang berfokuskan untuk mengembangkan percaya diri serta membangun dirinya yang pada awalnya berfikiran negatif pada lingkungan serta peribadinya.

Table 3.7

Table Hasil Treatment

Latar Penelitian	Alternatif Treatment	Metodologi Treatment
<p>-Mengembangkan percaya diri pada klien- Halaman 12, bab 1.</p> <p>-Mengembangkan kreativitas pada diri klien- halaman 17, bab 1.</p> <p>-Membantu klien dalam pemecahan masalah dengan metode yang kreatif hasil dari kerjasama diantara klien dan konselor. Halaman 71, bab 2.</p> <p>-Membimbing klien agar tidak berada dalam kondisi psikologis yang lama. Halaman 65, bab 2</p>	<p>-Memberikan PR pada klien yang bertujuan memperkembangkan peribadi berupa Self-talk, Deep breathing, Cognitive reconstruct. Halaman 18, bab 1.</p> <p>-Memberikan dorongan pada klien berupa aktivitas sosialisasi lingkungan tempat tinggal, mengadakan TPQ pada anak kecil di kontrakan Halaman 98, bab 3.</p> <p>Memberikan video motivasi dan bahan bacaan kepada klien serta melakukan penerapan pada sesi perkuliahan.</p>	<p>-Video motivasi serta bahan bacaan.</p> <p>-Wawancara.</p> <p>-Alat-alat bagi melakukan penelitian ini berupa media sosial seperti WA, <i>Facebook</i>, <i>Instagram</i>, Video, beberapa instrument musik yang disediakan, lirik-lirik lagu bagi teknik Self-talk.</p>

Table 3.8

Lanjutan table 3.7

Hasil Treatment	Kelebihan serta kekurangan treatment
<p>-Klien berhasil mengembangkan tingkat percaya diri melalui PR yang diberikan oleh konselor. Halaman 111, bab 3</p>	<p>Adapun kekurangan treatment ini adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Membutuhkan waktu. -Memerlukan kerjasama dari pelbagai lingkungan. -Adanya pengeluaran biaya. <p>Adapun kelebihan treatment ini adalah :</p>

2. Konseli sudah membuka diri dan bergaul dengan semua temannya yang di dalam kelas walaupun kebanyakan anak kelasnya terdiri daripada anak-anak semester dua.
3. Konseli lebih mudah memberi kemasukan pada hampir setiap adanya sesi rapat organisasi IKHWANS.
4. Sebelumnya konseli kelihatan malas di kelas, cepat berputus asa, jarang bertanya serta memberi kemasukan namun setelah proses terapi dijalankan, konseli bertambah bersemangat, dan kelihatan rapi dan sering meminta pendapat dari teman-teman untuk meningkatkan bakat dan mengasah dirinya agar bisa beradaptasi di lingkungan manapun ia berada.

Berdasarkan table diatas konselor dapat melihat tingkat keberhasilan atau tingkat-tingkat kekurangan penggunaan terapi *Creative Process* terhadap konseli yang mengalami tidak percaya diri. Bagi memastikan keberhasilan tersebut, konselor berpedoman pada presentase kualitatif perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut :

- a. $\geq 75\%$ atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)
- b. 60% sampai dengan 75% (cukup berhasil)
- c. $\leq 60\%$ (kurang berhasil)

Dari table di atas dapat diketahui ada 12 gejala perilaku yang dialami konseli sebelum proses terapi *Creative Process* yang akan dianalisis berdasarkan table di atas dengan melihat perubahan setelah adanya proses tersebut.

1. Gejala yang tidak nampak 10 point jadi, $10/12 \times 100\% = 83$
2. Gejala yang masih nampak 2 point. Jadi, $2/12 \times 100\% = 16$

Berdasarkan hasil presentase dari atas dapat diketahui bahwa “hasil terapi *Creative Process* dalam mengembangkan percaya diri seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dikategorikan berhasil. Penilaian ini dapat dilihat dari perhitungan presentase yaitu 75% dengan standart uji ≥ 70 atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian pemberian terapi *Creative Process* yang telah dilaksanakan oleh konselor dapat dinyatakan berhasil karena pada awalnya ada 12 point gejala yang dialami konseli sebelum proses terapi *Creative Process* namun setelah proses konseling 10 dari 12 point gejala telah berkurang yakni tidak dialami lagi oleh konseli dan 2 gejala yang masih dialami konseli.