

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol. 8 No. 2 ,2021,
	Tersedia di <a href="https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index">https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index</a> p-ISSN 2548-4311	hlm.40—49

## Penerapan Teknik Expressive Therapy dalam Menghadapi Problematic Social Media Use

Annisa Fortuna Ramadhani<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang Padang,  
Sumatera Barat, Indonesia  
email: [fortunaanisa@gmail.com](mailto:fortunaanisa@gmail.com)

---

### Abstrack

Today, many people experience problematic social media use. Problematic social media use is a term that shows the negative impact of social media use. Namely, when someone begins to feel dependent on the use of social media. This happens when someone feels social media is their need. Using expressive therapy techniques aims to help clients express feelings or problems they face, both verbally and non-verbally. This study aims to collaborate on the theoretical basis and practice of counseling as an alternative in dealing with problematic social media use problems. The research method used is the library research method. The data analysis technique used is content analysis. Namely, to maintain accuracy in the assessment and misinformation in data analysis, it is necessary to check between libraries and re-read the literature. The results of this study are the elaboration of the theoretical and practical foundation of counseling, including:

1) Problematic social media use, 2) Definition of expressive therapy techniques, 3) Characteristics of expressive therapy techniques, 3) Forms of application of expressive therapy techniques, and 4) The role of expressive therapy techniques in dealing with problematic social media use.

**Keywords:** Expressive therapy techniques, problematic social media use

### Abstrak:

Pada dewasa ini, banyak sekali manusia yang mengalami *problematic social media use*. *Problematic social media use* merupakan istilah yang menunjukkan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Yaitu, ketika seseorang mulai merasa ketergantungan dengan penggunaan media sosial. Hal tersebut terjadi apabila seseorang merasa media sosial merupakan kebutuhannya. Dengan menggunakan teknik terapi ekspresif bertujuan untuk membantu klien mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang dihadapinya, baik itu secara verbal maupun non-verbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkolaborasikan landasan teori dan praktik konseling sebagai suatu alternatif dalam mengahdapi permasalahan *problematic social media use*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kepustakaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Yaitu untuk menjaga ketepatan dalam pengkajian dan kesalahan informasi dalam analisis data untuk itu dilakukan pengecekan antar pustaka serta membaca ulang pustaka. Hasil

penelitian ini adalah terelaborasinya landasan teori dan praktik konseling secara utuh meliputi: 1) *Problematic social media use*, 2) Pengertian teknik *expressive therapy*, 3) Karakteristik teknik *expressif therapy*, 3) Bentuk pengaplikasian teknik *expressive therapy*, dan 4) Peranan teknik *expressive therapy* menghadapi *problematic social media use*.

**Kata Kunci:** Teknik terapi ekspresif, *problematic social media use*

---

## PENDAHULUAN

Proses konseling ini dapat menjadi solusi untuk pemecahan masalah yang dialami oleh klien. Yang dimana proses konseling merupakan suatu upaya kolaboratif yang bersifat terapeutik antara konselor dan klien dalam mengeksplorasi berbagai isu-isu yang menjadi masalah klien, serta mencari alternatif untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya. Sederhananya, masalah merupakan suatu kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang tidak sesuai. Dimana setiap harapan yang diinginkan tidak se-muanya sesuai kenyataan. Dan pada dasarnya setiap manusia tidak akan terlepas dari masalah. Semakin bertambahnya usia, maka permasalahan yang akan dihadapi semakin kompleks dan bahkan rumit.

Oleh karena itu, seorang konselor hadir membantu individu untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Pada dewasa ini, banyak yang mengalami *problematic social media use*. Menurut (Reinaldo, 2016), *problematic social media use* merupakan istilah yang menunjukkan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Yaitu, ketika seseorang mulai merasa ketergantungan dengan penggunaan media sosial. Hal tersebut terjadi apabila seseorang merasa media sosial merupakan suatu kebutuhan dan sudah mulai mengisi kekosongannya. Misalnya ketika seseorang mengalami stress, maka mereka akan melampiasannya ke social media. *Problematic social media use* juga dapat diartikan sebagai penggunaan social media untuk berbagai aktivitas daring (*online*) yang dilakukan secara berlebihan hingga sampai ke tahap dapat memberikan dampak negatif bagi kondisi fisik, kesehatan psikologis, kemampuan akademis, lingkungan sosial, relasi dengan individu yang lain, dan berbagai area kehidupan lainnya.

Untuk itu konselor dapat memberikan bantuan kepada setiap individu yang mengalami *problematic social media use*. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling banyak metode-metode yang dapat digunakan dalam proses konseling, salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik *expressive therapy*. Teknik *expressive therapy* ini dapat membantu klien mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang dihadapi klien, baik itu secara verbal maupun non-verbal. Menurut (Syahniar & Putriani, 2017) teknik *expressive therapy* merupakan suatu bentuk terapi yang digunakan dalam psikoterapi dan konseling, bertujuan menyalurkan sebuah emosi dan pemikiran individu, mereduksi stres dan konflik melalui media seperti; drama, membuat

gambar dan musik. Dengan demikian penulis mengangkat topik mengenai “Penerapan Teknik *Expressive Therapy* dalam Menghadapi *Problematic Social Media Use*”.

## **METODE**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan penelitian studi kepustakaan (*Library Research*). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya. Metode penelitian merupakan langkah-langkah yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data yang telah didapatkan. Metode peneliti memberikan sebuah gambaran mengenai rancangan berupa prosedur dan langkah yang harus ditempuh dan selanjutnya dianalisis.

### **Sumber Data**

Sumber data yang menjadi bahan akan penelitian ini berupa buku, jurnal dan situs internet yang terkait dengan topik yang telah dipilih mengenai teknik *play therapy*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (*Content Analysis*). Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Dalam analisis ini akan dilakukan proses memilih membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan. Untuk menjaga kekelan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi mis-informasi (Kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurangan penulis pustaka) maka di lakukan pengecekan antar pustaka dan memperhatikan komentar pembimbing.

## **PEMBAHASAN**

### *Problematic Social Media Use*

#### ***Problematic social***

*media use* yaitu istilah yang menunjukkan dampak negatif dari penggunaan *social media*. Hal ini terjadi, ketika individu mulai merasa ketergantungan dalam menggunakan *social media*. Individu tersebut merasa *social media* merupakan sebuah kebutuhan dan mengisi kekosongannya. Misalnya ketika seseorang mengalami stress, maka mereka akan melampiasannya ke *social media* (Reinaldo, 2016). Atau pun saat mendapatkan nilai rendah, banyak pikiran, serta mendapat teguran keras di depan umum, hal tersebut banyak orang-orang yang melampiaskannya dengan membuat story di *social media*. Dan juga, banyak orang mencari pencerahan atau kebahagiaan dari *social*

*media* untuk mendapatkan sebuah motivasi. Tetapi, *social media* tidak selalu memberikan dampak negative bagi penggunanya, namun harus menghindari agar tidak sampai ketergantungan dengan *social media*. Orang-orang yang tidak terlepas dari *social media*, tidak hanya berharap mengisi kekosongan dari *social media* dan mendapatkan *problem solving*, tetapi juga berharap mendapatkan *feedback social media*. Tentunya secara psikologi sudah mulai untuk diwaspadai.

Apabila seseorang sudah ketergantungan dalam penggunaan *social media* atau disebut juga dengan *problematic social media use* dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental, sebagai berikut:

1. Depresi

Menurut (Hunt et al., 2018), adanya keterkaitan antara *social media* dengan depresi dan kesendirian. Orang yang mengalami depresi akan merasakan kesedihan yang mendalam dan dalam jangka waktu yang tidak sebentar. Depresi dapat muncul disebabkan karena seseorang secara konstan membandingkan dirinya dengan orang lain di *social media*. Hal itulah, yang akan membuat seseorang tidak puas dengan hidupnya dan merasa gagal.

2. Adanya *idealized body image/beauty standard*

Kebanyakan dari *social media* menunjukkan hal-hal yang hits seperti fisik yang bagus dan sebagainya. Misalnya artis-artis yang secara fisik terlihat indah, cantik atau *aesthetic*. Hal ini secara tidak sadar dikonsumsi setiap hari atau dilihat secara berulang-ulang oleh masyarakat, sehingga masuk ke alam bawah sadar, bahwa standar cantik itu yang seperti ini, sehingga pada saat kita bercemin akan muncul rasa tidak percaya diri atau *insecurity* karena cenderung membandingkan diri dengan orang lain.

3. *Borderline Personality Disorder*

Remaja paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satunya yang paling rentan dialami yaitu *borderline personality disorder*. *Borderline personality disorder* atau gangguan kepribadian ambang merupakan suatu gangguan mental yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, perilaku yang impulsif, bermasalah pada citra diri, dan hubungan interpersonal yang tidak stabil. Pada dewasa ini, remaja kerap kali ingin menjadi pusat perhatian dengan massifnya pengaruh *social media* di lingkungannya.

4. *Fear of Missing Out* atau FOMO

*Fear of missing out* atau FOMO yaitu seperti; takut ketinggalan berita atau trend, takut tidak hits, atau takut tidak mengerti sesuatu yang *happening* yang dibicarakan oleh teman-teman. Dan muncul ketakutan tidak akan diterima di lingkungan pertemanan. Hal inilah, yang dapat membuat individu terobsesi dengan *social media*. Sehingga penting baginya untuk selalu *update* mengenai informasi-informasi yang ada di *social media*, sehingga mengesampingkan dunia nyata.

5. *Social Media Addiction*

*Social media addiction*, maksudnya yaitu ketergantungan *social media*. Ketergantungan itu, yang terjadi di otak secara biologis. Ketika menerima suatu penghargaan, maka otak akan memproduksi atau mengeluarkan *dopamine*. Saat mendapatkan *like* dan *comment* di *social media* dengan *viewers* yang banyak, secara otomatis seseorang akan merasa senang dan menganggap bahwa postingannya bagus ataupun ketika seseorang melihat akun *social media*-nya banyak yang *follow*, dia akan senang.

Hal ini, disebabkan karena otak akan menerima aliran *dopamine* di pusat *reward* atau pusat penghargaan di otak. Rasa senang yang banyak ini didapatkan seseorang dengan *effort* atau usaha yang sedikit, akhirnya otak menginginkan kesenangan ini secara terus-menerus. Ketika seseorang memposting sebuah foto atau konten maka orang tersebut menginginkan *like* dan *comment* yang banyak. Hal ini, merupakan sifat dari kesenangan, maka ketika orang tersebut memposting foto dan video namun tidak mendapatkan *like* dan *comment* sesuai apa yang di harapkannya. Akhirnya, timbul rasa kecemasan dan rasa tidak puas diri yang membuat kurang percaya diri dan *mood* menjadi berubah hanya dari *like* dan *comment* seseorang di *social media*.

6. Ketika *social media* menjadi *stress coping mechanism*

Mekanisme seseorang dalam menghadapi stress dengan mencari solusi lewat *social media*. Hal ini akan menjadi *addicted* dan ketergantungan dengan *social media* untuk mencari kesenangan dan *problem solving* demi memecahkan permasalahannya.

7. *Munchausen Syndrome*

*Social media* merupakan tempat yang cocok untuk mencari sebuah ketenaran. Tidak jarang seseorang biasa menjadi terkenal di *social media* karena prestasi, tingkah yang lucu, bakat, dan sebagainya. Namun tidak dengan pengidap *munchausen syndrome*. Mereka akan menggunakan berbagai cara yang tidak benar atau sensasu untuk mendapatkan ketenaran, yaitu dengan memalsukan kisah hidupnya. Biasanya orang dengan *munchausen syndrome* ini, suka mengumbar cerita sedih hingga memalsukan penyakit atau membuat *gimmick*.

Hal ini dilakukan semuanya untuk mendapatkan perhatian orang lain.

Pengertian Teknik Expressive Therapy

Para ahli terapi ekspresif meyakini bahwa setiap individu itu berbeda dalam mengekspresikan apa yang ada pada dalam dirinya, misalnya ada individu yang lebih terbuka mengungkapkan apa yang dirasakannya, termasuk mengkomunikasikan kecemasan yang dirasakannya. Sebaliknya ada individu lain yang agak tertutup tidak bisa mengkomunikasikan secara langsung apa yang ia rasakan dan menjadi beban dipikirkannya, termasuk mengkomunikasikan kecemasan yang di rasakannya.

Untuk itu konselor perlu memiliki metode yang bervariasi dalam kegiatan pelayanan konseling, sehingga konselor dapat mengembangkan kemampuan klien untuk mengkomunikasikan secara efektif dan otentik apa yang ada pada dirinya dan apa yang menjadi beban pikirannya (Ifdil, 2013). Terapi ekspresif juga dikenal sebagai suatu terapi dalam konseling dan psiko terapi di mana klien dapat mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan dan pikirannya melalui aktifitas yang berkaitan dengan seni seperti; musik, tari-tarian, drama, puisi, serta permainan.

Terapi ekspresif juga disebut dengan "Terapi Seni Kreatif". Khususnya seni musik, drama dan puisi (*National Coalition of Creative Arts Therapies association INCCTA 2004*) (dalam Syahniar & Putriani, 2017). Selanjutnya Pies (2008) (dalam Syahniar & Putriani, 2017), mengemukakan bahwa terapi ekspresif merupakan suatu bentuk terapi yang digunakan dalam psikoterapi dan konseling yang bertujuan untuk menyalurkan emosi dan pemikiran individu, mereduksi stres dan konflik, melalui media drama, membuat gambar dan musik. Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terapi ekspresif yaitu suatu bentuk terapi yang dapat digunakan oleh konselor dalam membantu klien mengungkapkan dan mengkomunikasikan sebuah perasaan dan pikiran melalui media dan kegiatan yang berkaitan dengan aktifitas seni seperti; tari-tarian, drama, puisi, musik dan sebuah permainan.

#### Karakteristik Teknik *Expressive Therapy*

Menurut Syahniar (2017), ada beberapa karakteristik terapi ekspresif, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Ekspresi Diri

Ekspresi diri ini bertujuan mengembangkan eksplorasi diri individu tersebut. Terapi ekspresif tidak hanya mengembangkan eksplorasi diri, namun dalam setiap episode terapinya juga mengembangkan bagaimana klien mampu mengkomunikasikan apa yang terasa dan terpikir oleh diri klien. Secara mendasar konselor dan klien bekerjasama mengekspresikan diri dalam bentuk mengekspresikan perasaan, persepsi, dan mengembangkan pemahaman diri.

2. Partisipasi Aktif Terapi ekspresif dikenal dalam psikologi sebagai "*action therapies*", hal ini disebabkan metode yang dipakai berorientasi *action*, dimana klien secara aktif mengeksplorasi diri dan mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya melalui media musik, drama, gerakan dan tarian, permainan dan sebagainya.

3. Imajinasi

Imajinasi merupakan dasar yang dipakai terapi ekspresif dalam kegiatan seni dan permainan. Hal ini merupakan hal yang pokok dan mendasar dalam keseluruhan terapi ekspresif. Keterkaitan dan hubungan antara tubuh jasmani dan pemikiran merupakan hubungan antara

badan jasmani dengan pemikiran. Kemampuan berpikir mempengaruhi fungsi-fungsi jasmniah tubuh.

### **Bentuk Pengaplikasian Teknik *Expressive Therapy***

Menurut (Syahniar & Putriani, 2017), bentuk pengaplikasian terapi ekspresif, yaitu diantaranya sebagai berikut:

#### 1. Terapi Seni

Terapi seni merupakan suatu bentuk terapi dengan menggunakan media seni, imajinasi, dan proses kreatif. Klien diberi kesempatan untuk merefleksikan serta mengkomunikasikan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik-konflik yang ada pada dalam dirinya. Terapi ini bertujuan mereduksi konflik emosional, kesadaran diri, kemampuan sosial, pengendalian tingkah laku, pemecahan masalah, mereduksi kecemasan, dan mengembangkan *self esteem*.

#### 2. Terapi Musik

Terapi musik adalah suatu terapi yang menggunakan media musik untuk membantu klien mengungkapkan keadaan psikologis, fisik, pikiran, atau fungsi-fungsi sosial kesehatan individu, dan ataupun masalah-masalah pendidikan.

#### 3. Terapi Drama

Terapi drama yaitu suatu kegiatan sistematis dan mendalam dengan menggunakan proses drama, untuk menggali potensi ,emosi dan integrasi fisik, serta perkembangan individu. Ini merupakan suatu pendekatan yang aktif untuk membantu klien mengungkapkan keadaan dirinya yang digunakan untuk mencari solusi, dengan menggunakan katarsis, memahami pengalaman secara mendalam, memahami imajinasi, dan memahami diri secara mendalam melalui bermain peran.

#### 4. Terapi Gerakan/Tarian

Terapi gerakan/tarian yang asumsi dasarnya adalah badan jasmani dan pemikiran saling berhubungan dan banyak dibahas dalam psiko-terapi. Proses gerakan yang ditampilkan berhubungan dengan keadaan emosi, pemikiran, dan psikologis dari individu. Terapi tarian dan/gerakan melihat dampak yang terjadi dalam perasaan, pemikiran, fungsi fisik dan tingkah laku

#### 5. Terapi Puisi/dan Biblio terapi

Adalah suatu bentuk terapi untuk melihat ekspresi diri klien dengan menggunakan media puisi atau karangan yang di gunakan untuk penyembuhan dan pengembangan diri.

#### 6. Terapi Permainan

Suatu bentuk terapi dengan menggunakan proses interaksi interpersonal di mana terapis mencoba menggunakan proses permainan sebagai cara untuk membantu klien

mengkomunikasi apa yang terjadi pada dirinya seperti masalah psikologis dan untuk mengembangkan kemampuan klien mengekspresikan apa yang dirasakannya secara optimal.

### **Peranan Teknik *Expressive Therapy* Menghadapi *Problematic Social Media Use***

Menurut (Syahniar & Putriani, 2017), Secara umum baik dalam konseling maupun psikoterapi, terapi ekspresif dapat dilakukan baik secara individual, keluarga, maupun secara kelompok. Seorang konselor, dalam menggunakan teknik ekspresif terlebih dahulu menjelaskan pengertian, menggunakan berbagai bentuk permainan, musik, puisi, cerita dan sebagainya. Hal itu, tergantung kepada keadaan klien, terapis menggunakan kegiatan pengakraban dengan permainan, gerakan, bercerita, rileksasi dan sebagainya. Dalam pelaksanaan terapi ekspresif boleh menggunakan satu atau lebih model terapi ekspresif seperti drama, lalu ada permainan atau pembacaan puisi dan sebagainya.

Penerapan impact konseling dalam konseling individual dengan diawali terapi ekspresif untuk membantu mengungkapkan dan mengatasi masalah pribadi yang dialami klien, tanpa harus mengekspresikan atau mengungkapkannya semua permasalahan yang dirasakan di media social, sehingga ketergantungan akan media social dapat dikurangi. Menurut Syahniar (2017), langkah-langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Melaksanakan terapi ekspresif kepada seorang klien. Klien diminta untuk memilih apa saja peralatan yang disediakan oleh konselor, termasuk peralatan yang dimiliki oleh klien itu sendiri.
2. Klien diberi waktu untuk memilih peralatan sesuai dengan kondisi yang dialaminya selama lebih kurang 10 menit. Setelah itu kepada klien diminta untuk mengungkapkan dan menceritakan apa yang dirasakan, dialami, difikirkan dari masalah yang dialami melalui peralatan yang dipilihnya. klien secara berangsur dan spontan mengkomunikasikan perasaan yang dialaminya.
3. Misalnya klien merasa galau dan gelisah karena bertengkar atau mempunyai masalah dengan temannya. Untuk menyikapi permasalahan tersebut agar klien tidak mengeksposnya terlalu jauh ke media social, yang kemungkinan akan dapat memperkeruh suasana dan keadaan, karena salah mengartikan postingan tersebut. Ketika seseorang curhat di social media respon yang diberikan tidak semuanya positif, pasti ada saja respon-respon yang negatif yang justru dapat mengganggu psikologis dari pengguna media social tersebut. Menurut riset dari Microsoft.com menyebutkan bahwa netizen alias warganet Indonesia paling tidak sopan di ASEAN. Untuk meminimalisir munculnya rerspon-respon negatif, pengguna media social harus dapat menyikapi dan bijak dalam menggunakan social media. Maka, langkah selanjutnya, konselor dapat melanjutkan kegiatan dengan penerapan impact konseling dalam konseling perorangan. *Impact Therapy* sebagai teknik kreatif dalam konseling juga



menggunakan reality therapy yang menyebutkan lima kebutuhan individu yaitu kebutuhan akan rasa memiliki, kekuatan atau kemampuan, kesenangan, kebebasan atau ketidak tergantungan, dan bertahan hidup. Klien dapat memanfaatkan media lain, salah satunya yaitu menulis. Menurut (Rohmadani, 2017) menulis merupakan suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan. Menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai suatu sarana untuk ber-komunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa. Terapi menulis juga mencerminkan refleksi dan ekspresi subjek karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis. Salah satu menulis klien dapat membuat sebuah puisi atau journal. Setelah proses menulis selesai, klien mengungkapkan bahwa ia merasa lega dan plong. Sehingga klien tidak perlu mengungkapkannya permasalahan yang dialaminya di media social. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Rohmadani, 2017), terapi menulis ekspresif atau pengalaman emosional yang dilakukan juga terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan.

Oleh karena itu, kita tidak perlu menceritakan atau mengungkapkan permasalahan yang dialami dan dirasakan ke media social. Karena tidak semua orang akan berkomentar positif. Apalagi jika mendapat respon atau komentar negatif dari para netizen yang membuat kita menjadi tambah down. Dan dengan kita mencari media lain seperti menulis, musik, melukis dan sebagainya untuk mengungkapkan perasaan yang dialami ataupun yang dirasakan, maka ketergantungan dengan media social dapat diminimalisir, dan kita juga dapat menggunakan media social dengan tepat.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan modalitas ekspresif dalam proses konseling dapat membantu klien untuk mengeksplorasi perasaan terdalamnya yang tidak bias terungkap melalui kata-kata, yaitu dengan cara menggunakan simbol-simbol untuk mewakili perasaan dan konflik batin yang dialami oleh individu itu sendiri. Yang pada intinya seni ekspresif bukan hanya berusaha mengganti teori konseling yang sudah ada, namun lebih pada memperluas dan memperkaya khazanah teori konseling yang sudah ada dan sudah akrab di mata konselor selama ini, dengan menghadirkan inovasi dengan cara mengintegrasikan pelaksanaan konseling dalam intervensi seni ekspresif, agar nantinya bias mengembangkan terapi yang lebih efektif. Apalagi pada zaman sekarang ini, banyak individu yang mengalami *problematis social media use*. Dengan adanya teknik ini, konselor dapat memberikan bantuan dan pengentasan masalah kepada individu untuk dapat mengekspresikan permasalahannya melalui media-media yang tepat dan dengan cara yang benar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Ifdil. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, XIII*(1), 110–117.
- Reinaldo. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 43*(2), 107–120. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif sebagai Penanganan Kecemasan pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies, 1*(1), 18–27. <https://doi.org/10.31101/jhes.182>
- Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/ MTs.N Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(3), 163–166. <https://doi.org/10.29210/120300>