PROSIDING | SEMBIONA 2026
Seminar Nasional Bimbingan Konseling Undana
DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 8 Oktober 2026

Konseling Kreatif sebagai Inovasi Integratif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling: Sebuah Kajian Literatur

Mulawarman[1], Najma Sana Nadhirah Hilman[2], Edwindha Prafitra Nugraheni[3], Nurul Hanifah Puteri[4]
[1,2,3,4] Universitas Negeri Semarang, Semarang, mulawarman@mail.unnes.ac.id

Abstrak
Konseling kreatif berkembang sebagai inovasi yang memperluas cara konselor memfasilitasi ekspresi, pemaknaan, keterlibatan, dan perubahan konseli melalui pengalaman yang tidak terbatas pada komunikasi verbal. Kajian ini bertujuan menganalisis perkembangan, bentuk integrasi, mekanisme perubahan, serta arah pengembangan konseling kreatif dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan integrative literature review dengan menelaah literatur ilmiah mutakhir, terutama publikasi 2019-2026, yang mencakup studi empiris, systematic review/meta-analysis, artikel konseptual, serta penelitian bimbingan dan konseling Indonesia yang relevan. Penelusuran dilakukan secara iteratif pada sumber internasional dan nasional, kemudian dianalisis melalui ekstraksi data, perbandingan lintas bukti, dan sintesis tematik. Hasil kajian diorganisasikan dalam lima tema: perluasan modalitas ekspresif dan multimodal; mekanisme perubahan yang menghubungkan media dengan outcome; integrasi kreativitas dengan pendekatan konseling; transformasi digital melalui gamifikasi, virtual reality, dan artificial intelligence; serta kebutuhan implementasi yang etis, kompeten, kontekstual, dan berbasis bukti. Literatur menunjukkan bahwa nilai konseling kreatif tidak terletak pada kebaruan media, melainkan pada kesesuaian antara kebutuhan konseli, landasan teori, mekanisme perubahan, modalitas, budaya, teknologi, dan evaluasi. Kajian ini mengusulkan kerangka integratif lima komponen sebagai dasar pengembangan konseling kreatif yang adaptif dan dapat dipertanggungjawabkan.

Kata Kunci: *konseling kreatif, kreativitas dalam konseling, teknologi digital, virtual reality, kajian literatur*

How to Cite: Mulawarman, Hilman, N. S. N., Nugraheni, E. P., & Puteri, N. H. (2026). Konseling Kreatif sebagai Inovasi Integratif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling: Sebuah Kajian Literatur. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and BK FKIP, Universitas Nusa Cendana.

DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 8 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Perubahan karakteristik konseli, pola komunikasi, serta ekologi kehidupan digital menuntut layanan bimbingan dan konseling tidak berhenti pada prosedur verbal yang seragam. Konseli dapat datang dengan kebutuhan yang sangat berbeda, ada yang mudah mengungkapkan pengalaman melalui percakapan, tetapi ada pula yang lebih mampu memaknai pengalaman melalui gambar, tulisan, objek, gerak, musik, metafora, atau simulasi. Dalam konteks ini, kreativitas bukan sekadar unsur dekoratif, melainkan salah satu cara untuk memperluas akses konseli terhadap pengalaman internalnya. Temuan lintas bidang *creative arts therapies* juga memperlihatkan bahwa pengalaman simbolik dan nonverbal dapat membantu konseli membangun bentuk ekspresi yang tidak selalu mudah dicapai melalui percakapan langsung (de Witte et al., 2021; Smriti et al., 2022).

Landasan tersebut penting karena konseling kreatif sering disederhanakan sebagai "konseling yang menggunakan media". Pemahaman semacam itu terlalu sempit. Perlunya integrasi metode kreatif yang lebih mendalam ke dalam praktik konseling melalui kerangka yang mampu menjelaskan fungsi metode tersebut, bukan sekadar menempatkannya sebagai teknik tambahan (Thomas, 2020). Kreativitas dalam konseling dapat muncul pada tiga lapis sekaligus, yaitu cara konselor memahami masalah, cara konselor dan konseli membangun pengalaman perubahan, serta cara media atau teknologi digunakan untuk memfasilitasi proses tersebut. Dengan demikian, sebuah sesi tanpa alat artistik pun dapat bersifat kreatif ketika konselor menggunakan metafora, *imagery, reframing*, pertanyaan eksperiensial, atau tugas yang memungkinkan konseli memperoleh perspektif baru. Sebaliknya, penggunaan gambar, video, aplikasi, atau *virtual reality* tidak otomatis menjadikan intervensi kreatif apabila media tersebut tidak mempunyai fungsi terapeutik yang jelas. Prinsip ini menempatkan kreativitas sebagai proses yang disengaja, kontekstual, dan fungsional, bukan sebagai kebaruan untuk kebaruan itu sendiri.

Bukti mutakhir menunjukkan bahwa modalitas kreatif memiliki potensi klinis dan perkembangan, tetapi kekuatan buktinya bervariasi. *Scoping review* terhadap 67 studi *creative arts therapies* mengidentifikasi mekanisme khusus seperti *embodiment, concretization, serta symbolism and metaphors,* di samping faktor-faktor umum psikoterapi (de Witte et al., 2021). Pada *emerging adults, systematic review* menemukan bahwa *art therapy* dan *poetry therapy* termasuk modalitas yang paling banyak diteliti, dengan kecenderungan manfaat terhadap kesehatan mental meskipun kualitas dan desain studi beragam (Smriti et al., 2022). Meta-analisis *active visual art therapy* juga menemukan arah efek positif pada beberapa *outcome* kesehatan, terutama kesehatan mental, tetapi dengan heterogenitas dan kualitas studi yang masih menjadi keterbatasan (Joschko et al., 2024). Bukti yang lebih baru mengenai depresi menunjukkan efek yang menjanjikan tetapi tetap perlu dibaca dengan mempertimbangkan risiko bias dan variasi intervensi (Joschko et al., 2026). Karena itu, konseling kreatif perlu dikembangkan dengan sikap berbasis bukti yaitu terbuka pada inovasi, tetapi tidak melebih-lebihkan efektivitasnya.

Keragaman modalitas juga terlihat pada *expressive writing, music,* dance/movement, drama, dan *imagery*. Meta-analisis *expressive writing* menunjukkan efek kecil namun signifikan terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada tindak lanjut, sehingga menegaskan bahwa menulis dapat menjadi proses pemaknaan yang bekerja secara

bertahap, bukan hanya katarsis sesaat (Guo, 2023). *Music therapy* menunjukkan penurunan kecemasan pada uji acak terkontrol (Lu et al., 2021), dan meta-analisis multilevel yang lebih baru kembali menemukan manfaat dengan ukuran efek sedang pada berbagai konteks (de Witte et al., 2025). *Dance/movement therapy* memiliki dasar empiris untuk *outcome* afektif dan kualitas hidup, walaupun heterogenitas masih tinggi (Karkou et al., 2019; Koch et al., 2019). Drama *therapy* pada anak dan remaja juga memberi gambaran bahwa *role-taking, enactment*, dan proses *embodied* dapat mendukung perubahan psikososial (Berghs et al., 2022). Mental *imagery* sendiri telah lama memiliki tempat dalam praktik CBT dan dapat berfungsi sebagai alat untuk mengakses representasi emosional, melakukan *rescripting*, dan membentuk respons baru (Blackwell, 2021).

Perkembangan konseling kreatif semakin kuat ketika teknik kreatif tidak berdiri sendiri, tetapi diintegrasikan ke dalam pendekatan konseling yang mapan. Peluang integrasi *creative arts* ke dalam *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) (Widiasari et al., 2024), sehingga media kreatif dapat mendukung eksplorasi tujuan, pengecualian, kekuatan, dan gambaran masa depan konseli. Dalam *reality counseling*, Titing (2023) memetakan integrasi *creative arts* dengan sistem WDEP *(Wants, Doing, Evaluation, Planning),* antara lain melalui gambar, boneka, metafora, dan sand *tray* untuk membantu konseli mengalami proses evaluasi dan perencanaan secara lebih konkret. Dalam *relational-cultural therapy* untuk pasangan, teknik kreatif digunakan untuk membangun *shared language*, memfasilitasi kerentanan, serta memperkuat *mutual empathy* dan *connection* (Sophir & Koltz, 2024). Kolase juga dapat diarahkan untuk mengaktivasi refleksi atas sumber resiliensi dan *coping* (Miller et al., 2026). Sejumlah penelitian BK Indonesia berbasis *solution-focused, reality, narrative,* dan *acceptance and commitment therapy* memperlihatkan bahwa pendekatan konseling dapat diadaptasi pada *setting* kelompok maupun daring, studi-studi tersebut tidak seluruhnya menguji komponen kreativitas secara langsung, tetapi memberi pijakan penting bahwa inovasi *setting* tetap perlu menjaga struktur dan mekanisme teori (Andreas Pramuaji et al., 2022; Mulawarman et al., 2021; Mulawarman, Hariyadi, et al., 2022; Pujowati et al., 2022; Syifa et al., 2022).

Teknologi digital menambahkan lapis baru pada perkembangan tersebut. Konseling video dan intervensi internet menunjukkan bahwa relasi terapeutik tetap dapat dibangun dalam format teknologi, meta-analisis menemukan tidak ada perbedaan bermakna dalam *therapeutic alliance* antara *video conferencing psychotherapy* dan psikoterapi tatap muka, sementara kualitas *alliance* dalam intervensi internet berkorelasi positif dengan *outcome* (Kaiser et al., 2021; Seuling et al., 2024). Teknologi juga memungkinkan gamifikasi, simulasi, dan pengalaman imersif. Meta-analisis *gamified digital mental health interventions* menemukan manfaat untuk beberapa kondisi psikologis pada populasi pediatrik, meskipun hasil tidak seragam pada seluruh *outcome (Bryant et al., 2024)*. Review mutakhir tentang *virtual reality* menunjukkan bahwa VR dapat membantu menciptakan pengalaman terkontrol, berulang, dan eksperiensial untuk intervensi kesehatan mental (Bell et al., 2024; Shahid et al., 2024; Wang et al., 2024). Dengan demikian, teknologi dapat memperluas kreativitas dalam konseling, tetapi tetap perlu diposisikan sebagai medium yang melayani tujuan konseling.

Arah tersebut mulai terlihat kuat dalam penelitian bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Semarang. Studi mengenai konseling online pada mahasiswa UNNES menunjukkan kebutuhan serta penerimaan yang perlu terus dikembangkan secara terstruktur (Mulawarman, Antika, et al., 2022), sedangkan pengalaman konselor dalam

single-session online counseling menegaskan pentingnya rasa aman, keterampilan komunikasi, dan manajemen waktu pada layanan daring (Mulawarman et al., 2023b). *Need assessment* di sekolah juga menunjukkan ketertarikan siswa pada variasi media konseling, termasuk fitur *digital dan virtual reality*, tetapi sekaligus menampilkan kekhawatiran terkait keterbukaan, kepercayaan, privasi, jaringan, dan respons konselor (Naini et al., 2024). Perkembangan paling integratif tampak pada KKBK-SHINE, yaitu *virtual reality-assisted strength-based creative guided imagery counseling* yang menggabungkan *strength-based counseling, creative guided imagery,* VR, dan nilai psikologis Islami. Studi pendahuluan pada mahasiswa Muslim menunjukkan peningkatan *positive self-talk* serta tema perubahan berupa *Islamic self-assessment, self-reinforcement, transformasi self-criticism, dan self-management* (Mulawarman et al., 2026). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa konseling kreatif di Indonesia dapat bergerak dari sekadar penggunaan media menuju integrasi teori, budaya, spiritualitas, dan teknologi.

Meski demikian, literatur konseling kreatif masih terfragmentasi. Sebagian penelitian berfokus pada satu modalitas seni, sebagian pada *outcome* klinis tertentu, sebagian pada format daring atau VR, dan sebagian lain pada pengembangan teknik dalam pendekatan konseling spesifik. Selain itu, istilah *creative counseling, creative arts in counseling, expressive techniques, creative arts therapies, digital mental health,* dan *immersive intervention* sering beririsan tetapi tidak identik*. Creative arts therapies,* misalnya, merupakan disiplin profesional khusus di sejumlah negara, hasil penelitiannya dapat memberi dasar mekanistik dan empiris, namun tidak boleh dipakai untuk menganggap setiap konselor otomatis memiliki kompetensi *sebagai art therapist, music therapist,* atau *dance/movement therapist*. Batas kompetensi ini menjadi krusial agar integrasi kreativitas tidak menimbulkan *overreach* profesional.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kajian ini bertujuan mensintesis perkembangan konseling kreatif dalam layanan bimbingan dan konseling dengan tiga fokus. Pertama, mengidentifikasi spektrum modalitas dan pola integrasi konseling kreatif yang berkembang dalam literatur mutakhir. Kedua, menjelaskan mekanisme perubahan yang membuat teknik kreatif berpotensi bermakna, termasuk keterkaitannya dengan pendekatan konseling yang mapan. Ketiga, memetakan peluang, risiko, dan arah pengembangan konseling kreatif pada era digital, khususnya bagi konteks pendidikan dan bimbingan konseling di Indonesia. Sintesis ini diharapkan menghasilkan kerangka yang dapat membantu konselor menilai bukan hanya "media apa yang menarik", tetapi "untuk tujuan apa media digunakan, melalui mekanisme apa perubahan diharapkan terjadi, untuk siapa intervensi sesuai, dan bagaimana efektivitas serta keamanannya dievaluasi".

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Kajian ini menggunakan desain *integrative literature review* (ILR). Desain ini dipilih karena kajian konseling kreatif berada pada persilangan literatur konseling, psikoterapi, *creative arts therapies, digital mental health,* dan teknologi imersif dengan jenis bukti yang heterogen. ILR memungkinkan peneliti mengintegrasikan studi empiris, systematic review/meta-analysis, artikel konseptual, dan bukti praktik yang relevan untuk membangun pemahaman konseptual yang lebih menyeluruh. Kajian ini tidak diposisikan sebagai *systematic review* atau meta-analysis.

Sumber Data

Sumber data didapatkan dari penelusuran yang memprioritaskan publikasi ilmiah mutakhir pada periode 2019 sampai September 2026, dengan tetap membuka penggunaan sumber yang relevan secara konseptual apabila diperlukan. Sumber ditelusuri secara iteratif dan purposif melalui PubMed, Google Scholar, serta laman penerbit dan pangkalan jurnal internasional yang relevan, antara lain ScienceDirect, Springer Nature, Wiley Online Library, Taylor & Francis, Sage Journals, Frontiers, JMIR, dan JAMA Network. Penelusuran nasional dilakukan melalui portal jurnal perguruan tinggi dan jurnal bimbingan dan konseling Indonesia. Kata kunci digunakan secara kombinatif, meliputi *creative counseling, creativity in counseling, creative methods in counselling, creative arts in counseling, expressive arts, art therapy, music therapy, expressive writing, drama therapy, imagery, metaphor, collage, digital counseling, online counseling, gamification, virtual reality, artificial intelligence, counseling innovation,* serta padanan istilah bahasa Indonesia. Strategi ini diarahkan untuk memperoleh keluasan perspektif yang dibutuhkan dalam ILR, bukan untuk mengklaim pencarian yang sepenuhnya *exhaustive* sebagaimana *systematic review.*

Teknik Pengumpulan Data

Kriteria pemilihan sumber meliputi: (1) publikasi yang menjelaskan penerapan kreativitas atau media kreatif dalam konseling/psikoterapi; (2) penelitian yang membahas mekanisme perubahan pada modalitas ekspresif; (3) penelitian digital, gamified, VR, atau AI yang memiliki implikasi langsung terhadap proses bantuan psikologis; (4) publikasi dengan informasi metodologis dan sumber yang dapat diverifikasi; serta (5) penelitian Indonesia yang relevan dengan inovasi layanan BK, terutama karya yang menunjukkan integrasi pendekatan, teknologi, budaya, atau kekuatan konseli. Publikasi tidak digunakan sebagai sumber inti apabila hanya membahas kreativitas sebagai *trait* tanpa kaitan dengan intervensi, hanya mendeskripsikan teknologi tanpa implikasi konseling, atau tidak memiliki informasi sumber yang memadai. Sumber yang memenuhi relevansi substantif kemudian digunakan dalam sintesis, dengan prioritas pada artikel jurnal internasional mutakhir dan dilengkapi penelitian BK Indonesia serta buku rujukan utama yang relevan.

Teknik Analisis Data

Ekstraksi data dilakukan menggunakan matriks analisis yang memuat penulis dan tahun, populasi/konteks, jenis modalitas kreatif, pendekatan atau kerangka teoretis, format layanan, outcome, temuan utama, mekanisme perubahan, serta keterbatasan implementasi. Analisis dilakukan secara deskriptif-tematik melalui empat tahap: identifikasi unit gagasan utama; pengelompokan menurut pola modalitas, teori, dan mekanisme; perbandingan bukti lintas pendekatan dan teknologi; serta sintesis integratif melalui pembacaan berulang dan perbandingan antarsumber. Untuk mencegah generalisasi berlebihan, temuan dari *creative arts therapies* dibedakan dari bukti yang secara spesifik berasal dari konseling, dan studi pendahuluan dengan sampel kecil tidak diperlakukan setara dengan meta-analysis atau *randomized controlled trial* berskala lebih besar. Hasil akhirnya diorganisasikan ke dalam tema-tema yang paling konsisten menjawab tujuan kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sintesis diorganisasikan ke dalam lima tema utama, yaitu: (1) perluasan modalitas ekspresif dan multimodal; (2) mekanisme perubahan sebagai penghubung antara media dan outcome; (3) integrasi kreativitas dengan pendekatan konseling; (4) transformasi digital dan pengalaman imersif; serta (5) kebutuhan implementasi yang etis, kompeten, kontekstual, dan berbasis bukti. Kelima tema tersebut memperlihatkan pergeseran dari penggunaan "alat kreatif" sebagai aktivitas tambahan menuju ekosistem intervensi yang menghubungkan kebutuhan konseli, landasan teori, mekanisme perubahan, modalitas, budaya, teknologi, dan evaluasi. Tabel 1 merangkum sebagian literatur yang paling representatif terhadap tema-tema tersebut.

Tabel 1. Sintesis Literatur Utama tentang Konseling Kreatif dan Inovasi Terkait

Penulis dan Tahun Terbit	Konteks	Temuan Utama	Implikasi
de Witte et al. (2021)	*Creative arts therapies; scoping review* 67 studi	Mengidentifikasi 19 domain faktor terapeutik; *embodiment, concretization, symbolism-metaphor* termasuk mekanisme khas.	Media kreatif perlu dihubungkan dengan mekanisme perubahan, bukan digunakan sebagai aktivitas tambahan.
Smriti et al. (2022)	*Creative arts therapies* pada *emerging adults*	*Art therapy* dan *poetry therapy* paling banyak diteliti; mayoritas studi art therapy melaporkan manfaat, tetapi bukti heterogen.	Relevan untuk mahasiswa; perlu pemilihan modalitas sesuai kebutuhan dan kualitas bukti.
Guo (2023)	*Expressive writing;* meta-analysis 31 RCT, N=4.012	Efek kecil tetapi signifikan terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada follow-up.	Menulis cocok sebagai tugas refleksi dan pemaknaan.
Joschko et al. (2024)	*Active visual art therapy; systematic review/meta-analysis*	Arah manfaat pada *outcome* kesehatan terutama *mental health*, tetapi heterogenitas dan kualitas studi masih menjadi batas.	*Visual art* potensial untuk *externalization* dan *concretization*; klaim efektivitas harus proporsional.
Titing (2023)	*Reality counseling + creative arts; literature review*	Mengintegrasikan WDEP dengan gambar, boneka, metafora, dan *sand tray*; bukti empiris langsung masih terbatas.	Media kreatif ditempatkan di dalam struktur teori dan perlu diuji lebih lanjut secara empiris.
Widiasari et al. (2024)	SFBC + *creative arts; literature review*	Menunjukkan peluang integrasi *creative arts* untuk memperkaya proses SFBC yang tetap berorientasi pada tujuan, kekuatan, dan solusi.	*Creative arts* berfungsi sebagai medium untuk mengoperasionalkan proses SFBC, bukan intervensi terpisah.
Sophir & Koltz (2024)	*Creative interventions*	Kreativitas membantu *shared language,*	Contoh integrasi media dengan tujuan

	dalam *relational-cultural couples counseling*	*vulnerability, mutual empathy*, dan *connection.*	teori, bukan teknik yang berdiri sendiri.
Bryant et al. (2024)	*Gamified digital mental health interventions*	Manfaat ditemukan pada beberapa *outcome pediatrik,* tetapi tidak konsisten untuk seluruh kondisi.	Gamifikasi perlu diarahkan pada mekanisme dan target yang spesifik.
Shahid et al. (2024)	VR untuk *social anxiety; systematic review*	VR *exposure* umumnya efektif, aman, *usable,* dan *acceptable* pada studi yang tersedia.	VR dapat digunakan untuk *exposure* dan rehearsal yang terkontrol.
Luo et al. (2024)	*Artificial intelligence art therapies; systematic review*	AI mulai digunakan pada produksi/analisis ekspresi kreatif, tetapi validasi masih dini.	AI sebaiknya menjadi alat augmentasi dengan *human oversight.*
Miller et al. (2026)	*Creative collage* untuk resiliensi	Kolase memfasilitasi refleksi terhadap sumber resiliensi, *coping,* dan *self-care.*	Produk visual dapat menjadi objek refleksi yang terstruktur.
Pattiasina et al. (2026)	CBT + VR *serious game* untuk *social anxiety*	Studi pilot menunjukkan hasil awal yang menjanjikan; sampel kecil menuntut replikasi.	Teknologi memberi nilai tambah jika mengeksekusi mekanisme *exposure* dan *feedback.*
(Mulawarman et al., 2026)	KKBK-SHINE: *strength-based + creative guided imagery* + VR + nilai Islami	Peningkatan *positive self-talk* dan tema *Islamic self-assessment, reinforcement, transformasi self-criticism, self-management.*	Contoh integrasi teori, kreativitas, budaya/religius, teknologi, dan evaluasi campuran.
Rahsepar Meadi et al. (2025)	*Conversational* AI *in mental health; scoping review* etika	Isu privasi, keselamatan, keadilan, efektivitas, *accountability, empathy*, dan *transparency.*	Inovasi AI membutuhkan *governance,* batas peran, dan pengawasan profesional.

Pembahasan

1. Dari Media Ekspresif menuju Konseling Kreatif Multimodal

Literatur memperlihatkan bahwa konseling kreatif bersifat multimodal. *Visual art* dan kolase membantu konseli mengkonkretkan pengalaman abstrak menjadi bentuk yang dapat dilihat, dipilih, diubah, dan didiskusikan. Fungsi ini sejalan dengan konsep *concretization* yang diidentifikasi sebagai salah satu mekanisme khas *creative arts therapies* (de Witte et al., 2021). Pada konteks konseling, kolase bukan sekadar aktivitas membuat gambar, penyusunan simbol, warna, potongan kata, dan hubungan

antarelemen dapat digunakan untuk memetakan sumber daya personal, narasi identitas, dan pilihan tindakan. Miller et al. (2026) misalnya, merancang *creative collage* untuk memfasilitasi refleksi terhadap resiliensi ketika menghadapi stresor. Dengan *framing* yang tepat, produk kreatif menjadi "objek ketiga" di ruang konseling, konseli dan konselor dapat membicarakan pengalaman melalui objek tersebut sehingga tekanan interaksi langsung berkurang.

Expressive writing memberikan jalur yang berbeda. Keunggulannya terletak pada kesempatan untuk mengorganisasi pengalaman dalam urutan, memberi nama emosi, menghubungkan sebab-akibat, dan membangun narasi yang lebih koheren. Meta-analisis Guo (2023) menunjukkan efek kecil namun signifikan terhadap gejala depresi, kecemasan, dan stres pada tindak lanjut. Ukuran efek yang kecil penting untuk dibaca secara realistis: menulis bukan pengganti seluruh proses konseling, tetapi dapat menjadi tugas antara sesi, media refleksi, atau jembatan menuju percakapan yang lebih dalam. Dalam pendekatan *narrative counseling*, fungsi penulisan dapat diperluas menjadi *externalizing letters, preferred-story writing*, atau dokumentasi bukti perubahan; penelitian Andreas Pramuaji et al. (2022) mengenai konseling kelompok *narrative* dan *reality j*uga memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis narasi relevan bagi peningkatan *self-disclosure.*

Musik, gerak, drama, *imagery,* dan permainan menambah variasi saluran pengalaman. Meta-analisis *music therapy* menunjukkan penurunan kecemasan setelah intervensi, sedangkan *review* yang lebih baru menguatkan manfaat pada berbagai konteks meski menekankan bahwa *music therapy* dilaksanakan oleh terapis yang berkualifikasi (de Witte et al., 2025; Lu et al., 2021). *Dance/movement therapy* memperlihatkan manfaat pada depresi, kecemasan, kualitas hidup, dan beberapa outcome interpersonal, tetapi heterogenitas menuntut kehati-hatian dalam generalisasi (Karkou et al., 2019; Koch et al., 2019). *Drama therapy* memanfaatkan *role, enactment, distancing,* dan *imaginative play* untuk memperluas kemungkinan respons, khususnya pada anak dan remaja (Berghs et al., 2022). *Mental imagery* memiliki dasar yang kuat dalam CBT dan dapat mengaktifkan representasi emosional yang lebih kaya daripada pikiran verbal semata, sehingga cocok digunakan untuk *rescripting, rehearsal*, dan penguatan skenario masa depan (Blackwell, 2021).

Keberagaman tersebut menegaskan bahwa pemilihan modalitas seharusnya didasarkan pada fungsi. *Visual art* lebih tepat ketika konseli perlu mengkonkretkan pola; *expressive writing* ketika konseli membutuhkan struktur narasi; *imagery* ketika pengalaman internal dan *rehearsal* menjadi sasaran; drama atau *role play* ketika tujuan berkaitan dengan perspektif interpersonal dan *behavioral rehearsal*; sedangkan musik atau gerak dapat relevan untuk regulasi afektif dan *embodied experience.* Prinsip fungsional ini mencegah konseling kreatif berubah menjadi kumpulan aktivitas yang menarik tetapi tidak memiliki arah perubahan yang terukur.

2. Mekanisme Perubahan: Mengapa Media Kreatif Dapat Bermakna?

Temuan paling konsisten dari literatur adalah bahwa media tidak bekerja sendirian. de Witte et al (2021) mengidentifikasi faktor terapeutik khusus *creative arts therapies* berupa *embodiment, concretization,* serta *symbolism and metaphors.* Ketiganya dapat diterjemahkan secara hati-hati ke dalam konseling. *Embodiment* menunjuk pada keterlibatan tubuh dan sensasi dalam memahami pengalaman; c*oncretization* mengubah pengalaman internal menjadi representasi yang lebih dapat diamati; sedangkan *symbolism and metaphors* memungkinkan konseli mendekati isu sensitif melalui jarak

psikologis yang lebih aman. Mekanisme ini menjelaskan mengapa media visual, gerak, objek, atau *imagery* dapat membuka percakapan baru, tetapi tetap memerlukan pemrosesan reflektif oleh konselor.

Mekanisme berikutnya adalah *externalization.* Ketika emosi atau masalah dituangkan ke tulisan, gambar, kartu, atau metafora, konseli tidak lagi harus memandang masalah sebagai keseluruhan identitas dirinya. Jarak ini memungkinkan observasi, evaluasi, dan *re-authoring.* Mekanisme tersebut beririsan dengan *narrative counseling*, tetapi juga dapat digunakan secara integratif dalam *solution-focused* atau *strength-based counseling.* Pada SFBC, integrasi *creative arts* telah dibahas sebagai cara untuk memperkaya proses konseling tanpa melepaskan orientasi pada tujuan, pengecualian, kekuatan, dan solusi (Widiasari et al., 2024). Gambar skala, visualisasi *future picture,* metafora, atau representasi pengecualian dapat membantu konseli mengkonkretkan perubahan kecil dan sumber daya yang sudah tersedia. Sementara itu, penelitian menunjukkan bahwa kerangka *solution-focused* relevan pada konteks stres akademik maupun *problematic online game use*; kedua studi tersebut menjadi dukungan terhadap adaptabilitas kerangka SFBC, bukan bukti langsung bahwa unsur kreatif lah yang menghasilkan *outcome* (Mulawarman, Hariyadi, et al., 2022; Pujowati et al., 2022).

Perspective taking dan *experiential rehearsal* juga penting. Drama, *role play, imagery,* dan VR memungkinkan konseli "mencoba" perspektif atau respons sebelum menerapkannya di kehidupan nyata. Review VR menunjukkan bahwa lingkungan virtual dapat menyediakan paparan yang terkontrol dan dapat diulang, termasuk untuk kecemasan sosial (Bell et al., 2024; Shahid et al., 2024). Studi pilot SAVIRE mengintegrasikan serious *game* berbasis VR dengan CBT *exposure* untuk kecemasan sosial dan menunjukkan hasil awal yang menjanjikan, sekalipun ukuran sampelnya masih kecil dan membutuhkan replikasi (Pattiasina et al., 2026). Dengan demikian, novelty teknologi bukan mekanisme utamanya; mekanisme sebenarnya adalah *exposure, rehearsal, corrective experience, feedback,* dan peningkatan *sense of presence.*

Mekanisme lain adalah *emotional regulation* dan *meaning-making. Musik, imagery, writing,* serta *visual art* dapat mengubah intensitas afek, memberi struktur pada pengalaman, dan mendukung reinterpretasi makna. Namun, konselor perlu membedakan antara ekspresi dan perubahan. Ekspresi emosi dapat menjadi pintu masuk, tetapi perubahan yang berkelanjutan biasanya membutuhkan proses lanjutan seperti refleksi, *cognitive reappraisal, behavioral planning, reinforcement, atau social connection.* Hal ini menjelaskan mengapa intervensi kreatif yang kuat hampir selalu menggabungkan aktivitas kreatif dengan dialog terapeutik dan integrasi pengalaman ke tujuan konseling.

3. Integrasi Kreativitas dengan Pendekatan Konseling

Sintesis literatur mengarah pada prinsip bahwa konseling kreatif paling *defensible* ketika diintegrasikan dengan pendekatan yang memiliki formulasi masalah dan mekanisme perubahan yang jelas. *Creative methods* perlu ditempatkan dalam kerangka praktik yang lebih terintegrasi, bukan sekadar teknik *adjunctive* (Thomas, 2020), dan peluang integrasi *creative arts* dengan SFBC (Widiasari et al., 2024). Sedangkan Titing (2023) menjelaskan integrasi *creative arts* dengan WDEP pada *reality counseling*. Sophir & Koltz (2024) memberi contoh pada *relational-cultural therapy*, ketika kreativitas digunakan untuk memfasilitasi *shared language, vulnerability, mutual empathy*, dan *relational connection.* Dengan demikian, *creative intervention* tidak menjadi metode terpisah, tetapi mengoperasionalkan tujuan dan mekanisme pendekatan konseling yang digunakan.

Dalam CBT, kreativitas dapat berbentuk *imagery rescripting, behavioral experiment* yang divisualisasikan, kartu coping, komik pikiran-emosi-perilaku, *role play,* atau VR *exposure.* Blackwell (2021) menjelaskan bahwa *mental imagery* memiliki hubungan erat dengan proses emosional dan dapat digunakan sebagai alat perubahan kognitif-perilaku. VR kemudian memperluas kemungkinan tersebut dengan menghadirkan situasi yang lebih imersif dan terkontrol (Bell et al., 2024; Wang et al., 2024). ACT, aktivitas kreatif dapat membantu *defusion, present-moment awareness, values clarification,* dan *committed action.* Penelitian memperlihatkan bahwa ACT dapat diadaptasi dalam konseling *online* untuk menurunkan stres akademik; bentuk sinkron dan asinkron dapat dipadukan untuk menjaga kontinuitas proses (Syifa et al., 2022).

Dalam *reality counseling, creative arts* dapat membantu konseli menguraikan *Wants, Doing, Evaluation, dan Planning* (WDEP) melalui representasi yang lebih konkret. Titing, (2023) mengidentifikasi penggunaan gambar, boneka, metafora, dan *sand tray* sebagai media yang dapat diintegrasikan ke dalam struktur WDEP. Sementara itu, efektivitas *reality group counseling* pada *problematic internet use* lintas konteks Indonesia-Malaysia menunjukkan bahwa struktur *reality therapy* tetap relevan bagi masalah digital (Mulawarman et al., 2021); studi tersebut tidak secara khusus menguji *creative arts,* sehingga lebih tepat dipahami sebagai dukungan terhadap kerangka reality counseling yang dapat menjadi dasar integrasi kreatif. Pada *narrative counseling*, gambar, *timeline,* surat, judul bab kehidupan, atau *photo-elicitation* berpotensi membantu *externalization* dan *re-authoring;* penelitian Andreas Pramuaji et al. (2022) mendukung potensi *narrative group counseling* untuk *self-disclosure*, tetapi bukan pengujian langsung terhadap kontribusi media kreatif. Integrasi yang tepat tidak mengubah teori menjadi aktivitas permainan, melainkan membuat konsep teori lebih mudah dialami konseli.

Strength-based counseling memberikan ruang yang sangat kompatibel dengan kreativitas karena perhatian diarahkan pada sumber daya, keberhasilan sebelumnya, harapan, dan kemungkinan masa depan. Penelitian Mulawarman et al. (2026) penting karena menunjukkan bentuk integrasi yang lebih kompleks: *creative guided imagery* digunakan dalam kerangka *strength-based,* disampaikan dengan bantuan VR, dan diselaraskan dengan nilai psikologis Islami. Temuan kuantitatif awal menunjukkan perbaikan *positive self-talk* dibandingkan *treatment as usual*, sedangkan data kualitatif menggambarkan proses *muhasabah, self-reinforcement, transformasi self-criticism*, dan *self-management.* Walaupun sampel 12 peserta mengharuskan kesimpulan yang hati-hati, studi tersebut memberi arah metodologis: konseling kreatif dapat dirancang sebagai paket intervensi yang memiliki teori, tahap, media, konteks budaya, outcome, dan proses evaluasi yang eksplisit.

4. Transfirmasi Digital, Gamifikasi, *Virtual Reality,* dan *Artificial Intelligence*

Digitalisasi menggeser kreativitas dari media analog menuju desain pengalaman. Konseling daring menyediakan fleksibilitas tempat dan waktu, tetapi kualitas pengalaman tetap bergantung pada *relationship building*, komunikasi, *responsiveness,* serta rasa aman. Meta-analisis *therapeutic alliance* pada *video conferencing psychotherapy* menunjukkan kualitas *alliance* yang secara umum setara dengan tatap muka (Seuling et al., 2024), sementara Kaiser et al. (2021) menemukan hubungan positif antara *alliance* dan *outcome* dalam intervensi psikologis berbasis internet. Temuan ini menolak asumsi bahwa teknologi secara otomatis melemahkan hubungan; yang lebih menentukan adalah bagaimana konselor memanfaatkan medium untuk menjaga presence, empati, struktur, dan kolaborasi.

Konteks Indonesia memberikan bukti yang searah sekaligus menunjukkan tantangan implementasi. Survei mahasiswa UNNES melaporkan bahwa sikap terhadap konseling *online* dan *psychological well-being* berada pada tingkat yang masih memerlukan penguatan layanan (Mulawarman, Antika, et al., 2022). Studi pengalaman konselor pada *single-session online counseling* mengidentifikasi tiga kebutuhan praktik yang sangat konkret: membangun ruang daring yang aman dan nyaman, menguasai keterampilan komunikasi dasar dalam *medium online*, dan mengelola waktu secara efektif (Mulawarman et al., 2023b). Di sekolah, Naini et al. (2024) menemukan minat siswa terhadap fitur digital termasuk VR, tetapi juga hambatan berupa kekhawatiran data, rasa malu, keterbatasan jaringan, rendahnya kepercayaan, dan kesulitan terbuka. Karena itu, inovasi digital harus dipahami sebagai desain layanan, bukan hanya pengadaan aplikasi.

Gamifikasi dan VR memberi nilai tambah ketika meningkatkan *engagement* dan *experiential learning*. Meta-analisis Bryant et al. (2024) menunjukkan bahwa *gamified digital mental health interventions* dapat memberi manfaat pada beberapa *outcome* anak dan remaja, namun tidak semua kondisi menunjukkan efek yang sama. *Review* terhadap VR untuk *social anxiety* menemukan bahwa intervensi berbasis *exposure* secara umum efektif, aman, *usable,* dan *acceptable* pada studi yang tersedia (Shahid et al., 2024). Review yang lebih luas juga menunjukkan potensi VR pada berbagai kondisi mental, tetapi menegaskan pentingnya desain klinis dan bukti yang memadai (Bell et al., 2024; Wang et al., 2024). Artinya, elemen *game,* avatar, atau *immersion* harus diarahkan pada mekanisme terapeutik tertentu, seperti *exposure, rehearsal, feedback,* atau *self-efficacy,* bukan sekadar untuk membuat sesi terasa modern.

Personalisasi menjadi keuntungan potensial lain dari teknologi. Hornstein et al. (2023) menunjukkan bahwa personalisasi sudah banyak digunakan dalam *digital mental health interventions,* tetapi bukti mengenai tambahan manfaatnya masih belum konsisten. Dalam konseling kreatif, personalisasi dapat berarti pilihan media, tingkat kompleksitas tugas, bahasa, simbol budaya, *pace,* mode sinkron-asinkron, maupun lingkungan VR yang disesuaikan. Tantangannya adalah menjaga agar personalisasi tidak menghilangkan *fidelity* terhadap komponen inti intervensi. Desain yang baik perlu membedakan komponen yang dapat diadaptasi dan komponen yang harus dipertahankan.

Artificial intelligence merupakan *frontier* terbaru. *Systematic review* mengenai *artificial intelligence art therapies* menemukan perkembangan aplikasi AI yang menghubungkan *generative art*, analisis ekspresi, dan dukungan kesehatan mental, tetapi bidang ini masih dini dan membutuhkan validasi lebih kuat (Luo et al., 2024). Pada *conversationa*l AI untuk *mental health*, etis yang berulang, termasuk privasi dan kerahasiaan, keselamatan, keadilan, efektivitas, *accountability, empathy*, dan *transparency* (Rahsepar Meadi et al., 2025). Implikasi bagi konseling kreatif ialah AI dapat mendukung ideasi, refleksi, atau produksi media, tetapi tidak boleh diperlakukan sebagai substitusi tanpa batas bagi penilaian profesional, relasi konseling, tanggung jawab etis, atau penanganan krisis.

5. Bukti, Kompetensi, Budaya, dan Etika: Batas yang Harus Dijaga

Kekuatan bukti konseling kreatif saat ini bersifat menjanjikan tetapi tidak seragam. Pada satu sisi, *meta-analisis visual art, music, dance/movement,* dan *expressive writing* menunjukkan sinyal manfaat pada berbagai outcome psikologis (Guo, 2023; Joschko et al., 2026). *Meta-analisis creative arts therapy* pada pasien kanker bahkan menghimpun 67 *randomized controlled trials* dan menemukan perbaikan pada sebagian outcome kecemasan, depresi, dan kualitas hidup, tetapi kepastian bukti tetap bervariasi (Chou et

al., 2026). Pada sisi lain, heterogenitas modalitas, durasi, populasi, training fasilitator, outcome, dan comparator menyulitkan generalisasi. Oleh karena itu, narasi "konseling kreatif efektif" perlu diganti dengan pertanyaan yang lebih presisi: efektif untuk siapa, pada masalah apa, dengan modalitas apa, melalui mekanisme apa, dibandingkan dengan apa, dan dalam kondisi implementasi seperti apa.

Isu kompetensi juga perlu ditegaskan. Konselor dapat menggunakan *creative techniques* dalam lingkup kompetensinya, tetapi tidak semua praktik *art therapy, music therapy, dance/movement therapy,* atau *drama therapy* dapat direduksi menjadi teknik yang bebas digunakan tanpa pendidikan khusus. *Literatur creative arts therapies* dipakai dalam kajian ini terutama untuk memahami mekanisme dan kualitas bukti, bukan untuk menghapus batas profesi. Di layanan pendidikan, konselor perlu memastikan *informed consent,* keamanan emosional, kesesuaian perkembangan, sensitivitas budaya, aksesibilitas bagi konseli dengan disabilitas, serta rencana tindak lanjut apabila aktivitas kreatif memunculkan *distress* atau materi traumatis.

Konteks budaya merupakan dimensi penting lain. Simbol, warna, metafora, musik, narasi keluarga, nilai spiritual, dan cara mengekspresikan emosi tidak memiliki makna universal. Integrasi budaya bukan sekadar menambahkan simbol lokal ke dalam media, tetapi memahami bagaimana konseli menafsirkan pengalaman dan bagaimana relasi sosialnya memengaruhi perubahan. KKBK-SHINE menunjukkan contoh awal bagaimana nilai Islami dapat masuk ke dalam proses *strength-based creative guided imagery* secara eksplisit (Mulawarman et al., 2026). Pendekatan serupa perlu diuji pada kelompok budaya lain tanpa mengasumsikan homogenitas identitas konseli.

Teknologi membawa tantangan tambahan berupa *privacy, data governance,* keamanan perangkat, kesenjangan digital, *cybersickness* pada VR, dan risiko overreliance. Efektivitas teknologi sangat bergantung pada desain implementasi dan konteks layanan (Diel et al., 2024). Untuk AI, risiko meluas ke bias data, ketidakjelasan tanggung jawab, *false reassurance,* dan *problem transparency* (Rahsepar Meadi et al., 2025). Karena itu, semakin canggih media yang digunakan, semakin besar kebutuhan akan protokol penggunaan*, human oversight,* prosedur eskalasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan sintesis, kajian ini mengusulkan kerangka integratif lima komponen untuk pengembangan konseling kreatif: (1) kebutuhan dan target perubahan; (2) landasan teori dan mekanisme perubahan; (3) modalitas kreatif; (4) konteks *delivery*, budaya, dan teknologi; serta (5) evaluasi, kompetensi, dan etika. Urutannya sengaja dimulai dari target perubahan, bukan media. Konselor pertama-tama perlu menjelaskan masalah atau tujuan yang akan diintervensi, kemudian memilih teori dan mekanisme yang relevan. Media kreatif baru dipilih setelah fungsi tersebut jelas. *Delivery* dan konteks menentukan bagaimana intervensi diadaptasi, sedangkan evaluasi serta etika menjadi kontrol kualitas. Kerangka ini dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Kerangka Integratif Pengembangan Konseling Kreatif Berbasis Bukti

Komponen	Fokus	Pertanyaan	Fungsi
Kebutuhan dan Target Perubahan	Masalah, tujuan, tahap perkembangan, preferensi, risiko, kekuatan konseli	Apa yang perlu berubah dan indikator keberhasilannya apa?	Mencegah pemilihan media hanya karena menarik atau baru.

Landasan Teori dan Mekanisme	Pendekatan konseling dan mekanisme: *externalization, regulation, exposure, rehearsal, meaning-making,* dll.	Bagaimana aktivitas diharapkan menghasilkan perubahan?	Membuat intervensi dapat dijelaskan dan diuji.
Modalitas Kreatif	*Visual art, writing, metaphor, imagery, music, role play, collage, play,* dsb.	Modalitas apa yang paling sesuai dengan fungsi dan karakteristik konseli?	Menjaga kesesuaian antara media dan tujuan.
Delivery, Budaya dan Teknologi	Individual/kelompok; tatap muka/daring/*blended*; budaya, spiritualitas; *gamification*, VR, AI	Bagaimana intervensi diadaptasi tanpa kehilangan komponen inti?	Meningkatkan akses, *engagement*, dan relevansi kontekstual.
Evaluasi, Kompetensi dan Etika	*Outcome, process measures, follow-up, fidelity, scope of competence, consent, privacy, safety*	Apakah intervensi aman, efektif, dan dapat dipertanggungjawabkan?	Menjadi kontrol kualitas dan dasar perbaikan berkelanjutan.

6. Arah Penelitian dan Pengembangan Layanan BK

Arah penelitian berikutnya perlu bergerak dari studi "apakah media ini menarik" menuju penelitian *mechanism-informed* dan *implementation-informed*. Pertama, studi eksperimental perlu membandingkan konseling dengan dan tanpa komponen kreatif agar incremental value dapat diketahui. Kedua, *process measures* seperti *engagement, emotional arousal, therapeutic alliance, experiential avoidance, self-efficacy,* atau *meaning-making* perlu diukur untuk menguji mekanisme, bukan hanya *outcome* akhir. Ketiga, penelitian perlu menyertakan *follow-up* agar terlihat apakah efek bertahan setelah novelty media berkurang. Keempat, manualisasi intervensi perlu menjelaskan komponen inti dan komponen adaptif sehingga *fidelity* dapat dinilai tanpa menghilangkan fleksibilitas.

Kelima, penelitian di Indonesia perlu memperluas ukuran sampel, setting, dan keragaman budaya. Studi UNNES mengenai *online counseling, reality counseling,* SFBC, serta KKBK-SHINE telah menyediakan pijakan penting bagi inovasi layanan (Mulawarman, Antika, et al., 2022; Mulawarman et al., 2021, 2023a, 2026; Mulawarman, Hariyadi, et al., 2022) Namun, perlu dibedakan bahwa penelitian *reality counseling* dan SFBC tersebut terutama menunjukkan adaptabilitas serta efektivitas pendekatannya, bukan bukti langsung tentang *incremental effect* dari komponen kreatif. Tahap berikutnya membutuhkan *multi-site trial, comparator* yang kuat, assessor yang lebih independen, serta evaluasi *acceptability, feasibility, cost, adverse events,* dan kontribusi spesifik unsur kreatif. Keenam, *co-design* bersama konseli dapat digunakan untuk memastikan media tidak hanya dianggap menarik oleh peneliti atau konselor, tetapi benar-benar *usable, culturally meaningful,* dan sesuai kebutuhan pengguna.

Ketujuh, integrasi AI perlu diletakkan dalam model *augmented counseling*, bukan pengganti konseling. AI dapat membantu menghasilkan variasi stimulus, prompt reflektif, visualisasi, atau dukungan administratif, sementara konselor tetap bertanggung jawab pada formulasi, keputusan klinis, relasi, interpretasi budaya, keamanan, dan tindak

lanjut. Prinsip ini sejalan dengan temuan bahwa teknologi bekerja paling bermakna ketika ditanamkan ke dalam proses terapeutik yang terstruktur, bukan ketika berdiri sebagai fitur mandiri (Hornstein et al., 2023; Luo et al., 2024; Rahsepar Meadi et al., 2025).

SIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa konseling kreatif telah berkembang dari penggunaan media ekspresif yang relatif sederhana menuju inovasi integratif yang menghubungkan modalitas kreatif, pendekatan konseling, mekanisme perubahan, budaya, dan teknologi. *Visual art, writing, music, movement, drama, imagery, metaphor, play, gamification,* VR, dan AI menawarkan saluran pengalaman yang beragam. Namun, kontribusi utamanya bukan terletak pada medianya, melainkan pada fungsi terapeutik yang dijalankan: mengkonkretkan pengalaman, membangun simbol dan metafora, mengeksternalisasi masalah, mengatur emosi, memperluas perspektif, melakukan rehearsal, membangun makna, dan memperkuat keterlibatan konseli.

Integrasi yang kuat menempatkan kreativitas di dalam kerangka teoretis yang jelas. Literatur secara langsung menunjukkan integrasi *creative methods* dengan SFBC, *reality counseling, relational-cultural therapy, CBT/mental imagery,* dan *strength-based counseling(Blackwell, 2021; Mulawarman et al., 2026; Sophir & Koltz, 2024; Thomas, 2020; Titing, 2023; Widiasari et al., 2024).* Sementara itu, sejumlah penelitian BK Indonesia mengenai *reality, solution-focused, narrative,* ACT, dan *online counseling* memperlihatkan adaptabilitas pendekatan serta format layanan, tetapi tidak seluruhnya menguji kontribusi unsur kreatif secara langsung. Perkembangan di UNNES, terutama KKBK-SHINE, memperlihatkan arah penting bagi BK Indonesia melalui integrasi *strength-based counseling, creative guided imagery, virtual reality*, dan nilai Islami. Temuan tersebut menjanjikan, tetapi tetap memerlukan pengujian dengan desain, ukuran sampel, setting, dan pembanding yang lebih kuat.

Dengan demikian, konseling kreatif yang bertanggung jawab perlu berpegang pada lima komponen: kebutuhan dan target perubahan, landasan teori dan mekanisme, modalitas kreatif, konteks *delivery*-budaya-teknologi, serta evaluasi-kompetensi-etika. Inovasi terbaik bukanlah intervensi yang paling banyak menggunakan teknologi atau media, melainkan intervensi yang paling tepat menghubungkan kebutuhan konseli dengan pengalaman perubahan yang aman, bermakna, dapat dipertanggungjawabkan, dan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

Andreas Pramuaji, K., Sugiyarto, D., Mulawarman, M., & Tingkir Kota Salatiga, K. (2022). The Effectiveness Of Narrative And Reality Approaches Group Counseling To Increase Self-Disclosure. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(3).

Bell, I. H., Pot-Kolder, R., Rizzo, A., Rus-Calafell, M., Cardi, V., Cella, M., Ward, T., Riches, S., Reinoso, M., Thompson, A., Alvarez-Jimenez, M., & Valmaggia, L. (2024). Advances in the use of virtual reality to treat mental health conditions. *Nature Reviews Psychology*, *3*(8), 552–567. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00334-9

Berghs, M., Prick, A.-E. J. C., Vissers, C., & van Hooren, S. (2022). Drama Therapy for Children and Adolescents with Psychosocial Problems: A Systemic Review on Effects, Means, Therapeutic Attitude, and Supposed Mechanisms of Change. *Children*, *9*(9), 1358. https://doi.org/10.3390/children9091358

Blackwell, S. E. (2021). Mental Imagery in the Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy: Past, Present, and Future Perspectives. *International Journal of Cognitive Therapy*, *14*(1), 160–181. https://doi.org/10.1007/s41811-021-00102-0

Bryant, B. R., Sisk, M. R., & McGuire, J. F. (2024). Efficacy of Gamified Digital Mental Health Interventions for Pediatric Mental Health Conditions. *JAMA Pediatrics*, *178*(11), 1136. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.3139

Chou, A. S. L., McKechnie, T., Arora, V., DePestel, B., Wang, A., Parpia, S., Calic, G., Staibano, P., Derus, A., Guleria, A., Bhandari, M., & Thabane, A. (2026). Creative Arts Therapy for Anxiety, Depression, and Quality of Life in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Psycho-Oncology*, *35*(3). https://doi.org/10.1002/pon.70425

de Witte, M., Aalbers, S., Vink, A., Friederichs, S., Knapen, A., Pelgrim, T., Lampit, A., Baker, F. A., & van Hooren, S. (2025). Music therapy for the treatment of anxiety: a systematic review with multilevel meta-analyses. *EClinicalMedicine*, *84*, 103293. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103293

de Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajnani, N., Malhotra, B., Ho, R. T. H., Kaimal, G., Baker, F. A., & Koch, S. C. (2021). From Therapeutic Factors to Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397

Diel, A., Schröter, I. C., Frewer, A.-L., Jansen, C., Robitzsch, A., Gradl-Dietsch, G., Teufel, M., & Bäuerle, A. (2024). A systematic review and meta analysis on digital mental health interventions in inpatient settings. *Npj Digital Medicine*, *7*(1), 253. https://doi.org/10.1038/s41746-024-01252-z

Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *British Journal of Clinical Psychology*, *62*(1), 272–297. https://doi.org/10.1111/bjc.12408

Hornstein, S., Zantvoort, K., Lueken, U., Funk, B., & Hilbert, K. (2023). Personalization strategies in digital mental health interventions: a systematic review and conceptual framework for depressive symptoms. *Frontiers in Digital Health*, *5*. https://doi.org/10.3389/fdgth.2023.1170002

Joschko, R., Klatte, C., Grabowska, W. A., Roll, S., Berghöfer, A., & Willich, S. N. (2024). Active Visual Art Therapy and Health Outcomes. *JAMA Network Open*, *7*(9), e2428709. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.28709

Joschko, R., Roll, S., Grabowska, W. A., Willich, S. N., & Berghöfer, A. (2026). Art therapy for depression: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *17*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1789633

Kaiser, J., Hanschmidt, F., & Kersting, A. (2021). The association between therapeutic alliance and outcome in internet-based psychological interventions: A meta-analysis. *Computers in HumanBehavior*, *114*, 106512. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106512

Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00936

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806

Lu, G., Jia, R., Liang, D., Yu, J., Wu, Z., & Chen, C. (2021). Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, *304*, 114137. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114137

Luo, X., Zhang, A., Li, Y., Zhang, Z., Ying, F., Lin, R., Yang, Q., Wang, J., & Huang, G. (2024). Emergence of Artificial Intelligence Art Therapies (<scp>AIATs</scp>) in Mental Health Care: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health Nursing*, *33*(6), 1743–1760. https://doi.org/10.1111/inm.13384

Miller, R. D., Wallace, D. T., & Brown, M. C. (2026). Amplifying " *Resilience-C's* ": A Creative Collage Intervention to Promote Resilience Over Stressors. *Journal of Creativity in Mental Health*, *21*(2), 282–296. https://doi.org/10.1080/15401383.2026.2638179

Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Soputan, S. D. M., Saputri, N. R., & Saputri, F. Q. (2022). Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(3), 266–274. https://doi.org/10.26539/teraputik.53798

Mulawarman, M., Antika, E. R., Soputan, S. D. M., Aini, P. N., Afriwilda, M. T., & Prabawa, A. F. (2023a). How is the Muslim Counselor's Experience in Implementing Single-Session Online Counseling on Adolescent? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *6*(1), 130–151. https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3376

Mulawarman, M., Antika, E. R., Soputan, S. D. M., Aini, P. N., Afriwilda, M. T., & Prabawa, A. F. izzarahman. (2023b). How is the Muslim Counselor's Experience in Implementing Single-Session Online Counseling on Adolescent? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *6*(1), 130–151. https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3376

Mulawarman, M., Hariyadi, S., Nugraheni, E. P., Antika, E. R., & Soputan, S. D. M. (2022). Solution-focused brief counseling in reducing the negative impact of problematic online game use. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, *3*(2), 69–77. https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.53985

Mulawarman, M., Ilmi, A. M., Hilman, N. S. N., Hariyadi, S., Nugraheni, E. P., Prawitasari, G., Nadhita, G., Naini, R., Supriyanto, A., Wahyudi, A., Lathifah, A. A., Puteri, N. H., & Farida, I. Z. (2026). *Islamic Guidance and Counseling Journal Preliminary Evaluation of Virtual Reality-Assisted Strength-Based Creative Guided Imagery Counseling for Islamic Positive Self-Talk: A Mixed-Methods Study Among Muslim Students. Islamic Guidance and Counseling Journal, 9(2). A Preliminary Evaluation of Virtual Reality-Assisted Strength-Based Creative Guided Imagery Counseling for Islamic Positive Self-Talk: A Mixed-Methods Study among Muslim Students*. https://journal.iaimnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj

Mulawarman, M., Rahmawati, A. I. N., Ariffudin, I., Wibowo, M. E., Purwanto, E., Shafie, A. A. H. bin, & Afriwilda, M. (2021). Reality Group Counseling for Indonesian-Malaysian Muslim Students with Problematic Internet Use: Is it Effective? If So, How Does It Work? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *4*(2), 169–180. https://doi.org/10.25217/igcj.v4i2.1700

Naini, R., Eddy Wibowo, M., Purwanto, E., Mulawarman, M., & Syakuro Sugandi, A. (2024). Need Assessment the Online Counseling Services at School: A Pre-Eliminary Study. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *13*(1), 93–106. https://doi.org/10.15294/4zrbx950

Pattiasina, T. J., Ar Rosyid, H., Nur Handayani, A., Junaedi, H., & Meinardi Trianto, E. (2026). Integrating Creativity into Exposure Therapy: A Pilot Randomized Study of a VR-Based Serious Game for Adolescent Social Anxiety. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1–17. https://doi.org/10.1080/15401383.2026.2674630

Pujowati, M., Eddy Wibowo, M., Mulawarman, M., Sawunggaling C-, S., Banyumanik, K., & Semarang, K. (2022). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Group Counseling to Increase the Optimism of Students with Academic Stress. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(2), 137–144. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk

Rahsepar Meadi, M., Sillekens, T., Metselaar, S., van Balkom, A., Bernstein, J., & Batelaan, N. (2025). Exploring the Ethical Challenges of Conversational AI in Mental Health Care: Scoping Review. *JMIR Mental Health*, *12*, e60432. https://doi.org/10.2196/60432

Seuling, P. D., Fendel, J. C., Spille, L., Göritz, A. S., & Schmidt, S. (2024). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy compared to psychotherapy in person: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, *30*(10), 1521–1531. https://doi.org/10.1177/1357633X231161774

Shahid, S., Kelson, J., & Saliba, A. (2024). Effectiveness and User Experience of Virtual Reality for Social Anxiety Disorder: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, *11*, e48916. https://doi.org/10.2196/48916

Smriti, D., Ambulkar, S., Meng, Q., Kaimal, G., Ramotar, K., Park, S. Y., & Huh-Yoo, J. (2022). Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, *77*, 101861. https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861

Sophir, G., & Koltz, R. (2024). Incorporating Creativity into Relational Cultural Theory in Couples Counseling. *The Family Journal*, *32*(3), 354–362. https://doi.org/10.1177/10664807241248179

Syifa, L., Mulawarman, M., Sunawan, S., Smk Negeri, 1, & Gantar, I. (2022). Reducing Academic Stress Using Online Counseling based on Acceptance and Commitment Therapy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(2), 115–121. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk

Thomas, V. (2020). Towards a deeper integration of creative methods in counselling: some thoughts about frameworks for practice. *British Journal of Guidance & Counselling*, *48*(1), 21–29. https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1394443

Titing, H. (2023). Integrating reality counseling with the creative arts as a counselor's professional practice: A review literature. *Journal of Professional Teacher Education*, *1*(1), 22–31. https://doi.org/10.12928/jprotect.v1i1.493

Wang, P., Ai, X., Zhang, X., Ma, F., Zhuang, Y., & Wang, S. (2024). Evaluating virtual reality technology in psychotherapy: impacts on anxiety, depression, and ADHD. *Frontiers in Psychiatry*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1480788

Widiasari, S., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2024). Integration of Solution-Focused Brief Counseling with Creative Arts: A Literature Review. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, *5*(1). https://doi.org/10.26486/ijagc.v5i1.3079