



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI SENI ISLAMI DENGAN TEKNIK *DOODLE*
ART UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelas Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:
Atika Khoirona
B93216072

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

2020

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillaahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Atika Khoirona

NIM : B93216072

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Dusun Cari, Desa Banjarsari Kecamatan
Buduran, Kabupaten Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi adalah benar merupakan karya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 03 Maret 2019

Yang Menyatakan,



Atika Khoirona

NIM. B93216072

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Atika Kh oirona

NIM : B93216072

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : **Terapi Seni Islami Dengan Teknik *Doodle Art* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 03 Maret 2020

Menyetujui
Pembimbing,



Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

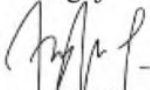
TERAPI SENI ISLAMI DENGAN TEKHNIK *DOODLE ART*
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Atika Khoirona
B93216072

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 19 Maret 2020
Tim Penguji

Penguji I



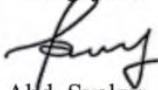
Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP.197311212005011002

Penguji III



Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP.195507042003021001

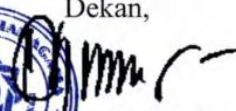
Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197998251998031002

Surabaya, 19 Maret 2020
Dekan,




Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ATIKA KHOIRONA
NIM : B93216072
Fakultas/Jurusan : FDK/ BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : atika.khoirona14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

TERAPI SENI ISLAMIS DENGAN TEKNIK *DOODLE ART* UNTUK MENINGKATKAN

KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Maret 2020

Penulis

(Atika Khoirona)
B93216072

ABSTRAK

Atika Khoirona (B93216072). Terapi Seni Islami Dengan Teknik *Doodle Art* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses dari pelaksanaan Terapi Seni Islami Dengan Teknik *Doodle Art* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, serta bagaimana hasil dari Terapi Seni Islami Dengan Teknik *Doodle Art* di UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam menjawab problema tersebut, peneliti menggunakan model metode kualitatif dengan analisis deskriptif-komparatif dengan mengumpulkan data penelitian melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dipaparkan dalam bab penyajian data serta analisis penelitian.

Layanan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan konseli tersebut dengan Terapi Seni Islami Dengan Teknik *Doodle Art. Treatment* ini mampu meningkatkan kepercayaan diri. Hasil dari pengembangan Terapi Seni Islami Dengan Teknik *Doodle Art* ini dijelaskan dalam skema perubahan diri konseli melalui tolak ukur cara dia berperilaku, pola pikir. Hasilnya dapat dilihat dari adanya peningkatan indikator kepercayaan diri pada hasil mengisi kuesioner tes kepercayaan diri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan konseli bahwa ia merasa lega karena terfasilitasi untuk mengungkapkan hal-hal yang seringkali dipendamnya. Selain itu, ia juga lebih mencintai dirinya sendiri dengan segala anugerah yang diberikan Allah pada dirinya, sehingga perasaan tidak berharga dan tidak mampu yang ada dalam benaknya bisa berkurang.

Kata kunci : Terapi Seni Islami, Teknik *Doodle Art*, Kepercayaan diri.

sensation and research analysis.

sensation and research analysis.

sensation and research analysis.

sensation and research analysis.

sensation and research analysis.

المخلص.

انتبك خيران (B9321607) العلاج بالفن الإسلامي بتقنيات فن رسومات الشعار المبتكرة لزيادة ثقة الطلاب في جامعة سنان أمبيل الإسلامية الحكومية في سورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد كيفية تطبيق العلاج بالفن الإسلامي أمبيل في زيادة ثقة الطلاب في جامعة فن الرسم باستخدام تقنيات الإسلامية الحكومية في سورابايا ، وكيفية نتائج العلاج بالفن الإسلامي في سورابايا. أمبيل الإسلامية الحكومية في جامعة فن الرسم باستخدام في الإجابة على هذه المشكلات ، استخدم الباحثون نموذجًا للطريقة النوعية مع تحليل وصفي مقارنة من خلال جمع بيانات البحث من خلال المقابلات والملاحظات والوثائق المقدمة في الفصل الخاص بعرض البيانات وتحليل البحوث

المساعدة في حل مشاكل المحامي في العلاج بالفن الإسلامي باستخدام هذا العلاج يمكن أن يزيد من الثقة بالنفس. يتم شرح فن الرسم بتقنيات في مخطط فن الرسم نتائج تطوير العلاج الإسلامي للفن باستخدام تقنية التغيير الذاتي للمستشار من خلال رفض الطريقة التي يتصرف بها وأنماط التفكير. يمكن ملاحظة النتائج من الزيادة في مؤشرات الثقة حول نتائج ملء استبيان الثقة بالنفس. ويعزز ذلك بيان المحامي بأنه يشعر بالارتياح لتيسيره للتعبير عن الأشياء التي غالباً ما يتم دفنها. بالإضافة إلى ذلك ، فهو يحب نفسه أيضاً بكل المواهب التي منحها الله له ، بحيث يمكن تقليل مشاعر عديمة القيمة وغير الكافية في ذهنه

الكلمات المفتاحية: العلاج بالفن الإسلامي ، تقنية فن الرسم خربش ، الثقة بالن

AN UJIAN SK

xiii

A. Kajian Teoritik	13
1. Terapi Seni Islami	13
2. Terapi Doodle Art	30
3. Percaya Diri	33
4. Terapi seni islami melalui <i>Doodle Art</i> Untuk Meningkatkan <i>Percaya Diri</i> Remaja	43
5. Prosedur Terapi Seni Islami dengan Doodle Art.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan dan jenis Penelitian	51
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	51
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Tahap-Tahap Penelitian	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	56
F. Teknik Analisis Data.....	60
G. Teknik Keabsahan Data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	65
1. Deskripsi Konseli	65
2. Deskripsi Konselor	71
3. Deskripsi Masalah Konseli.....	73
B. Deskripsi Penyajian Data	75
1. Deskripsi Proses Terapi Seni Islami dengan Teknik <i>Doodle art</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	

Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	75
2. Deskripsi Hasil Terapi Seni Islami dengan Teknik <i>Doodle art</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	115
C. Analisa Data.....	118
1. Perspektif Teori.....	118
2. Perspektif Keislaman.....	127
BAB V PENUTUP.....	130
A. Kesimpulan	130
B. Saran.....	132
C. Keterbatasan Penelitian.....	133
DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN	139

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2	Prosedur Terapi Seni Islami dengan Doodle Art....	46
Tabel 3.1	Form Observasi Tingkat Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Terapi.....	56
Tabel 4.1	Tahapan Kegiatan Terapi Seni Islami dengan Teknik Doodle Art.....	83
Tabel 4.2	Kondisi konseli pertama (Habib) sebelum dan sesudah dilakukan terapi.....	122

merenungkan karya serta prosesnya dapat meningkatkan kesadaran diri, mengatasi gejala stres dan pengalaman traumatis serta meningkatkan kemampuan kognitif. Dalam praktiknya, terapi *doodle art* melibatkan proses dan produk pembuatan karya melalui coretan dan penyediaan hubungan terapeutik yang baik dan lingkungan yang mendukung.¹³

Sebagai bagian dari terapi seni (art therapy), terapi *doodle art* berusaha memfasilitasi konseli untuk bisa mengungkapkan perasaan-perasaan yang terpendam dalam dirinya melalui cara non verbal. Selain itu, terapi ini juga berperan untuk meningkatkan kepercayaan dan penghargaan terhadap diri konseli.¹⁴ Terapi *Doodle Art* diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri atau *Percaya diri*, yang nantinya menjadi tujuan utama dari pelaksanaan terapi seni dalam penelitian ini.

Media yang dikembangkan dalam proses terapi ini adalah pensil, penghapus, *drawing pen*, dan *sketch book* ukuran A5. Sedangkan tehnik yang digunakan adalah tehnik terstruktur.¹⁵ Yaitu, setelah melakukan proses konseling islami, konseli diberikan tema yang telah ditentukan sebelumnya. Tema yang ditentukan berasal dari kutipan ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang pentingnya percaya diri. Dalam terapi ini, konselor berperan sebagaimana fungsi konselor dalam terapi seni pada umumnya, dengan menggunakan

¹³ David Edwards, *Art Therapy*, (London, Sage Publication, 2004),
hal. 3-5

¹⁴ Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 79-80

¹⁵Alvina dan Woro Kurnianingrum, “Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Usia Middle Childhood”, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora*, dan Seni, Vol.2, No. 1, April 2018, Hal 200-203.

Menurut Lauster, Percaya diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.¹⁶ Individu yang memiliki *percaya diri* adalah individu yang bangga dengan dirinya sendiri, menerima kekurangan diri, serta yakin dengan kemampuan dirinya, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

Pengaruh masa puber yang dialami setiap remaja berakibat pada hilangnya kepercayaan diri.¹⁷ Anak remaja yang awalnya percaya diri menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisik yang menurun, serta hinaan dan kritik yang betubi-tubi datang dari orangtua dan teman dilingkungannya.

Salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya *percaya diri* pada seorang remaja adalah fisik. Seringkali kita menemukan beberapa remaja mengeluh masalah fisiknya yang terlalu kurus atau terlalu gemuk dan cacat fisik baik itu karena penyakit atau bawaan

¹⁶ Lauster, Tes Kepribadian, Terjemahan D. H. Gulo, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 12-14

¹⁷ Amandha Unzilla Deni dan Ifdhil, “Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri”, *Jurnal Eucatio*, Vol.2, No. 2, 2016, hal. 44.

Dalam penelitian ini konseli akan diarahkan untuk dapat menghargai dan menerima kekurangan diri sendiri lewat beberapa tahapan yang dijalani konseli.

Bab I merupakan pendahuluan, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, definisi konsep mengenai konseling islami, terapi *doodle art*, *percaya diri*, dan penyakit vitiligo, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

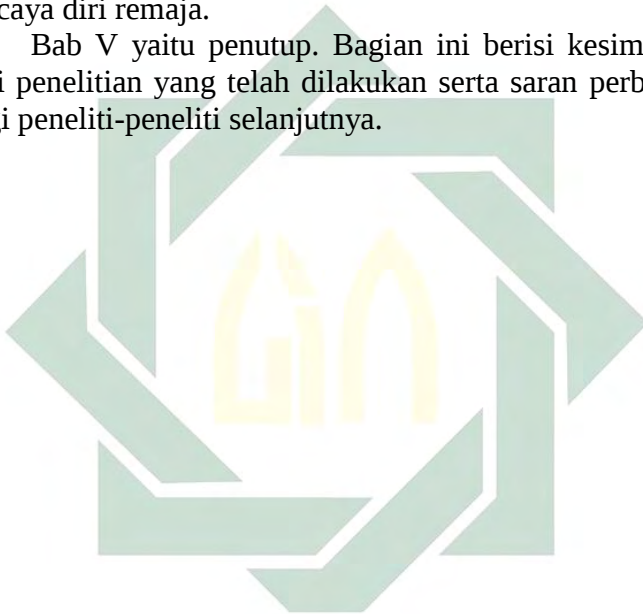
Bab II membahas tentang tinjauan pustaka, yaitu kajian teoritik dari beberapa referensi untuk menelaah variabel penelitian. Bab ini berisi telaah tentang konseling islami dengan terapi *doodle art* dan *percaya diri* remaja. Selain itu, juga diuraikan tentang penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

Bab III berisi pembahasan mengenai metodologi penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini.

Bab IV adalah analisa data. Pada bab ini berisi penyajian data, yaitu berisi implementasi konseling islami dengan terapi *doodle art* dalam meningkatkan konsep diri

remaja. Bagian ini memaparkan penyajian data tentang hasil penelitian, yaitu deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian, berupa proses dan hasil penerapan konseling islami dengan terapi *doodle art* dalam meningkatkan percaya diri remaja. Pada bab ini juga analisis data proses serta hasil dari penerapan konseling islami dengan terapi *doodle art* dalam meningkatkan percaya diri remaja.

Bab V yaitu penutup. Bagian ini berisi kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta saran perbaikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.



Bagi kelompok yang mengharamkan menggambar, hadits tersebut ditafsirkan sebagai ancaman bagi penggambar berupa adzab yang pedih.³⁷ Namun, bagi yang memperbolehkan gambar hadits diatas ditafsirkan berbeda. Menurut Imam nawawi yang dimaksud *al-Mushawwir* (tukang gambar) dalam hadits tersebut adalah pembuat gambar atau patung dengan tujuan menandingi ciptaan Allah SWT serta untuk disembah.³⁸

Terapi *doodle art* dalam penelitian ini termasuk dalam kategori terapi seni menggambar dengan jenis gambar *doodle art*. Menggambar *doodle art* diperbolehkan dalam islam karena tidak bertentangan dengan syariat islam. Maksud dan tujuan dalam terapi *doodle art* adalah baik tidak bermaksud menandingi ciptaan Allah atau bahkan membuat si pencipta mengagungkan karyanya yakni hanya sebatas media yang dirasa aman untuk meluapkan emosi yang terpendam dalam diri seorang individu serta sebagai katarsis untuk

36

38

Konseling adalah suatu profesi yang memiliki tujuan umum untuk membuat pengalaman individu dapat dipelajari, bermakna, dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan konsep seni yang menekankan pada kreativitas, struktur, keunikan, pemberlakuan, serta orsinilitas. Terapi seni islami mampu membuat konseli peka serta memfasilitasi keterlibatan konseli dalam konseling dan membantu konseli tumbuh berkembang secara fungsional.⁴⁹

Terapi seni islami yang dipadukan dengan konseling tidak jauh brbeda dengan psikoterapi. Konselor berperan sebagai *leader* atau bekerja sama dengan orang lain yang ahli dalam bidang seni karena harus sesuai dengan bakat dan minat jenis seni yang digunakan. Terapi seni islami juga memberikan kesempatan kepada konseli untuk dapat menyalurkan dan mengekspresikan perasaannya.⁵⁰

Ada banyak alasan untuk menggunakan seni islami dalam konseling. Pertama, seni islami adalah media utama untuk membantu individu agar mampu

⁴⁹ Samuel T. Gladding, *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counselin*. (USA: American Association for Counselling and Development, 1992), hal. 2.

[illegible]

2) Tahap diagnosa

Konselor dan konseli terlibat dalam proses menganalisis masalah agar tercapainya tujuan yang realistis.⁶⁰ Tahap diagnosa adalah tahap yang memerlukan perenungan dan refleksi untuk menetapkan masalah, kasus, beserta latar belakangnya. Pada tahap ini konselor harus mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan melalui berbagai teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, maupun angket. Apabila data sudah terkumpul, barulah dibuat kesimpulan serta ditetapkan inti masalahnya beserta latar belakang masalah tersebut.

Tahap prognosa yaitu tahapan dimana konselor memfasilitasi serta mendorong konseli untuk membuat keputusan atau bertindak.⁶¹ Tahap prognosa merupakan tahapan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang cocok digunakan dalam membantu masalah konseli. Pada tahapan prognosa ini harus ditetapkan bersama dan terjadi kesepakatan antara konselor dan konseli setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.

Yaitu tahapan pelaksanaan bantuan konseling kepada konseli. Dalam pelaksanaan terapi tentunya memerlukan waktu dan proses yang kontinu serta sistematis juga memerlukan adanya pengamatan yang teliti. Teknik atau

memiliki bentuk yang benar, namun terlihat unik dan menarik.⁶³

Doodle art sebenarnya sudah dikembangkan dari jaman dahulu. Contoh gaya *doodle art* tertua bisa kita temukan pada coreta-coretan yang ada digua-gua atau candi. Sebelum mengenal tulisan orang jaman dahulu juga menjadikan *doodling* sebagai alat untuk menceritakan kisah turun temurun.

Terapi *doodle art* masuk kedalam kategori terapi ekspresif dengan *art therapy* menggambar yang nantinya menghasilkan karya dalam bentuk visual. Terapi ini juga dapat digunakan untuk semua usia, baik anak-anak berkebutuhan khusus atau anak-anak normal, remaja, dewasa maupun lansia.

Adapun yang dimaksud dengan terapi *doodle art* pada penelitian ini adalah jenis terapi yang menggunakan seni menggambar bebas sebagai media dalam melakukan intervensi.

Dengan menggambar spontan memungkinkan konseli untuk mengekspresikan masalah, perasaan ketakutan, keinginan, serta kekhawatiran dengan cara yang aman dan tidak mengintimidasi. Perasaan yang tidak disadari yang sebelumnya tidak tereksplorasi, dapat dituangkan dalam banyak gambar. Melalui karya seni *doodle art* memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara simbolis dan verbal.⁶⁴

⁶³ Mas Thole, Ayo Berkreasi *Doodle*, (Jakarta: Erlangga for kids: 2017), hal. 6

⁶⁴Susan I. Buchalter, *A Practical Art Therapy*, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2004), hal, 26.

a. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri menurut istilah adalah perilaku positif yang dimiliki seseorang untuk mampu mengembangkan nilai positif terhadap dirinya sendiri dan terhadap lingkungan atau situasi yang sedang dihadapi.⁶⁷ Dalam hal ini bukan berarti individu mampu menghadapi masalahnya sendiri. Sebenarnya rasa percaya diri hanya merujuk pada beberapa aspek dalam kehidupan individu yang merasa memiliki kompetensi. Misalnya, ia mampu percaya diri karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

[illegible]

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.⁶⁸ Individu yang memiliki percaya diri adalah individu yang bangga dengan dirinya sendiri, menerima kekurangan diri, serta yakin dengan kemampuan dirinya, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

Sedangkan menurut Alam Bachtiar, percaya diri adalah sikap atau perasaan yakin dengan kemampuan dirinya sendiri. Sehingga dalam setiap tindakan individu tidak terlalu cemas dengan kekurangan yang ia miliki dan dengan apa yang telah dilakukan. Percaya Diri juga dapat meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan.⁶⁹

Percaya diri adalah melakukan sesuatu dengan penuh keyakinan. Dengan memiliki rasa percaya, individu akan termotivasi untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dengan ketakutan. Takut akan gagal dan takut dengan apa yang akan terjadi, maka dari itu ia tidak memiliki keberanian untuk maju dan melakukan perubahan.⁷⁰

⁶⁸ Lauster, Tes Kepribadian, Terjemahan D. H. Gulo, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 12-14

⁶⁹ Alam Bachtiar, *Tampil Beda dan Percaya Diri Itu Ada Seninya*, (Yogyakarta: Araska, 2019), hal. 48

⁷⁰ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2017), hal. 54

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah: “ Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. (Q.S Az-Zumar[39]:53)⁷⁶.

Diterangkan di dalam Al-Qur'an bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri merupakan pribadi yang istiqamah, yaitu pribadi yang konsekuen dalam memegang teguh keimanan kepada Allah SWT sehingga tidak ada rasa takut dalam diri mereka kecuali hanya kepada Allah SWT. Mereka juga tidak merasa hina sebab mereka percaya diri bahwa keselamatan dan keberuntungan akan datang. Firman Allah SWT.

يَمُنُونَ عَلَيْكَ أَنْ أَسْلَمُوا ۖ قُلْ لَا تَمُنُوا عَلَيَّ إِلَّا بِمَا أَنَا مِنَ الْمُرْسَلِينَ ۚ

"Mereka merasa telah memberi nikmat kepadamu dengan keislaman mereka. Katakanlah: "Janganlah kamu merasa telah memberi nikmat kepadaku dengan keislamanmu, sebenarnya Allah, Dialah yang melimpahkan nikmat kepadamu dengan menunjuki kamu kepada keimanan jika kamu adalah orang-orang yang benar". (QS. Al-Hujurat[49]: 17)⁷⁷

⁷⁶ Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita, hal. 464

⁷⁷Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita, hal. 517.

- 1) Cacat fisik
- 2) Buruk rupa
- 3) Ekonomi lemah
- 4) Status sosial
- 5) Status perkawinan
- 6) Sering gagal
- 7) Kalah bersaing
- 8) Kurang cerdas
- 9) Pendidikan rendah
- 10) Mudah cemas dan penakut

Ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri pada dirinya antara lain⁷⁹:

- 1) Percaya dan yakin dengan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi.
- 2) Memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri. Misalnya, mampu mengelola kekurangan menjadi kelebihan pada dirinya.
- 3) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.
- 4) Memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri. Sehingga apabila harapannya tidak menjadi nyata, ia tetap mampu mengambil hikmah dan sisi positif dirinya dari situasi tersebut.
- 5) Tidak mudah menyerah.

Percaya diri berarti yakin akan kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam menjalankan

hal.49

konseli agar lebih termotivasi dan percaya diri dalam menerima kekurangan yang ada pada dirinya.

Terapi seni islami melalui *doodle art* adalah sebuah terapi yang sesuai dengan kebutuhan psikologis dan tahap perkembangan remaja.⁸² Terapi seni islami melalui *doodle art* menawarkan cara unik untuk mengkomunikasikan perasaan kompleks secara aktif.

Melalui sentuhan ayat-ayat Al-Qur'an terapi seni islami dengan *doodle art* juga mampu mengontrol komunikasi remaja. Dengan menggambar apapun yang ia inginkan dan membagikan secara lisan pilihannya akan menjadikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaannya. Komunikasi non verbal mungkin terasa lebih nyaman daripada harus memasukkan perasaan ambivalen kedalam kata-kata atau secara verbal. Melalui *doodle art* remaja juga dapat memproyeksikan sudut pandang idealisnya. Pengalaman intelektual, atau mengkritik dengan cara yang aman. Selain itu, karya yang dihasilkan dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengambil pandangan baru apabila mengalami masalah dikemudian hari.⁸³

Dengan memberikan terapi seni islami melalui *doodle art* diharapkan dapat membantu konseli dalam memahami dirinya, meningkatkan kreatifitas, dan kemampuannya menyelesaikan setiap permasalahan baik yang telah ia hadapi maupun yang akan dihadapi. Selain itu, dengan adanya terapi *doodle art* dapat menjadi katarsis, sehingga membantu konseli yang kurang mampu dalam mengekspresikan perasaannya secara verbal.

⁸² Chaty A. Malchiodi, *Handbook of Art Thetapy*, hal. 227

⁸³ Chaty A. Malchiodi, *Handbook of Art Thetapy*, hal. 227

Teknik terapi seni islami melalui *Doodle Art* sangat sederhana. Konseli diminta menggambar bebas namun dengan tema yang telah ditentukan. Tema menggambar disesuaikan dengan beberapa ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan permasalahan kurang percaya diri yang dialami klien, yaitu: Qs. Ali Imran ayat 139, QS. Al-Baqarah ayat 286, QS. Az-Zumar ayat 53, QS. Al-Hujurat ayat 17, QS. Adz-Dzariyat ayat 20-21, QS. Al Isra ayat 70, dan Qs. At-Tin ayat 4.

Hasil karya konseli nantinya di bingkai. Konseli lalu diminta untuk menempel karyanya di kamar kos, karena kebanyakan keseharian konseli adalah di kos-kosan. Hal ini dimaksudkan agar setiap dari bangun tidur dan akan tidur lagi, konseli bisa melihat dan meresapi gambarnya, sehingga konseli bisa termotivasi dan lebih percaya diri.

[illegible]

*My Emoji, Motivational Session, Draw My Doodle, serta Evaluation dan Follow up*⁸⁴.

Pertama-tama konseli diminta mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat kepercayaan dirinya. Konseli lalu diajak untuk melacak, mengenal, mengungkapkan, negatif konseli yang menjadikan dia tidak percaya diri kedalam daftar serta memberikan skala untuk menentukan tingkat keparahan dan memantau tujuan. Tahap ini dinamakan *warm up*.⁸⁵

Setelah konseli memahami dan mengenal pikiran negatifnya, langkah kedua adalah *Draw My Emoji*. Konseli diminta untuk menggambar muka dengan ekspresi emosi yang menggambarkan suasana hatinya saat itu. Hasil gambar lalu didiskusikan bersama-sama. Tujuannya adalah agar konselor mengerti tentang perasaan yang dialami konseli saat itu.

Langkah ketiga adalah *motivational session*, yaitu pemberian motivasi islami kepada konseli. Pemberian motivasi disesuaikan dengan Ayat Al-Qur'an tentang kepercayaan diri. Konselor dalam hal ini membantu konseli untuk membuang jauh-jauh pikiran negatifnya. Hal ini bertujuan agar konselor lebih percaya diri.

Langkah ke empat adalah pemberian *draw my doodle*. Yaitu, *treatment* dengan tehknik *doodle art*. Konseli diminta untuk menggambar *doodle* bebas. Dengan menggambar *doodle art* konseli diharapkan mampu melepaskan perasaan terpendamnya secara aman. Karya yang dihasilkan juga diharapkan dapat memotivasi konseli agar lebih percaya diri kedepannya.

⁸⁴ Cristin Wiyani, dkk, *Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stress Pada Lansia*, “Jurnal Kebidanan dan Keperawatan”, Vol.13, No.2, 2017, hal. 199-200.

⁸⁵ Chaty A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, hal. 74

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis Penelitian

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berusaha mengungkapkan suatu keadaan maupun objek dalam konteksnya; menemukan makna (*meaning*) atau pemahaman yang mendalam tentang sesuatu masalah yang dihadapi, yang tampak dalam bentuk data kualitatif, baik berupa gambar, kata, maupun kejadian dalam “*natural setting*”.⁸⁶ Data dalam Penelitian kualitatif yaitu bersifat deskriptif serta lebih menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Data yang didapat biasanya berupa kata-kata, gambar, rekaman, atau video sesuai dengan fenomena yang terjadi dilapangan.

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang membahas suatu kasus tertentu yang unik secara mendalam.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subjek yang menjadi sasaran penelitian ini adalah seorang remaja penderita penyakit vitiligo. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli serta *significan others*, menunjukkan bahwa remaja tersebut merasa kurang percaya diri dengan penyakit yang dialaminya. Ia selalu memakai masker dan baju tangan panjang. Hal itu membuat ia menjadi pribadi yang tertutup dan sulit bersosialisasi dengan orang baru. Maka dari itu perlu dilakukan intervensi untuk meningkatkan *self*

⁸⁶ Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuntitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana 2017), hal.43.

Konselor dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, oleh karena itu konselor akan melakukan penelitian di tempat tersebut.

Pada tahap ini konselor mengenali lebih dalam unsur yang ada dilingkungan sosial konseli melalui wawancara dan observasi guna mendapatkan data yang akurat dilapangan

Orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang kondisi, situasi serta latar belakang dari sebuah kasus disebut informan. Konselor dalam hal ini memilih teman dekat konseli sebagai informan. Informan yang pertama adalah teman-teman terdekat konseli untuk menggali data-data dan kasus yang pernah terjadi kepada konseli. Sedangkan informan kedua adalah saudara konseli untuk menggali data-data yang terkini tentang konseli.

Dalam hal ini, konselor menyiapkan segala hal yang dibutuhkan dalam penelitian ini seperti buku, alat tulis, izin dari konseli, atau bahan-

bahan lain yang diperlukan untuk mendapatkan deskripsi data di lapangan.

4) Persoalan etika penelitian

Konselor perlu mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari agama Islam, mempunyai tempat tinggal yang mayoritas beragama Islam, mengetahui budaya, adat istiadat serta bahasa yang digunakan agar konselor sebagai seorang yang menghormati konseli.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a) Memahami latar penelitian

Sebelum melakukan penelitian konselor harus memahami latar penelitian serta mempersiapkan kemampuan diri baik dari segi fisik maupun mental. Selain itu konselor harus menjaga hubungan baik dengan Allah SWT agar terapi yang dilakukan berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

b) Memasuki Lapangan

Konselor harus menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar pada saat melakukan wawancara ataupun terapi, konseli akan memberikan respon yang baik dan percaya kepada konselor.

c) Berpartisipasi dalam pengumpulan data

Konselor berperan aktif dalam penelitian tersebut dengan mengumpulkan data dan menganalisanya. Konselor akan melakukan wawancara secara langsung kepada teman-teman konseli dalam menjalani proses terapi serta terus menghubunginya melalui aplikasi Whatsapp dan tatap muka. Selain itu tatap muka juga digunakan dalam wawancara penggalan data yang akan di analisis nantinya.

Tahap analisa data dimulai sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif karena dalam tahap ini merupakan proses pengoorganisasian dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan analisis deskriptif. Peneliti mendeskripsikan data terapi seni islami melalui *doodle art* serta mendeskripsikan tentang penyebab dua orang remaja di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya memiliki kepercayaan diri rendah

1. Observasi

Dalam penelitian ini konselor menggunakan observasi tipe partisipan. Observasi tipe partisipan adalah suatu bentuk observasi dimana peneliti tidak hanya menjadi pengamat yang pasif namun juga terlibat langsung dengan objek yang diteliti.⁸⁸ Teknik observasi dilakukan oleh konselor untuk menggali data tentang kepercayaan diri konseli sebelum dan sesudah terapi dan proses terapi *doodle art*. Pada saat terapi konselor juga melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data dan ikut merasakan suka dukanya. Observasi juga dilakukan guna untuk mengetahui efek dari sebelum dan sesudah terapi.

Adapun hal-hal yang akan diobservasi oleh konselor pada kedua konseli adalah kurang bersemangat menjalani aktivitas, menjauh dari keramaian, sering menyendiri dikamar, tidak banyak bicara, berfikir negatif menyalahkan dan menyakiti diri sendiri, takut

⁸⁸ Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain & Metode*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004), hal. 114.

Konselor juga mewawancari teman dekatnya selain mewawancari konseli sendiri. Dari hasil wawancara dijelaskan bahwa konseli tidak pernah marah jika dijuluki gendut. Menurut teman-temannya konseli adalah orang yang santai ketika bercanda dan tidak gampang marah.

Dokumentasi diperlukan untuk mencatat bukti-bukti pencatatan sumber-sumber informasi yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Data yang diperoleh dapat berbentuk tulisan, gambaran, catatan-catatan kecil serta dokumen berbentuk karya seni dan sebagainya.

[illegible]

percaya. Sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan.⁹¹

Pengamatan tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan pengamatan untuk mendapatkan kebenaran dari konseli. Dengan perpanjangan pengamatan data yang dikumpulkan akan lebih bisa dipercaya.

b) Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan dilakukan dengan observasi dan interpretasi yang benar terhadap sesuatu. Hal itu dimaksudkan untuk memperoleh data yang sangat relevan terkait dengan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, pengamatan membutuhkan tingkat observasi yang tinggi.

Pengamatan harus dilakukan dengan cermat dan berkesinambungan. Oleh karena itu, kepastian data dan urutan peristiwa dapat direkam secara pasti dan sistematis.⁹² Peneliti dalam hal ini melakukan pengecekan kembali apakah data yang sudah ditemukan benar atau tidak, sehingga peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.

2. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan cara membandingkan dengan berbagai sumber sudut pandang atau prespektif, dari berbagai segi sehingga lebih kredibel dan akurat.⁹³ Data yang diperoleh melalui wawancara didiskusikan lebih lanjut dengan kuesioner, observasi, dan lain-lain dalam triangulasi ini.

⁹¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 122

⁹² Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 124

⁹³ Paul Suparno, *Action Research Riset Tindakan untuk Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2007), hal. 71.

Konseli kedua adalah Fani. Fani merupakan remaja putri berkulit sawo matang yang memiliki tubuh gendut. Meskipun demikian Fani adalah perempuan yang cantik dan pintar memasak walaupun sedikit tomboy atau tidak feminim.

Konseli kedua adalah remaja perempuan bernama Fani (nama samaran). Fani Lahir di Sidoarjo tanggal 16 Juni 1998. Saat ini Fani berusia 21 tahun dan tengah menempuh perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Ayah Fani adalah seorang pensiunan PNS, sedangkan ibunya adalah seorang penjahit. Alamat rumahnya di Desa Kalijaten, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidaorjo. Fani adalah anak ke dua dari tiga bersaudara. Kedua kakaknya adalah laki-laki. Namun kakak pertamanya adalah anak angkat dan sudah menikah.

Berbeda dari konseli pertama yang keluarganya tenang namun menyimpan rahasia sendiri-sendiri. Kehidupan keluarga Fani adalah terbuka namun penuh dengan keributan. Ayahnya adalah orang yang keras dan suka membesar-besarkan masalah sehingga sering memicu keributan di dalam rumah. Sedangkan ibunya adalah orang yang sabar. Contoh masalah yang sering dibesar-besarkan Ayahnya adalah ketika

Konselor yaitu orang yang ahli dalam bidang konseling serta berperan sebagai orang yang membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya, dan juga mempersiapkan diri konseli agar lebih kuat dalam menghadapi masalah dikemudian hari.⁹⁸

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Konselor adalah seorang mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Konselor yang biasa dipanggil Atika memiliki nama lengkap Atika Khoirona. Konselor Lahir di Sidoarjo pada tanggal 14 November tahun 1997 saat ini usianya menginjak 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Konselor tinggal di Jalan Abdurrahman Desa Banjarsari RT 13 RW 03 Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo bersama ibu, kakak laki-laki dan adik laki-laki konselor. Konselor merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara. Ayah konselor bernama Mujiono (almarhum), dan ibu konselor bernama Sarotin berusia 56 tahun yang kesehariannya bekerja sebagai guru TPQ.

[illegible]

ABK di SLB Mutiara Hati Sidoarjo selama dua minggu.

Pada kesempatan lain, konselor juga pernah melaksanakan praktik di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Dr. Radjiman Widyo Diningrat Lawang Malang dan mendapatkan pasien dengan gangguan skizofrenia. Konselor juga telah melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di PAUD Inklusi Melati Trisula Sidoarjo. Selama dua bulan PPL, konselor berkesempatan memberikan terapi bermain puzzle dan plastisin kepada salah satu siswi yang menderita *speech delay* dan retardasi mental. Konselor juga mengikuti pengabdian masyarakat yang diadakan oleh HMP BKI di desa Balongpanggang Gresik. Tidak hanya itu, konselor juga telah melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) selama satu bulan di Desa Buduran, Kecamatan Wonoasri, Kabupaten Madiun.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Peneliti menemukan inti permasalahan dari konseli melalui wawancara dan observasi langsung terhadap konseli dan *significant others*, yaitu teman dan adik konseli untuk konseli pertama (Habib). Peneliti tidak mengambil data dari orang tua konseli dikarenakan jarak yang jauh. Adapun wawancara via telepon juga tidak memungkinkan untuk dilakukan karena sulitnya menemukan waktu luang yang bersesuaian antara peneliti dan keduanya. Maka dari itu, perolehan data-data yang akan peneliti gali lebih mengutamakan orang-orang yang sering berada di sekitar konseli dan berinteraksi dengannya. Sedangkan untuk konseli kedua (Fani) peneliti juga melakukan wawancara dan observasi secara langsung terhadap konseli dan *significant others* yaitu teman dan orang tua

Pendekatan yang dilaksanakan oleh konselor adalah Terapi Seni Islami dengan Teknik *Doodle Art*. Adapun langkah-langkah terapi seni islami dengan teknik *doodle art* adalah sebagai berikut:

1) Konseli pertama

Karena penyakitnya tersebut Konseli kerap dipandang aneh dan menjadi perbincangan diantara teman-temannya. Ia juga mendapat bullyan baik verbal maupun non verbal. Bullyan yang paling ia ingat adalah saat dirinya menginjak

[illegible]

77

Keluarga konseli adalah keluarga yang tenang namun kurang harmonis dan tidak terbuka satu sama lain atau bisa dibilang kurang komunikasi. Jadi setiap masalah biasa dipendam dan diselesaikan sendiri-sendiri. Memendam masalah sendiri membuatnya tidak terbiasa menceritakan masalahnya kepada orang lain atau bahkan kepada orangtua, atau adik dan kakaknya. Bagi konseli menceritakan masalah kepada keluarga hanya menjadi beban pikiran mereka saja. Bahkan sampai sekarangpun ayahnya tidak pernah tahu bahwa ia sering mendapat bullyan dari teman-temannya mengenai penyakitnya.¹⁰²

Bagi Habib keluarga adalah penyemangat atau alasan ia bisa menerima penyakitnya, tapi

¹⁰¹Hasil wawancara dengan konseli pertama (Habib) pada tanggal 10 Januari 2020 di Kopi Lethek.

¹⁰² Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 15 Januari 2020 di rumah konselor.

Setelah menggali data dari konseli, peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap *significant others* konseli, yaitu Rina adik konseli dan Fitrah selaku mantan ketua UKM Musik 2018-2019. Menurut Ahmad, konseli adalah kakak yang baik, pengertian dan bertanggung jawab. Konseli juga sangat perhatian dan hampir tidak pernah marah kepada adiknya. Ahmad adik laki-lakinya juga menjelaskan bahwa dia tidak pernah malu. Dia bahkan bangga punya kakak yang kuat dan baik.¹⁰⁵ Sedangkan menurut Fitra, konseli merupakan anak yang pemalu dan pendiam. Konseli jarang sekali terbuka tentang kehidupannya, tapi konseli orang yang bertanggung jawab dan bisa diandalkan di dalam UKM. Fitrah juga menjelaskan bahwa konseli sepertinya kurang percaya diri dengan penyakit yang konseli alami, karena setiap kali tampil bersama bandnya konseli selalu memakai masker, tapi sekarang sudah lebih baik. Konseli sudah

¹⁰⁵ Hasil wawancara dengan adik laki-laki konseli (Ahmad) melalui whatsapp pada tanggal 15 Januari 2020.

kemampuannya tersebut padahal orangtua selalu mendukung hobby dan bakat konseli.¹¹¹

Tidak hanya cukup dengan wawancara terhadap ibu dan teman konseli. Peneliti juga melakukan observasi untuk melihat kondisi keluarga konseli, berkaitan dengan interaksi, hubungan, dan kedekatan antara konseli dengan orangtua konseli. Peneliti mendapati bahwa kehidupan konseli bersama keluarganya terlihat baik-baik saja. Namun, konseli lebih terlihat dekat dengan ibunya dibanding dengan ayahnya.

b. Diagnosis

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan oleh peneliti, penulis menyimpulkan bahwa kedua konseli kurang percaya diri. Hal itu disebabkan karena beberapa faktor masalah yang pernah mereka alami dari kecil sampai saat ini. Adapun simtom-simtom dari kurang percaya diri yang dialami kedua konseli adalah:

- 1) Kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari
- 2) Sering menjauh dari keramaian
- 3) Lebih senang menyendiri di kamar
- 4) Tidak banyak bicara
- 5) Tertutup
- 6) Sering berfikir negatif
- 7) Menyakiti diri sendiri
- 8) Susah mempercayai orang lain
- 9) Susah beradaptasi dengan lingkungan baru
- 10) Tidak percaya dengan kemampuan diri.

¹¹¹ Hasil wawancara dengan Ibu konseli pada tanggal 11 Februari 2020 di rumah Konseli.

handphone untuk memutar musik instrumental sebagai penunjang pada proses terapi seni islami.

Berikut adalah tahapan Terapi Seni Islami dengan Teknik *Doodle Art*:

1) Terapi Pertama

Terapi pertama dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2020 di Crema Cafe. Pada terapi pertama ini konselor menjelaskan langkah-langkah terapi yang akan dia lakukan dan membagikan alat-alat untuk menggambar. Selanjutnya, setelah kedua konseli paham dengan prosedur terapi yang telah dijelaskan, barulah konselor memulai terapi dengan tahapan sebagai berikut:

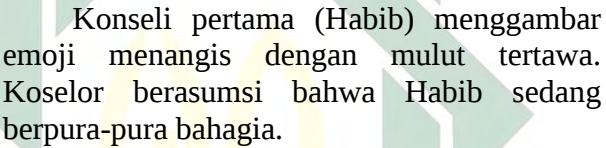
a) *Warm Up*

Dalam tahapan ini, konseli diminta mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat kepercayaan dirinya.¹¹² Hasil dari tes kepercayaan diri konseli pertama (Habib) adalah 75 sedangkan konseli kedua (Fani) adalah 93. Kedua konseli sama-sama berada pada tingkat kepercayaan diri “lemah”. Selanjutnya konselor menjelaskan tema pada pertemuan pertama yaitu *“Mengungkapkan Hal-hal yang Dirasa Sangat Mengganggu”*

b) *Draw My Emoji*

Disini konselor meminta kedua konseli untuk menggambarkan perasaan mereka saat itu melalui emoji. Adapun hasil gambaran kedua konseli adalah sebagai berikut

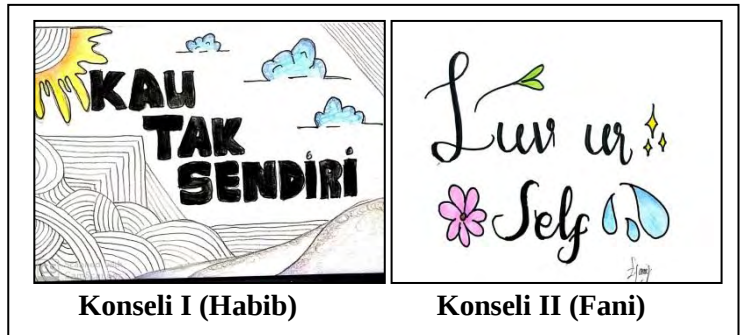
¹¹² Lihat lampiran Tes Kepercayaan Diri sebelum terapi



Konseli kedua (Fani) menggambarkan emoji dengan ekspresi bingung atau pusing. Konselor berasumsi bahwa Fani sedang bingung mengenai apa yang harus dilakukan.

Setelah kedua konseli menyelesaikan gambarnya konselor mengajak berdiskusi tentang maksud gambar emoji yang mereka gambar pada saat itu dengan memberikan pertanyaan:

Konseli I : “*Saya sebenarnya akhir-akhir ini sedang sedih karena banyak pikiran, ya kepikiran ayah dirumah, kepikiran skripsi yang*



e) *Evaluation & Follow Up.*

Pada sesi kelima dalam pertemuan pertama ini konselor bertanya maksud dari karya yang dihasilkan kedua konseli. konseli pertama (Habib) mengatakan bahwa

“penyakitku ini tidak boleh menjadi penghambat untuk melakukan apapun dan aku harus terus berkarya, karena masih banyak orang yang menyayangi saya, dan masih banyak orang yang lebih susah daripada saya. Rasanya lebay sekali ketika benar-benar suntuk dan berfikir ingin bunuh diri. Semoga kedepannya fikiran-fikiran seperti itu tidak muncul lagi. Dan saya lebih bisa mengendalikan diri”

Sedangkan konseli kedua (Fani) mengatakan bahwa.

“Aku sadar selama ini kurang mencintai diri sendiri. Saya menyesal pernah mencakari tubuh saya ketika sedang marah.

Selanjutnya konselor lalu memberikan motivasi bahwa masalah-masalah yang membuat mereka marah, sedih, dan kecewa tersebut diberikan Allah sesuai dengan kapasitas mereka. Jika Allah sudah memberikan cobaan seberat apapun itu, maka kita pasti bisa melalui semuanya karena setelah ada kesedihan pasti ada kebahagiaan. Sesuai dengan surat Al-Baqarah ayat 53

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ ۚ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan)”

d) *Draw My Doodle*

konselor meminta kedua konseli untuk menggambarkan apa yang terlintas di benak mereka berdasarkan surat Al Baqarah ayat 53 yang telah dijelaskan dalam *motivational session*. Hasilnya sebagai berikut:



Konseli I (Habib)



Konseli II (Fani)

Gambar 4.4
Hasil Gambar Draw My Doodle Terapi II

Selanjutnya, konselor memberikan motivasi kepada kedua konseli supaya tidak terus-terusan menyalahkan dirinya sendiri serta mencintai diri sendiri. Konselor juga mengajak kedua konseli agar tidak berputus asa karena Allah menyayangi hamba-Nya. Penyakit Habib bukan menjadi beban. Ayah akan bangga jika Habib menjadi orang yang berguna dimasyarakat nantinya. Begitupula terhadap Fani, saat ini pun ibunya sudah bangga dengan Fani karena tumbuh menjadi remaja yang kuat. Sebagaimana dijelaskan dalam surat Az-Zumar ayat 53.

Katakanlah: “ Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. (Q.S Az-Zumar[39]:53)¹¹⁴.

konselor meminta kedua konseli untuk menggambarkan apa yang terlintas di benak mereka berdasarkan surat Al-Hujurat ayat 53 yang telah dijelaskan dalam *motivational session*. Hasilnya sebagai berikut:

[illegible]

Konseli I : *“bahagianya beneran, lagi seneng aja tapi tetep masi ada yang dipikir. Masih kepikiran Ayah dirumah, Tapi akunya belum bisa pulang”*

Konseli II : “Iya, Alhamdulillah aku dapat pencerahan dan sudah di acc. Suruh melanjutkan bab 5”

c) *Motivational Session*

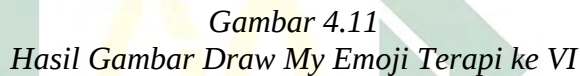
Sesi ini berisi pemberian motivasi is sesuai tema kelima yaitu *“Mengungkapkan hal-hal yang paling dibanggakan tentang dirinya”* kepada kedua konseli. Konselor menanyakan tentang apa yang paling dibanggakan tentang dirinya. Kedua konseli

Konselor lalu memberikan motivasi bahwa setiap orang tidak mungkin diciptakan Allah tidak mempunyai kelebihan apapun. Dan hal itu merupakan salah satu tanda kebesaran Allah. Di bumi ini ada banyak tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang yang percaya dalam hal itu. Contohnya saja ada banyak sel-sel dalam otak kita, bagaimana jantung memompa darah, belum lagi kekuatan syaraf

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنْفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (21)

d) *Draw My Doodle*

[illegible]



Setelah kedua konseli menyelesaikan gambarnya konselor mengajak berdiskusi tentang maksud gambar emoji yang mereka gambar pada saat itu dengan memberikan pertanyaan:

Konseli I : “Kemarin lagi bongkar-bongkar almari, nemu sertifikat mahasiswa terbaik FDK. saya kira sudah hilang.Oh ya Bulan April besok saya ngisi seminar kamu harus nonton”

Konseli II : *“seneng dan terharu. Aku sudah tahap turnitin. Sudah di acc dosen pembimbing untuk sidang skripsi. Seneng banget, ga nyangka setelah melewati banyak hal yang kayaknya ga mungkin bisa selesai, ternyata selesai. Alhamdulillah”*

c) *Motivational Session*

Sesi ini berisi pemberian motivasi islami sesuai tema kelima yaitu *“Aku percaya diri”* Konselor menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Manusia dikaruniai otak untuk berfikir, otak kita ini berharga, dan otak kita juga cerdas. Kita tidak seharusnya merasa minder dengan fisik kita atau dengan kemampuan kita, karena bisa jadi apa yang kamu kira kekurangan ternyata kelebihan yang diberikan Allah. Teruslah berusaha menjadi yang terbaik, buat orang tua bangga dan buat orang-orang yang meremehkanmu malu. Ingat segala pencapaian yang telah kamu lakukukan. Ingat juga senyum orangtua saat pertama kali kamu dilahirkan dan melihat dunia. Betapa bangganya mereka akan kehadiranmu.

Firman Allah dalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.¹¹⁶

¹¹⁶Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. (Surabaya: PT. Mahkota Surabaya, 1989), juz 30, hal. 1075

pengamatan serta wawancara yang telah didapatkan bahwa kepercayaan diri pada diri konseli perlahan-lahan dapat meningkat. Hal ini dikarenakan kedua konseli lebih menyadari akan hakikat dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Selain itu kedua konseli juga mengerti apa yang seharusnya dilakukan untuk kedepannya.

C. Analisa Data

1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Terapi Seni Islami dengan Teknik *Doodle art* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Konselor telah melaksanakan proses konseling dan pemberian terapi sesuai dengan tahapan yang terdapat pada teori konseling. Di antara prosesnya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Kelima proses atau tahapan tersebut akan dijelaskan secara deskriptif sesuai metode penelitian yang digunakan peneliti, yaitu metode kualitatif. Adapun langkah-langkah proses terapi seni islami dengan teknik *doodle art* akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama, konselor mulai melakukan penggalian data untuk mengumpulkan informasi yang nantinya akan menjadi data penunjang dalam penelitian ini. Peneliti melakukan penggalian data dengan cara observasi dan wawancara.
- 2) Langkah kedua, peneliti mempelajari data yang didapatkan selama proses konseling. Peneliti juga mengamati gejala-gejala yang muncul pada

penetapan masalah tersebut, konseli juga harus mempertimbangkan antara semua data yang didapat dari berbagai informan. Selain itu, peneliti juga harus benara-benar mendalami data yang didapat dari hasil tulisannya dengan mengingat apa yang disampaikan konseli saat dilokasi penelitian maka dari itu peneliti harus membandingkan pula data hasil wawancara dan observasi. Setelah mendalami masalah dan data-data yang didapat, peneliti mendapatkan beberapa masalah yang menyebabkan masalah itu terjadi.

Kedua konseli memiliki permasalahan yang hampir sama yaitu kurang percaya diri. Diagnosis masalah berjalan dengan lancar karena kedua konseli sebelumnya juga mengatakan bahwa mereka memiliki masalah tentang kepercayaan diri. Kedua konseli mengakui akan hal itu.

Konseli pertama tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang dialaminya, Sedangkan konseli kedua tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya yang memiliki tubuh gemuk serta tidak percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki. Ketidakpercayaan diri kedua konseli menyebabkan mereka mudah berputus asa, takut mengambil resiko, sering menyalahkan diri sendiri atau bahkan menyakiti dirinya sendiri, tertutup, overthinking, serta sulit beradaptasi dengan lingkungan baru.

Langkah ketiga adalah prognosis. Setelah melakukan penggalian data dan menetapkan masalah diantara kedua konseli, konselor memutuskan untuk memberikan terapi yang sesuai yaitu terapi seni islami dengan tehnik *doodle art*. Terapi seni islami diberikan setelah melakukan beberapa pertimbangan.

Tahap ke empat adalah proses pemberian terapi seni islami dengan teknik *doodle art* kepada kedua konseli. Konseli yang sebelumnya membenarkan diagnosa yang dilakukan konselor, konseli juga menerima untuk diberikan terapi.

[illegible]

Islam memandang hal ini sebagai fitrah manusia yang pada dasarnya mengalami perubahan. Jika manusia bersungguh-sungguh ingin merubah dirinya, maka Allah akan merubahnya sesuai dengan keinginan hamba-Nya. Hal ini tentunya dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

Artinya: Bagi manusia ada malikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.¹²⁷

¹²⁷ Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita, hal. 510

- Fahmi, Lukman. 2014. *Konseling Ekologi*. Surabaya: UINSA Press
- Febriyanti, Lia Lutfiana. 2018. “Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fitri, Emria ,dkk. 2018. *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. “Jurnal Penelitian dan Pendidikan Indonesia”. Vol.4 No.1.
- Gazalba, Sidi. 1987. *Ilmu Filsafat dan Ilmu Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Gladding, Samuel T. 1992. *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counselin*. (USA: American Assocation for Counselling anda Development.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling: Edisi Revisi*,. Jakarta: Kencana.
- Hidayah, Rifa. 2014. “Pengaruh Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Anak”. *Jurnal Makara Hub-Asia*, Vol.18. No.2.
- Hilmi, Ahmad. 2018. *Tashwir: Seni Rupa dalam Pandangan Islam*. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing.
- Hirawan, Amelia . 2014. *Art is Fun*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> diakses pada 17 Januari 2020.
- <https://kbbi.web.id/islami>, diakses pada 29 Desember 2019.
- Jazuli, M. 2014. *Sosiologi Seni; Pengantar dan Model Studi Seni Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Kaheel, Abdeddaem. 2015. *Obati Dirimu dengan al - Qur'an* , terj. Moh Syairozi. Tangerang Selatan: Iniperbesa.
- Kurnianingrum, Woro, dan Alvina. 2018. “Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Usia Middle Childhood”. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora*, dan Seni. Vol.2, No. 1. April 2018.
- Lauster. 2012. *Tes Kepribadian*, Terjemahan D. H. Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lidenfield, G. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, Terjemahan Oleh Ediati Kamil. Jepara Silas Press.
- Malchiodi, Chaty A . 2004. *Handbook of Art Thetapy*. London, The Guilford Press.
- Meolong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moschini, Lisa B. 2005. *Drawing The Line: Art Therapy With The Difficult Client*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita. 2010. Bandung: Jabal Roudhotul Jannah..
- Nawawi, Imam .1994. *Syarh Shahis Muslim*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Prasetyo, Dedi dkk. 2018. “Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademi pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol.3. No.3.
- Purwanto, Yedi. 2010. “Seni dalam Pandangan Al-Qur'an” *Jurnal Sosioteknologi*, Edisi 19, No.9.

- Rassool, G. Hussein. 2019. *Konseling Islami*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Rastanti, Rany. *Islamic Manga: An Introduction*, AJSI Symposium, Oktober 2016.
- Rizali, Nanang. 2012. “Kedudukan Seni dalam Islam”. *Jurnal Kajian Seni Budaya Islam*, Vol.1., No. 1.
- Rubin, Judith A. 2010. *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. London: Routledge.
- Rufaedah, Evi Aeni. 2015. “Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami (Telaah Berdasarkan Al-Qur’an dan Hadist)” *Jurnal Risalah Pendidikan dan Studi Islam*. Vol.1, No.1.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescent: Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adear & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Siragih. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, Elna Yusraini dan Rodiatul Hasanah Siregar. 2013. “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami *Games Addiction*” *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 1.
- Sitohang IBS, S, Wasitatmadja SM. 2015. Akne Vulgaris. Dalam :Sri Linuwih SW Menaldi, editor. Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin, Edisi ke-7. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Sugiyono, 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

- bert K. 2004. *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Muhammad. 2018. "Seni Sebagai Media Dakwah." *Ma'arif Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. vol.2. No1.
- Muri , 2017. *Metode Penelitian: Kuntitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.