

**KONSELING ART THERAPY DALAM MENGATASI DEPRESI
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA NEGERI
ISLAM SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Disusun Oleh:

SANTOSO

1708306107

**KEMENTERIAN AGAMA ISLAM REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

2024

KONSELING ART THERAPY DALAM MENGATASI DEPRESI
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SIBER SYEKH NURJATI CIREBON

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Disusun Oleh:

SANTOSO

1708306107

**KEMENTERIAN AGAMA ISLAM REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

2024

ABSTRAK

SANTOSO. NIM 1708306107. KONSELING *ART THERAPY* DALAM MENGATASI DESPRESI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON

Setiap orang pasti memiliki masalahnya sendiri. mulai dari yang ringan hingga yang berat, banyak orang yang mengalami stress dan depresi. *Art therapy* dapat meningkatkan komunikasi dan ekspresi diri, mengelola stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan atau mengungkapkan perasaannya. Tujuan konseling *Art Therapy* adalah untuk menyediakan sarana bagi individu untuk melepaskan emosi, perasaan, dan masalahnya. Konseling ekspresif dapat dilakukan dengan menggabungkan berbagai hal, termasuk konseling, dengan seni visual.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah apakah konseling *Art Therapy* dapat mengatasi depresi mahasiswa tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Dengan tujuan tersebut maka rumusan masalah yang diperoleh peneliti adalah Bagaimana penerapan konseling *Art Therapy* dalam menangani Depresi pada mahasiswa, bagaimana layanan konseling *Art Therapy* dalam mengatasi depresi mahasiswa tingkat akhir Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yakni menggunakan metode Kualitatif Deskriptif. Adapun untuk proses pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan langsung terhadap sumber yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa tingkat akhir di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Hasil penelitian dari penerapan konseling *Art Therapy* ini memberikan perubahan pada 3 orang klien, dan perubahan yang tidak terlalu banyak pada 2 orang klien. Adapun perubahan-perubahan yang dialami oleh klien di antaranya: 1) Klien SN (dapat mengontrol emosi dengan baik, dapat berpikir dengan rasional, dapat bersosialisasi kembali dengan lingkungan, mampu menghilangkan rasa percaya diri). 2) Klien MHB(dapat membagi waktu, dapat mengontrol emosi dengan baik, dan berpikir secara rasional). 3) Klien ES (dapat mengontrol emosi dengan baik, dapat berpikir positif, dapat membagi waktu, dan mood terasa membaik). 4) Klien AT (dapat bersosialisasi kembali, dapat membagi waktu dengan baik, dan tidak mudah merasa lelah). 5) Klien RS (dapat bersosialisasi baik dengan lingkungan, dapat berpikir positif, lebih sabar).

Kata kunci : konseling *Art Therapy*, Depresi, Mahasiswa tingkataakhir.

ABSTRACT

SANTOSO. NIM 1708306107. ART THERAPY COUNSELING IN OVERCOMING THE DEPRESSION OF FINAL YEAR STUDENTS AT THE CYBER SYEKH NURJATI CIREBON STATE ISLAMIC INSTITUTE.

Everyone must have their own problems, ranging from mild to severe, many people experience stress and depression. Art therapy can improve communication and self-expression, manage stress, and increase self-confidence. Not everyone has the ability to communicate or express their feelings. The goal of Art Therapy counseling is to provide a means for individuals to release their emotions, feelings, and problems. Expressive counseling can be done by combining various things, including counseling, with visual arts.

The purpose of this study is to determine whether Art Therapy counseling can overcome the depression of final year students at the State Islamic Institute of Sheikh Nurjati Cirebon. With this goal, the formulation of the problem obtained by the researcher is how the application of Art Therapy counseling in dealing with Depression in students, how Art Therapy counseling services in overcoming depression of final year students at the State Islamic Institute of Sheikh Nurjati Cirebon.

The research method used by researchers is using the Descriptive Qualitative method. As for the data collection process used in this study, namely observation, interviews, and documentation conducted directly to sources related to the research. The data sources in this study were five final year students at IAIN Sheikh Nurjati Cirebon.

The results of the research from the application of Art Therapy counseling provided changes in 3 clients, and not too many changes in 2 clients. The changes experienced by clients include: 1) Client SN (can control emotions well, can think rationally, can socialize again with the environment, able to eliminate self-confidence). 2) Client MHB (can manage time, can control emotions well, and think rationally). 3) Client ES (can control emotions well, can think positively, can manage time, and mood feels better). 4) Client AT (can socialize again, can manage time well, and does not feel tired easily). 5) Client RS (can socialize well with the environment, can think positively, more patient).

Keywords: counseling Art Therapy, Depression, Final year student.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**KONSELING *ART THERAPY* DALAM MENGATASI DEPRESI
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA ISLAM
NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Disusun Oleh :

SANTOSO

NIM : 1708306107

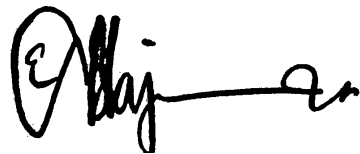
Pembimbing

Pembimbing I



Bambang Setiawa, M.Pd
NIP. 19890706 201801 1 002

Pembimbing II




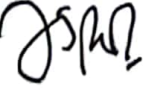




Eha Juleha, M.A
NIP. 19721215 201411 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “**Konseling Art Therapy Dalam Mengatasi Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon**” oleh Santoso, NIM 1708306107, telah dimunaqsyahkan pada hari Rabu 12 juni 2024 di hadapan dewan penguji dan di nyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 198307052011011004	20 / 06-24	
Sekretaris Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP.19890706201801 1 002	20 / 06-24	
Penguji I Herny Novianti, M.Pd NIP.320170119811121201	21 / 06-24	
Penguji II Asriyanti Rosmalina, M.Ag NIP.19760331200710 2 004	20 / 06-24	
Pembimbing I Bambang Setiawan, M.Pd NIP.19890706201801 1 002	20 / 06-24	
Pembimbing II Eha Juleha, M.A NIP.19721215201411 2 001	21 / 06-24	

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Dr. Siti Airmah, M.Hum
NIP.19670721 2003 12 1 002

NOTA DINAS

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di

CIREBON

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara **Santoso**, NIM : **1708306107** dengan judul **“KONSELING ART THERAPY DALAM MENGATASI DEPRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT AGAMA ISLAM AGAMA NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON”**. Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komukasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Menyetujui:

Pembimbing I



Bambang Setiawa, M.Pd
NIP.19890706 201801 1 002

Pembimbing II



Eha Juleha, M.A
NIP. 19721215 201411 2 001

OTENTISITAS SKIRPSI

Bismillahirrokhmanirrokhim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SANTOSO

NIM : 1708306107

Tempat Tanggal Lahir : CIREBON, 22 APRIL 1999

Alamat : Desa Gintung Kidul kec.Ciwaringin Kab. Cirebon

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Konseling *Art Therapy* Dalam Mengatasi Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir di INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON**” ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 2024

Yang membuat pernyataan



SANTOSO

NIM. 1708306107

RIWAYAT HIDUP



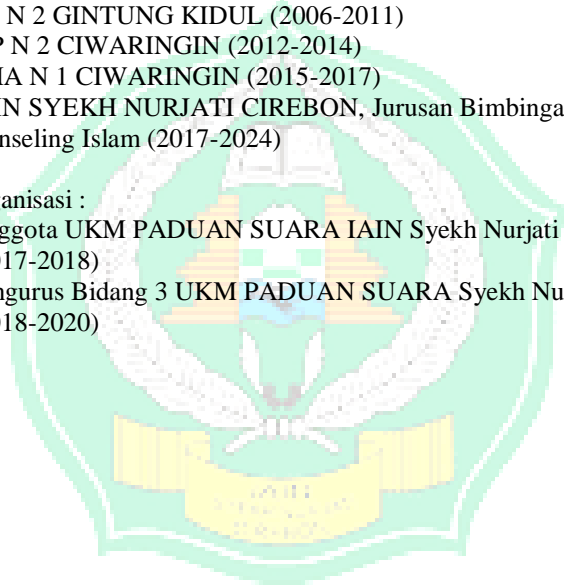
Nama lengkap Santoso biasa dipanggil Ojho, Ojho lahir pada 22 april 1999 di Cirebon dari keluarga yang sederhana dimana ayah seorang petani dan ibu sebagai ibu rumah tangga biasa. Ojho adalah anak bungsu dari tiga bersaudara.

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 2 GINTUNG KIDUL (2006-2011)
2. MP N 2 CIWARINGIN (2012-2014)
3. SMA N 1 CIWARINGIN (2015-2017)
4. IAIN SYEKH NURJATI CIREBON, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (2017-2024)

Riwayat organisasi :

1. Anggota UKM PADUAN SUARA IAIN Syekh Nurjati Cirebon (2017-2018)
2. Pengurus Bidang 3 UKM PADUAN SUARA Syekh Nurjati Cirebon (2018-2020)



MOTO HIDUP

“HIDUP ITU MANIS, DENGAN RASA PAHIT DIDALAMNYA”



PERSEMBAHAN

Puji syukur yang sangat mendalam kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mempermudah segalanya dalam penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi

Muhammad SAW, keluarga, para sahabatnya dan semoga orang-orang yang selalu mengikuti sunnahnya. Skripsi ini yang ku persembahkan untuk:

1. Orang teristimewa kedua orang tua yang saya cintai, yang selalu mendoakan setiap waktu, membimbing, memotivasi, selalu mendukung penuh cinta, dan kasih sayangnya yang sangat tulus.
2. Dosen Pembimbing Skripsiku Bapak Bambang setiawan, M.Pd dan ibu Eha Juleha, M.A terimakasih saya ucapkan atas kesabaran dan ilmu yang bapak dan ibu berikan untuk kelancaran skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam atas bimbingan serta ilmu yang diberikan selama menempuh pendidikan sarjana ini.
4. Teman-Teman UKM PADUAN SUARA KIDUNG KINASIH Institut Agama Negeri Islam Syekh Nurjati Cirebon, terimakasih telah memberikan pelajaran tentang kekeluargaan, wawasan tentang seni music, berpaduan suara, serta menjadi tempat ternyaman.
5. Teman-teman BKI C 2017 yang mengajarku arti kebersamaan dan mengisi hari-hariku selama kuliah menjadi lebih berwarna.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

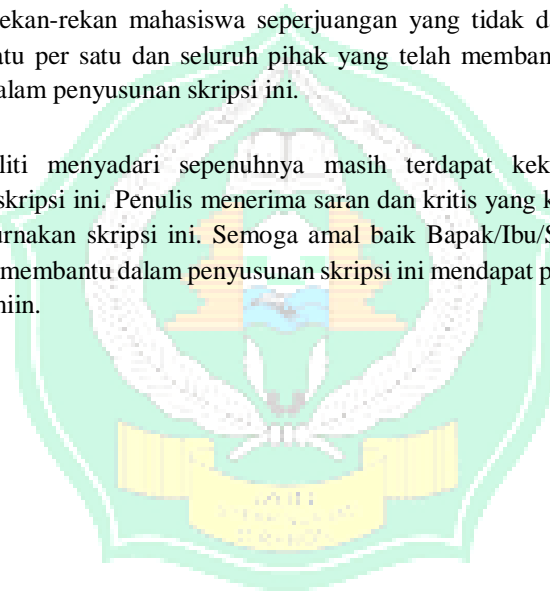
Segala puji bagi Allah SWT, atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul **“Konseling Art Therapy Dalam Mnegatasi depresi Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon”** Tidak lupa pula sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabatnya dan semoga orang-orang yang selalu mengikuti sunnahnya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak penulis. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Prof.Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag. Selaku Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Siti Fatimah, M.Hum. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Jaja Suteja, M.Pd.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bambang setiawan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan konseloing Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
5. Bambang setiawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I
6. Eha Juleha, M.A selaku Dosen Pembimbing II.
7. Ibu Tiwi Selaku Staf Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
8. Informan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam penelitian.

9. Segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Dosen BKI yang telah memberi ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.
10. Orang tua tercinta, yang selalu mendoakan setiap waktu, membimbing, memotivasi, mendukung penuh cinta, dan kasih sayangnya yang sangat tulus.
11. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu per satu dan seluruh pihak yang telah membantu melancarkan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu/Saudara/Saudari yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini mendapat pahala dari Allah SWT, Aamiin.



DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
NOTA DINAS	vi
ORIENTASI SKIRPSI	vii
LEMBAR PENGESAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
MOTO HIDUP	x
PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Permasalahan Penelitian	5
C.Identifikasi Masalah	5
D.Batasan Masalah	5
E.Rumusan Masalah	6
F.Tujuan Penelitian	6
G.Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
LANDASAN TEORI	7
A.Tinjauan Tentang Art Therapy	7
1.Definisi art therapy	7
1.Teori-teori <i>Art Therapy</i>	8
2.Tahap-tahap <i>Art therapy</i>	10
3.Manfaat Art therapy	12
5.Fungsi Art therapy	12
6.Kelemahan dan kelebihan <i>art therapy</i>	14
A.Depresi	15

1. Pengertian Depresi	15
2. Tanda-Tanda Depresi	16
3. Factor-Faktor Penyebab Depresi.....	19
4. Faktor Fisik	20
5. Faktor Psikologis.....	21
6. Jenis-jenis Depresi	22
7. Teori-teori Depresi	23
8. Depresi pada Mahasiswa tingkat akhir.....	24
B. Penelitian terdahulu	27
BAB III	33
METODE PENELITIAN.....	33
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	33
B. Penentuan Sumber Informasi atau Informan	34
C. Pengolektifan Data.....	35
D. Dokumentasi.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Sejarah Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon	40
A. Profil dan Kondisi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Ciber Syekh Nurjati Cirebon	42
B. Faktor Penyebab Depresi.....	44
C. Bentuk-bentuk Depresi.....	48
D. Langkah-langkah Penerapan Konseling Art Therapi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Univeristas Islam Negeri Ciber Syekh Nurjati Cirebon 2024/2025 ..	62
F. Efektivitas Hasil Penerapan Konseling Seni Musik.....	87
G. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Proses Penerapan Konseling Seni Musik	92
a. Faktor Pendukung	92
b. Faktor Penghambat	93
BAB V	94
PENUTUP.....	94
A . Kesimpulan.....	94

B. SARAN	95
DAFTAR PUSTAKA.....	96
DOKUMENTASI.....	101

