

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti memiliki masalahnya sendiri. mulai dari yang ringan hingga yang berat, Karena tuntutan hidup yang semakin meningkat di dunia modern, banyak orang yang mengalami stres. Pada umumnya, masalah berat seperti stres muncul karena masalah ringan yang tidak segera ditangani. Banyak orang mengabaikan masalah kecil mereka hingga mereka tidak menyadari masalah itu berkembang menjadi masalah besar.

Stres adalah kondisi yang dapat menyerang siapa saja dan dapat menjadi salah satu penyebab gangguan jiwa. Stres terus-menerus, jika tidak ditangani segera, juga merupakan salah satu penyebab kematian kedua terbesar setelah penyakit jantung. Depresi adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh pemikiran tidak logis yang mendominasi pola kognitif dan menyebabkan penurunan suasana hati (mood), optimisme, konsentrasi, dan motivasi serta kesedihan mendalam dengan menyalahkan diri sendiri.

Banyak remaja Indonesia di masa transisi ini mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan kehidupan, mengatur waktu dan keuangan pribadi, serta pengalaman kesepian yang meningkat saat belajar atau berkegiatan di kotakota yang jauh dari tempat tinggalnya. Sebanyak 95,4% mengaku pernah mengalami gejala kecemasan (anxiety) dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi masalah selama usia ini.

Selain itu, dari seluruh responden, sebanyak 96,4% mengaku tidak paham bagaimana menghadapi stres karena masalah yang sering mereka alami. Misalnya, pada periode ini, banyak anak muda tiba-tiba harus menjelajahi lingkungan baru,

lingkaran pertemanan yang lebih luas, pendidikan dan karier yang semakin menuntut, dan budaya yang sangat berbeda..

Pemecahan masalah paling umum yang mereka lakukan adalah memberi tahu teman (98,7%), menghindari masalah (94,1%), dan mencari informasi cara menyelesaikan masalah dari Internet (89,8%). Namun, beberapa orang melukai diri sendiri (51,4%) atau menjadi putus asa dan ingin mengakhiri hidup (57,8%). Berbagai isu dalam masa transisi ini berisiko tinggi semakin parah di kemudian hari jika tidak ditangani secara optimal.

Melalui wawancara dengan salah satu teman konseli, peneliti menemukan bahwa depresi menjadi masalah yang cukup serius di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Berbagai macam faktor dan latar belakang depresi belum ditangani dengan baik.

Adapun faktor yang menyebabkan depresinya adalah kehilangan harapan. sumber stresnya adalah masalah keluarga. Konseli tidak memiliki keluarga yang peduli dengannya, dia merasa semua masalah yang terjadi pada dirinya tidak dapat dia atasi sendiri. Sampai dia ada di tahap bahwa tidak ada yang dapat memahami dirinya.

Art therapy adalah salah satu dari banyak metode pengobatan 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. Art therapy menawarkan solusi untuk masalah kesehatan jiwa karena memungkinkan individu untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman trauma mereka tanpa perlu membicarakannya secara langsung. Ada beberapa orang yang percaya bahwa membicarakan tentang perasaan atau pengalaman traumatis mereka dapat membuka kembali luka yang sudah lama terbuka.

Art therapy bisa menjadi cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi, seperti perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang didapat dalam terapi seni itu sendiri adalah 1 diantaranya melalui menggambar. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapa saja meskipun seseorang tidak dapat menggambar. Melalui media gambar ini, ada baiknya untuk mencoba memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada individu dan membantu mengeksplorasi cara-cara untuk memecahkan masalah. Dan harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu. Senada dengan itu, Malchiodi dan Bolton menyatakan media yang digunakan dalam proses art therapy sangat bervariasi. Namun hanya terdapat empat media kasar yang digunakan sudah lebih dari 60 tahun, yaitu painting, clay, collage, dan drawing. (Andriani, 2011)

Meskipun art therapy adalah jenis terapi yang unik dan dapat membantu orang, belum banyak penelitian yang dilakukan di Indonesia. Selain itu, referensi seperti buku masih sangat sedikit yang membahas art therapy. Namun, art therapy sangat baik untuk mengobati depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana tahap-tahap art therapy dalam menangani depresi mahasiswa tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.

Tujuan konseling dengan *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. Ini termasuk proses di bidang seni yang berfokus pada visualisasi dan simbolisme, mengungkapkan masalah konseling melalui berbagai cara seperti mewarnai, menggambar, dan memahat (gladding, 2016)

Di sisi lain, remaja stadium akhir cenderung mengalami gejala depresi, dan karen remaja lanjut ini memanifestasikan dirinya dengan cara yang berbeda pada tahap awal masa remaja. Dia idealis, ambisius, bersemangat, dan memiliki energi

yang besar. Dia ingin membangun identitas diri dan mencapai kemandirian emosional.

Bersamaan dengan itu, dalam kasus yang jarang terjadi kita juga menemukan remaja yang masih menjaga imajinasi dan cita-citanya untuk melanjutkan studinya di universitas. Tentu tidak mudah, misalnya IAIN Syekh Nurjati di Cirebon, untuk menjadi mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri. Di sisi lain, sistem Iain Syekh Nurjati Cirebon mewajibkan mahasiswa untuk mengikuti program tersebut tanpa diberi ruang untuk berdiskusi. Misalnya, apa hubungan antara semua sistem dan kehidupan setelah menjadi mahasiswa. Hal ini bisa menjadi pemicu mahasiswa mengalami depresi. Mereka selalu disibukkan dengan tugas-tugas akademik, baik di dalam maupun di luar kampus. Lihat saja mahasiswa yang bertahan hingga 10 semester atau lebih dan biasanya mereka adalah mahasiswa yang aktif di semua sistem di kampus. Selain itu, tekanan orang tua dan lingkungan sekitar menuntut agar menjadi mahasiswa menjadi solusi kemiskinan. Menyimpang dari itu, kita juga dapat menunjukkan bahwa ada motivasi orang tua ketika menyekolahkan anak ke perguruan tinggi, bukan karena orang tuanya sudah hidup dalam kemiskinan.

Dari gambaran tersebut, remaja lanjut usia (pelajar) memiliki kerentanan untuk mengalami depresi. Karena mereka berada di bawah terlalu banyak tekanan dari lingkungan, yang pada akhirnya menyebabkan kebingungan bagi mereka. Tidak sedikit anak muda berusia 10-an tahun yang mengalami depresi. Seperti cinta tak berbalas, kebanyakan dari mereka lebih memilih pelabuhan. Dengan demikian, emosi ini menumpuk di magma dada, yang bisa meledak kapan saja. Secara alami, ini bukan dari semua sistem pendidikan. Oleh karena itu, proses konseling seni kreatif ini berupaya mengajak konselor untuk menganalisis perasaan tertekan, tidak nyaman, perasaan diperlakukan berbeda, di dalam dan di luar diri dalam metode konseling seni.

Penjelasan di atas peneliti sadar betul bahwa terdapat sebuah masalah yang terus terjadi dikalangan remaja, jika masalah pada remaja itu tidak ditangani dengan tepat tentunya akan berdampak buruk bagi masa depan remaja tersebut. Maka dari itu peneliti akan membahas kajian tentang **“Konseling Art Therapi dalam mengatasi depresi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Ciber Syekh Nurjati Cirebon”**.

B. Permasalahan Penelitian

Dari data deskripsi latar belakang dan maka peneliti ingin meneliti mengenai permasalahan karakteristik yang terus terjadi dikalangan remaja, jika masalah pada remaja itu tidak ditangani dengan tepat tentunya akan berdampak buruk bagi masa depan remaja tersebut. Maka dari itu peneliti akan membahas kajian tentang Konsep Konseling *Art Therapi* dalam mengatasi depresi mahasiswa Tingkat akhir di UINSC Syekhnurjati Cirebon.

C. Identifikasi Masalah

Dari data observasi yang ada dilapangan maka masalah yang ada dapat identifikasikan sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan.
2. Masih banyaknya permasalahan dalam depresi yang dapat menyerang pada usia remaja.
3. Kurangnya dukungan dari faktor – faktor lingkungan sosial.
4. Banyak remaja Indonesia di periode transisi ini mengalami tantangan beradaptasi terhadap kehidupan mereka yang mulai berubah setiap usianya.

D. Batasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, peneliti memberikan batasan pada bimbingan konseling Islam terkait Konsep Konseling

Art Therapy dalam mengatasi depresi mahasiswa tingkat akhir di UINSC Syekh nurjati Cirebon yang mana dengan permasalahan mahasiswa dalam mengatasi suatu keadaan.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah sebagai berikut:

1. Factor apa saja yang membuat mahasiswa menjadi Depresi.?
2. Bagaimana penerapan konseling *Art Therapy* dalam menangani Depresi pada mahasiswa.?
3. Apakah konseling *Art Therapy* dapat mengatasi Depresi pada mahasiswa.?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui factor apa saja yang menyebabkan mahasiswa menjadi Depresi.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling *Art Therapy* dalam menangani Depresi pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui apakah konseling *Art Therapy* dapat mengatasi depresi mahasiswa.

G. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada keilmuan di semua bidang yang terkait dengan penelitian ini, terutama di bidang bimbingan konseling keislaman terkait terapi seni untuk mengatasi depresi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh insan konselor, guru BK dan santri yang terkait dengan pengajaran dan penyuluhan. Berguna untuk konselor dan guru BK dalam melaksanakan tugas mengajar dan konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa dan mahasiswa lainnya dalam proses pembelajaran.

