

BAB V

PENUTUP

A . Kesimpulan

Dari penelitian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan beberapa bentuk dan perubahan yang dialami oleh konseli dengan menggunakan metode konseling *Art Therapy* dalam mengatasi depresi di Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.

1. Bentuk-bentuk depresi yang dipengaruhi oleh klien meliputi beberapa faktor, seperti: Depresi internal dan Depresi Eksternal, Depresi Internal biasanya dipengaruhi oleh anggota keluarga dan dari diri mereka sendiri yang belum mampu mengendalikan diri dalam menghadapi depresi, dan depresi eksternal meliputi lingkungan sekitar yang menyebabkan adanya tekanan-tekanan tersendiri pada diri klien. Tidak hanya itu, depresi dapat menimbulkan respon klien terganggu. respon kognitif yang mengakibatkan pikiran menjadi negatif, banyaknya pertanyaan pada diri sendiri yang mengakibatkan klien pusing kepala, dan kurangnya konsentrasi dalam melakukan beberapa kegiatan. selanjutnya adalah respon emosional, yang disebabkan oleh tekanan dari beberapa masalah, klien mengalami reaksi emosional yang tidak baik seperti mudah marah, mudah menangis, dan reaksi emosional. Sehingga respon emosi tersebut tidak stabil.
2. Proses konseling pada klien diawali dari langkah pertama, peneliti menyiapkan beberapa materi, seperti kertas, spidol, dan beberapa lagu Kunto Aji dari album Mantra-Mantra yang dipilih oleh klien. Selanjutnya, klien diminta untuk memainkan lagu yang dipilih dan diminta untuk mendengarkannya sambil bersantai, klien diminta untuk menjelaskan apa yang dia dengarkan, klien menjelaskan apa yang dia pikirkan dan rasakan di atas kertas setelah mendengarkan lagu yang dipilih, lagu tersebut diputar

dalam 3 putaran. Klien diminta untuk memikirkan lirik, melodi, dan emosi yang digambarkan dalam lagu tersebut, Tahap terakhir adalah mendiskusikan apa yang digambarkan klien dan mengeksplorasi emosi yang dirasakan klien.

3. Hasil dari konseling *Art Therapy* memberikan perubahan pada 3 klien dan tidak begitu banyak perubahan pada 2 klien. Perubahan-Perubahan yang dialami oleh masing-masing responden antara lain: 1) Klien SN (mampu mengendalikan emosi dengan baik, dapat berpikir rasional, dapat berinteraksi kembali dengan lingkungan, memiliki 2) klien MHB customer (mampu membagi waktu, dapat mengendalikan emosi dengan baik, dapat berpikir rasional). 3) Klien ES (Dapat mengendalikan emosi dengan baik, dapat berpikir positif, dapat membagi waktu, dan suasana hati akan terasa lebih baik). 4) Klien AT (Anda bisa bersosialisasi lagi, Anda bisa membagi waktu dengan baik, Anda tidak akan mudah merasa lelah). 5) Klien RS (dapat berinteraksi dengan baik dengan lingkungan, dapat berpikir positif, lebih sabar).

B. SARAN

1. Klien diharapkan lebih sabar dalam menghadapi berbagai jenis masalah dan tekanan yang berujung pada depresi. Dalam penyuluhan yang diberikan oleh penulis, setidaknya dapat membantu permasalahan yang dihadapi klien dengan masalah di mana pikiran dan perasaannya menjadi tidak teratur. Sehingga klien dapat lebih menjaga emosi dari masalah dan tekanan yang
2. Keluarga dan teman klien diharapkan dapat memahami bagaimana klien mengalami situasi tersebut. Keluarga dan teman klien dapat lebih aktif menyadari masalah yang dialami klien. Memungkinkan klien untuk mengenali atau memahami tindakan yang terjadi ketika mereka berada di bawah tekanan untuk menjadi Depresi.

