

**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGGUNAKAN
ART THERAPY JOURNALING DALAM BUKU BERJUDUL**

“I Have Anxiety”

(Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)
Konsentrasi Konseling**

Oleh :

Devita Putri Maharani

2001016001

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2024

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi mahasiswa

Nama : Devita Putri Maharani
NIM : 2001016001
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Konsentrasi : Konselor Sosial Keagamaan
Judul Proposal : UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGGUNAKAN
ART THERAPY JOURNALING DALAM BUKU BERJUDUL
"I Have Anxiety" (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan.
Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 22 Maret 2024

Pembimbing



Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.SI

NIP. 198203072007102001

SKRIPSI
UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGGUNAKAN
ART THERAPY JOURNALING DALAM BUKU
BERJUDUL "I Have Anxiety"
(Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)

Disusun Oleh:

Devita Putri Maharani

2001016001

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 1 April 2024 dan dinyatakan telah LULUS memenuhi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji I

Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd

NIP. 196909012005012001

Sekretaris/Penguji II

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos., M.Si

NIP. 198203072007102001

Penguji III

Dra. Maryatul Khatimah, M.Pd

NIP. 196801131994032001

Penguji IV

Anila Ummana, M.Pd.I

NIP. 197904272008012012

Mengetahui,

Pembimbing

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos., M.Si

NIP. 198203072007102001

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada tanggal 26 April 2024

Prof. Dr. Moh. Fauzi, M. Ag

NIP. 197205171998031003



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Devita Putri Maharani
NIM : 2001016001
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy* Dalam Buku Berjudul *I Have Anxiety (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*” merupakan hasil karya penulis sendiri guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang mana dalam isinya tidak terdapat karya yang sudah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lain. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan dari sumber yang telah dijelaskan dalam tulisan serta daftar pustaka.

Semarang, 22 Maret 2024


Devita Pu
NIM.2001016001



METERAI
TEMPEL
BCEALX025661092

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq, rahmat, hidayah, dan inayah – Nya. Tidak lupa sholawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu membimbing umatnya pada jalan kebenaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul *“I Have Anxiety” (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*”** dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penulis menyadari terselesaikannya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun berkat keyakinan dan dukungan dari berbagai pihak membuat penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini, secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta Wakil Rektor I,II, dan III.
2. Bapak Dr. H. Ilyas Supena, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UINWalisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I.,M.SI. selaku Kepala Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi sekaligus Dosen Wali dan Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam proses pengambilan judul hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Ibu Widayat Mintarsih, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
5. Bapak dan Ibu dosen khususnya di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah sabar dalam mendidik dan memberikan bekal ilmu selama perkuliahan di UIN Walisongo Semarang.
6. Kepala beserta jajaran Staff TU Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan surat menyurat dan informasi akademik.
7. Penulis Isna Nurjanah selaku penulis buku berjudul *“I Have Anxiety”* yang telah memberikan izin serta meluangkan waktunya dalam memberikan informasi untuk

kebutuhan data dalam penelitian ini.

8. Teman – teman UKM DSC periode 2022 – 2023 yang telah memberikan dukungan dan pengalaman organisasi selama menjalani perkuliahan di UIN Walisongo Semarang.
9. Teman – teman kelas BPI – A angkatan 2020 yang telah kebersamai dan memberikan dukungan selama menjalani perkuliahan di UIN Walisongo Semarang.
10. Teman – teman KKN MIT 16 Posko 18 yang telah memberikan pengalaman dan cerita dalam perjalanan perkuliahan.
11. Teman – teman PPL dan PPD yang telah kebersamai penulis dalam mencari ilmu di luar kampus sebagai bekal dan sumber pengalaman.
12. Sahabat terbaik penulis Fildza Amru Attika dan Anindya Khairunnisa Pribadhy yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
13. *Hoshizora Foundation* “Bintang Beasiswa *Glow and Lovely*” batch 4 yang telah memberikan dukungan finansial bagi penulis selama menempuh studi di bangku perkuliahan, sehingga penulis tidak merasakan kekurangan dan mampu menyelesaikan skripsi ini pada waktunya.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Jodoh penulis kelak, kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun saat ini penulis belum tahu keberadaanmu, entah di bumi bagian mana dan sedang menggenggam tangan siapa. Penulis yakin bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan membalas kebaikan yang telah membantu dalam penulisan skripsi. Penulis juga menyampaikan permintaan maaf apabila memberikan keluh kesah selama pengerjaan skripsi ini kepada seluruh pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan yang membutuhkan sebagai bahan acuan untuk memperoleh informasi, serta berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Semarang, 22 Maret 2024

Devita Putri Maharani
NIM.2001016001

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan kerendahan hati penulis persembahkan skripsi ini dan sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Cinta pertama, Ayahanda Cuk Utomo (alm) yang telah tenang di Surga – Nya. Beliau memang tidak sempat menyaksikan putri kecilnya tumbuh dewasa hingga berhasil meraih toga. Namun, selama ini beliau selalu memberikan dukungan dan kasih sayang tiada batasnya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surga, Ibunda Dewi Setyowati. Beliau yang sangat berperan penting dalam hidup penulis selama 22 tahun ini. Beliau selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anaknya, memberi dukungan, kasih sayang, motivasi, dan senantiasa melangitkan do'a – do'a di tengah malam untuk keberhasilan pendidikan anak perempuannya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Kedua adik saya, Az – Zahra Aulia Putri dan Shakila Putri Humaira. Terimakasih sudah menjadi penghilang lelah ketika merasa bosan dengan rutinitas perkuliahan dan menjadi salah satu alasan penulis untuk segera menyelesaikan studi di bangku perkuliahan.
4. Almamater tercinta UIN Walisongo Semarang dan Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Terimakasih atas segala ilmu, pengalaman, dan kenangan yang sudah diberikan kepada penulis sejak menjadi mahasiswa baru tahun 2020 sampai kini tahun 2024.
5. *Last but not least*, teruntuk diri saya sendiri Devita Putri Maharani. Terima kasih sudah mengesampingkan ego dan memilih kembali bangkit untuk menyelesaikan skripsi ini. Kamu selalu berharga, tidak peduli seberapa sakitnya kamu pernah terjatuh atau putus asa untuk bertahan. Terima kasih banyak sudah melakukan yang terbaik untuk melanjutkan semuanya. Kamu Hebat Devita.

MOTTO

Teruslah bergerak, hingga kelelahan itu lelah mengikutimu!

Teruslah berlari, hingga kebosanan itu bosan mengejarimu!

Teruslah berjalan, hingga keletihan itu letih bersamamu!

Teruslah bertahan, hingga kefuturan itu futur menyertaimu!

Teruslah berjaga, hingga kelesuan itu lesu menemanimu!

-KH. Rahmat Abdullah-

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al – Insyirah, 94:5-6)

ABSTRAK

Devita Putri Maharani (2001016001) “Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul “*I Have Anxiety*” (Analisis Bimbingan dan Penyuluhan Islam)

Gangguan kesehatan mental banyak dialami oleh individu ketika berada pada situasi yang tidak biasanya. Kecemasan menjadi salah satu gangguan kesehatan mental yang umum dialami oleh individu. Hal tersebut didukung dengan data yang menyatakan bahwa kecemasan menempati peringkat tertinggi dengan presentase 3,7% dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental lainnya. Kecemasan atau *anxiety* merupakan perasaan khawatir dan takut terhadap hal yang belum tentu terjadi yang ditandai dengan tangan gemetar, berkeringat, detak jantung lebih cepat, dan kesulitan bernafas. *Art therapy journaling* merupakan salah satu bentuk terapi seni yang dapat dimanfaatkan sebagai upaya mengatasi kecemasan dan bertujuan untuk membantu individu mengungkapkan isi hati, pikiran, ide, emosi, dan tekanan negatif ke dalam bentuk tulisan secara bebas. *Art therapy journaling* dapat dilakukan dengan menggunakan buku sebagai media katarsis, dalam hal ini buku berjudul “*I Have Anxiety*” karya Isna Nurjanah menjadi pilihan untuk mengatasi kecemasan dalam meningkatkan kesehatan mental.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” dan bimbingan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer, yakni dari Isna Nurjanah selaku penulis dan buku karya Isna Nurjanah berjudul “*I Have Anxiety*” dan sumber data sekunder yakni dari buku karya penulis, sosial media penulis (*instagram*), jurnal, artikel, hasil skripsi, dan hasil penelitian yang relevan dengan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis model Milles dan Huberman yang meliputi: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) *Art therapy journaling* merupakan teknik yang secara umum bertujuan dan bermanfaat untuk membantu mengatasi kecemasan. Terdapat fungsi – fungsi *journaling* yang berperan sebagai usaha pencegahan, pengembangan, pemeliharaan dan pemecahan masalah. *Journaling* mengajak individu untuk fokus dan mengeksplor perasaan negatif, serta bagaimana nantinya individu dapat melakukan evaluasi sekaligus menerapkan hidup positif guna meningkatkan kesehatan mental. 2) *Art therapy journaling* dalam konteks bimbingan dan konseling Islam merupakan cara alternatif baru yang dapat digunakan oleh konselor Islam dalam membantu individu untuk mencegah dan mengatasi masalah kecemasan. Tujuan *journaling* dalam bimbingan dan konseling Islam ialah bagaimana seorang individu dapat menemukan makna atas dirinya, memahami permasalahan yang terjadi, sehingga dapat meningkatkan kesadaran guna mengambil keputusan. *Journaling* ialah menulis ekspresif, di mana bagi seorang muslim dan beriman selalu membawa lafadz Allah SWT dan menyakini Allah SWT sebagai sumber penolong dan pelindung. Hal inilah yang kemudian melahirkan istilah *absent counselor* atau konseling dengan meletakkan Tuhan sebagai sosok konselor. Individu dapat secara bebas keluh kesah, curhat, dan mengadu kepada Tuhan guna menciptakan perasaan tenang dan sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental, yaitu mengatasi kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, *Art therapy journaling*, Bimbingan dan Konseling Islam

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| PERSEMBAHAN | vii |
| MOTTO | viii |
| ABSTRAK | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 8 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| E. Tinjauan Pustaka | 8 |
| F. Metodologi Penelitian | 11 |
| 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian | 11 |
| 2. Sumber Data..... | 12 |
| 3. Teknik Pengumpulan Data..... | 12 |
| 4. Teknik Analisis Data..... | 13 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 15 |
| A. Kecemasan | 15 |
| 1. Konsep Dasar Kecemasan..... | 15 |
| 2. Jenis Kecemasan | 17 |
| 3. Dimensi Kecemasan..... | 19 |
| 4. Faktor Penyebab Kecemasan | 20 |
| 5. Upaya Mengatasi Kecemasan | 22 |
| B. <i>Art Therapy</i> | 24 |
| 1. Konsep Dasar <i>Art Therapy</i> | 24 |
| 2. Makna <i>Art Therapy</i> | 25 |
| 3. Teknik <i>Art Therapy</i> | 27 |
| 4. Manfaat <i>Art Therapy</i> | 29 |

| | |
|--|------------|
| C. <i>Journaling</i> | 31 |
| 1. Konsep Dasar <i>Journaling</i> | 31 |
| 2. Tujuan <i>Journaling</i> | 33 |
| 3. Manfaat <i>Journaling</i> | 34 |
| 4. Fungsi <i>Journaling</i> | 37 |
| 5. Mekanisme <i>Journaling</i> | 38 |
| D. Bimbingan dan Konseling Islam | 40 |
| 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam..... | 40 |
| 2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam | 43 |
| 3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam..... | 44 |
| 4. Metode Bimbingan dan Konseling Islam | 45 |
| E. Relevansi <i>Art Therapy Journaling</i> Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dengan Bimbingan dan Konseling Islam | 48 |
| BAB III HASIL PENELITIAN | 54 |
| A. Profil Penulis Buku Berjudul <i>I Have Anxiety</i> | 54 |
| B. Buku <i>I Have Anxiety</i> | 55 |
| C. Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan <i>Art Therapy Journaling</i> Dalam Buku Berjudul <i>I Have Anxiety</i> | 57 |
| BAB IV ANALISIS DATA PENELITIAN..... | 75 |
| A. Analisis Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan <i>Art Therapy Journaling</i> Dalam Buku Berjudul <i>I Have Anxiety</i> | 77 |
| B. Analisis Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan <i>Art Therapy Journaling</i> Dalam Buku Berjudul <i>I Have Anxiety</i> | 85 |
| BAB V PENUTUP..... | 93 |
| A. Kesimpulan | 93 |
| B. Saran | 94 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 95 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 106 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|----------------------------|-----|
| DRAFT WAWANCARA | 106 |
| DOKUMENTASI | 109 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 115 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------|----|
| GAMBAR 1.1 | 91 |
|------------------|----|

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022:10) dalam buku berjudul “Kesehatan Mental” mendefinisikan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan mental ialah kondisi kesejahteraan seorang individu yang menyadari dan memahami potensi dalam dirinya serta mampu mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi terbaik baik untuk dirinya dan orang lain. Sedangkan menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 1966, kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang yang harus selaras dengan keadaan orang lain (Setiawati,2020:14). Kesehatan mental merujuk pada kesadaran individu bahwa dirinya dalam keadaan yang sejahtera dan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif sebagai upaya mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental (Nihayah et al., 2022:61).

Pada penelitian yang dilakukan oleh University of Queensland di Australia dan Johns Hopkins Bloomberg *School of Public Health* di Amerika Serikat (AS) yang berjudul *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), Maria Ekowati selaku Ketua Wanita Indonesia Keren (WIK) dalam acara jumpa pers WIK Dorong Kesehatan Mental pada bulan Mei 2023 lalu, menyebutkan bahwa permasalahan kesehatan mental di Indonesia sudah masuk pada tahap yang mengkhawatirkan. Setidaknya dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, ditemukan sebanyak 34,9 persen anak usia remaja hingga dewasa mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau masuk dalam kategori Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Gangguan kecemasan menempati posisi paling tinggi dengan presentase 3,7 persen dibandingkan dengan gangguan depresi mayor 1 persen dan gangguan perilaku 0,9 persen. Dari data tersebut, hanya 2,6 persen yang telah melakukan konseling melalui layanan kesehatan mental atau tenaga profesional seperti konselor dan psikolog (Wilopo, 2022:14).

Data yang lain menyebutkan bahwa pada peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia pada tahun 2022 lalu, terbukti Indonesia menempati posisi ke – 6 dari keseluruhan peringkat dunia dalam hal gangguan kesehatan mental dan kejiwaan. Kesehatan mental di Indonesia masih dipandang sebelah mata oleh banyak lapisan masyarakat akibat dari regulasi kebijakan yang masih diikuti oleh kesenjangan baik

dari masalah cakupan dan akses pelayanannya (Ridlo, 2020:155). Maka, sebagian dari mereka menganggap bahwa kesehatan mental berada di posisi ke sekian dibandingkan dengan kesehatan fisik yang terlihat nyata. Padahal seharusnya, baik kesehatan fisik dan mental adalah dua hal yang saling berkaitan satu sama lain dalam menjaga kesehatan jasmani serta rohani, sebagaimana peribahasa “Di dalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”.

Gangguan kesehatan mental banyak dialami pada tahap perkembangan usia anak – anak hingga dewasa, salah satunya yaitu pada masa usia dewasa awal. Tokoh psikologi perkembangan, Elizabeth Hurlock menjelaskan bahwa masa usia dewasa awal dimulai dari usia 18 – 40 tahun. Pada masa ini, mereka mengalami masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Hurlock juga menyebutkan ciri – ciri masa usia dewasa awal yang salah satunya yaitu, masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan ketegangan emosional (Haqi, 2019:12). Artinya, pada masa ini, individu akan sering mengalami ketakutan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh ketidaksesuaian usaha yang dilakukan dengan pencapaian. Salah satu kekhawatiran yang banyak dialami pada semua tahap perkembangan usia dewasa awal adalah kecemasan. Kecemasan muncul sebagai salah satu respon fisiologis tubuh untuk bisa mengantisipasi suatu masalah yang mungkin akan terjadi (Sugiharno et al., 2022:1190). Hawari juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan tergantung pada struktur perkembangan kepribadian seseorang yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat (Wakhyudin & Putri, 2020:15).

Dari rentang usia 18 – 40 tahun tersebut, mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Mahasiswa ialah individu yang pada umumnya berusia 18 – 25 tahun yang tengah menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga sejenis (Hulukati & Djibran, 2018:74). Sebagai mahasiswa, tentu harus mampu berpikir kritis, idealis, dan adaptif. Oleh karena itu, sebagai makhluk sosial, mahasiswa dalam kesehariannya tidak menutup kemungkinan akan mengalami kecemasan baik secara personal maupun sosial. Kecemasan yang muncul merupakan akibat dari banyaknya tuntutan yang akhirnya mempengaruhi proses belajar dan prestasi akademik. Mahasiswa akan mulai mengalami suatu krisis dalam hidup yang cenderung lebih sulit dan rentan mengalami ketidakstabilan akibat dari tuntutan yang ada. Adanya perubahan situasi yang dialami oleh mahasiswa sehingga menimbulkan perasaan takut, gelisah, khawatir, serta tidak tenang yang

disertai dengan ancaman baik dari dalam maupun luar yang dinamakan dengan kecemasan (Malfasari et al., 2019:124). Terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis pada tahun 2018 menyebutkan bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa berada pada taraf antara 15 persen sampai dengan 64,3 persen (Kusumastuti, 2020:22). Hal ini dapat terlihat pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang umumnya dihadapkan pada tuntutan dan beban yang lebih banyak lagi, salah satunya kesegeraan dalam menyelesaikan studi dan tugas akhir (Pragholapati & Ulfitri, 2019:115).

Bagi para mahasiswa, tugas akhir ternyata bukan tugas yang ringan. Pada umumnya, perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat – sendat ketika sedang menyusun tugas akhir. Mahasiswa pada awalnya akan memiliki daya juang tinggi, motivasi, dan minat dalam menyusun tugas akhir. Namun, keadaan ini menurun seiring dengan kesulitan – kesulitan yang dialami dan adanya ketidakpercayaan diri secara baik, sehingga mengundang masalah psikologis seperti kecemasan (Filda & Hikmah, 2023:129). Kesulitan tersebut membuat mahasiswa menjadi stres, putus asa, cemas, dan membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu (Ningrum, 2011:41). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Linyaningsih dalam (Marjan et al., 2018:84) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dalam menyusun tugas akhir akan mengalami kecemasan seperti perasaan minder atau *insecure*, diliputi rasa khawatir yang berlebih, merasa tidak mampu dan tidak percaya diri, serta adanya tekanan yang muncul untuk melakukan kegiatan melebihi kemampuan yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Jessica Minahan dan Nancy Rappaport menguatkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika proses penyusunan tugas akhir akan berdampak pada penurunan kinerja memori dan kemampuan akademiknya (Minahan & Rappaport, 2012:34). Semakin meningkatnya kecemasan yang diliputi perasaan takut, gelisah, dan khawatir akan menyebabkan timbulnya perilaku maladaptif, misalnya bunuh diri. Hal tersebut diungkapkan oleh Emile Durkheim bahwa salah satu penyebab bunuh diri yang dilakukan oleh individu ialah karena faktor depresi, frustrasi, cemas, dan kehilangan (Rerung, 2022:49).

Faktor kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hendrati dan Pungky dalam (Solehati&Kosasih, 2015:40) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan motivasi belajar dengan kecemasan. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil penelitian oleh

Linda Catrunada dalam (Umriana, 2019:190) bahwa tipe kepribadian memiliki pengaruh terhadap keberhasilan individu sebagai mahasiswa dalam memenuhi harapannya. Hal tersebut tentu mampu mempengaruhi tingkat kecemasan. Carl Gustav Jung membedakan dua tipe kepribadian yaitu *ekstrovert* dan *introvert* (Gustav, 2017:81). Kedua tipe kepribadian ini memiliki caranya masing – masing dalam merespon lingkungannya. Individu dengan kepribadian *ekstrovert*, mereka melihat dunia dari segi objektivitas dan cenderung mudah menyesuaikan diri di lingkungannya. Perilakunya dipengaruhi oleh dunia luar dalam bentuk lingkungan sosial dan non – sosial. Berbeda dengan *introvert* yang memandang dunia dari segi subjektivitas dan cenderung sulit beradaptasi, lebih suka menyendiri, dan menghindari keramaian (Randa, 2016:78).

Setiap individu dengan tipe kepribadian tersebut akan berusaha mencari cara untuk mengatasi kecemasan. Jika ditinjau dari sisi agama Islam dan psikologis, terdapat dua pendekatan yang dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan yaitu pendekatan religius dan pendekatan psikologi. *Pertama*, pendekatan religius, yaitu perwujudan dari nilai – nilai yang terbentuk dalam diri setiap orang muslim yang bersumber dari ajaran agama Islam sebagai manifestasi ketaatan seorang muslim kepada Allah SWT. Individu yang memiliki tingkat religius tinggi akan melaksanakan praktik keagamaan seperti berdo'a, sholat, dzikir, sedekah, dan lain sebagainya yang dapat memberikan rasa tenang dan meningkatkan kesehatan mental (Mufid, 2020:5). *Kedua*, pendekatan psikologis, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk melihat bagaimana keadaan jiwa pribadi seseorang. Lebih lanjut, kecemasan dapat diatasi dengan konseling kelompok, yaitu melalui teknik *miracle* dan *scaling*. Teknik dalam konseling dengan memberikan pertanyaan untuk membantu individu menentukan tujuan dan arah hidup (Fiana & Semarang, 2022:125).

Adanya perbedaan tipe kepribadian individu dalam mengekspresikan apa yang sedang dirasakan seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, ada individu yang lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan termasuk mengkomunikasikan kecemasan. Sebaliknya, ada individu yang tertutup dalam mengungkapkan perasaan secara langsung termasuk mengkomunikasikan kecemasan yang dirasakan. Untuk itu, para ahli terapis perlu memiliki metode yang bervariasi dalam memberikan proses layanan konseling, sehingga dapat mengembangkan kemampuan klien untuk mengkomunikasikan secara efektif dan otentik tentang apa yang ada dalam dirinya, serta yang menjadi objek keemasannya (Syahniar & Putriani, 2017:163). Selain

pendekatan di atas, salah satu terapi yang dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi kecemasan ialah melalui metode *art therapy* atau sering disebut dengan konseling ekspresif.

Art therapy ialah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi dan kemampuan dalam diri individu agar menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Terapi ini biasanya ditujukan kepada individu yang memiliki intervensi terhadap perasaan trauma dan kecemasan (Wirastania, 2016:68). *Art therapy* berdiri dengan berlandaskan teori pendekatan psikoanalisis yang dicetuskan oleh Sigmund Freud, meskipun demikian *art therapy* tetap memiliki ciri dan karakteristik tersendiri (Wajahtera & Nurjannah, 2022:33). *Art therapy* ialah pendekatan dalam bimbingan konseling bersifat non – verbal yang dapat dijadikan sebagai solusi untuk mengungkapkan perasaan secara non – verbal dengan menggunakan terapi seni kreatif berupa media seni dan proses kreativitas seni dalam bimbingan konseling. Dilansir dari paprikaliving.com, *art therapy* dalam pendekatan psikoanalisis memiliki tujuan untuk lebih mengerti klien dan mengajak klien untuk mengingat ingatan yang terpendam dengan harapan klien dapat mencapai peluapan emosi melalui kegiatan terapi seni. *Art therapy* tidak memandang unsur keindahan, point penting yang diambil ialah bagaimana klien mampu mengekspresikan diri dan memperoleh *insight* dari pelaksanaan terapi (Masruhah, 2019:10).

Media yang dapat digunakan dalam menyampaikan materi *art therapy* salah satunya melalui sebuah buku. Buku ialah media yang bersifat netral, sehingga dapat digunakan oleh berbagai *range* usia. Buku yang digunakan dapat berupa panduan dalam mengerjakan kegiatan terapi atau upaya dalam mengatasi kecemasan, sehingga dapat mempengaruhi kondisi perasaan individu (Marcia et al., 2018:4). Seperti yang ditawarkan pada beberapa buku bertema kecemasan misalnya, buku berjudul “*Insecurity*” karya Alvi Syahrin, “Rusak Saja Buku Ini” karya Sony Adams, “*What’s So Wrong About Your Self Healing*” karya Ardhi Mohamad. Buku – buku tersebut berbicara tentang apa itu kecemasan, apa penyebabnya, dan bagaimana mengatasinya. Selain buku di atas, terdapat satu buku yang menarik yang dapat dijadikan sebagai media *art therapy* yaitu buku berjudul “*I Have Anxiety*” karya Isnahan. Isna Nurjanah nama lengkapnya merupakan seorang penyintas *anxiety disorder* yang membawa harapan dapat membantu mereka penderita kecemasan untuk kembali pulih melalui aktivitas yang ditawarkan dalam buku karyanya. Isnahan melalui bukunya tersebut memberikan penjelasan bahwa perasaan cemas yang dirasakan oleh seseorang

terbilang hal yang normal bilamana masih dapat dikendalikan dan akan hilang ketika faktor pemicunya dapat diatasi (Isnanah, 2022:4). Buku *"I Have Anxiety"* hadir untuk membantu mereka dalam menghadapi kecemasan serta mengubah emosi negatif menjadi positif dengan cara mendikstraksikan pikiran melalui berbagai kegiatan seni sebagai media katarsis.

Katarsis ialah pelepasan emosi yang terpendam dengan cara memunculkan emosi tersebut ke alam bawah sadar. Pendekatan psikoanalisis yang dicetuskan oleh Sigmund Freud memberikan penjelasan bahwa manusia digerakan oleh dua naluri, yaitu naluri eros (konstruktif) dan thanatos (desktruktif). Kedua naluri tersebut memberikan dorongan agresif dan emosional yang dapat mempengaruhi kondisi emosi seseorang (Ningtiyas et al., 2020:5). Katarsis dilakukan sebagai bentuk ekspresi peluapan emosi negatif melalui kegiatan yang menyenangkan seperti yang tercantum dalam buku *"I Have Anxiety"*, yaitu aktivitas seni menggambar, melukis, menulis gagasan atau diary, menyusun target, membuat sebuah karya seni rupa dan tulisan sederhana. Buku berjudul *"I Have Anxiety"* karya Isna Nurjanah ini selama proses penyusunannya telah melalui konsultasi dengan psikolog yang menangani Isna. Aktivitas yang ditawarkan dalam buku ini ditujukan sebagai bentuk untuk menyalurkan emosi negatif agar berubah menjadi positif dan sebagai pengalihan atau distraksi terhadap penyintas gangguan mental agar tidak melakukan kegiatan maladaptif.

Usaha mendikstrasikan kecemasan dalam buku *"I Have Anxiety"* sudah mendapat pengakuan dari kalangan pembaca dan psikolog. Melalui kegiatan – kegiatan yang tidak sekedar membaca tulisan, tetapi pembaca juga diajak untuk menghasilkan sebuah karya seni guna membantu mengatasi perasaan cemas yang sulit diungkapkan melalui bahasa verbal. Di kutip dari laman instagram penulis @isnanahhh, pembaca buku *"I Have Anxiety"* memberikan komentar positif bahwa buku ini sangat membantu dalam pengalihan perasaan emosi negatif yang muncul dengan melakukan aktivitas seperti menggambar dan mewarnai. Banyak dari mereka merasa memiliki wadah untuk menyalurkan perasaan guna mengalihkan hal – hal negatif. Selain itu, Isnanah juga mengatakan bahwa psikolog yang menanganinya merekomendasikan buku ini sebagai upaya untuk meminimalisir perasaan cemas yang muncul secara tiba – tiba dan dapat dijadikan sebagai solusi alternatif dalam menghadapi kecemasan. Misalnya saja dengan menulis diary, menulis *life updates*, memberi warna pada gambar, menggambarkan perasaan dengan emoji, dan membuat

lukisan dengan alat sederhana (Isnanah,2022:35-69). Penggunaan seni sebagai media katarsis untuk mengeskpresikan perasaan dirasa efektif karena seni merupakan kegiatan yang dapat memberikan ketenangan jiwa, melalui seni siapapun bebas mengungkapkan imajinasinya dalam sebuah karya yang menarik (Mukrimaa et al., 2016:128).

Art therapy dalam pandangan agama Islam merupakan sebuah terapi seni mengekspresikan ruh dan budaya manusia dalam upaya mengungkapkan keindahan. Islam memandang seni sebagai ibadah bila dikerjakan dengan etika yang baik. Artinya, karya seni yang digunakan atau dihasilkan tidaklah menyimpang dari nilai – nilai keislaman (Wajahtera & Nurjannah, 2022:37). Selanjutnya, jika dilihat dari perspektif bimbingan konseling Islam, *art therapy* tidak jauh berbeda dengan terapi seni islami atau *Islamic Art Therapy*. *Islamic Art Therapy* merupakan penyempurnaan dari *art therapy* pada umumnya. *Islamic art therapy* ialah upaya untuk melaksanakan proses pendidikan, bimbingan, konseling, dan psikoterapi dengan berlandaskan kepada nilai – nilai keislaman. Sama halnya dengan *art therapy*, *islamic art therapy* juga bertujuan untuk mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadi dalam sebuah karya seni (Rahmanisa et al., 2021:40).

Ada banyak alasan untuk menggunakan seni Islami dalam proses konseling salah satunya yaitu membantu klien dalam upaya meningkatkan kesadaran dan rasa kepercayaan diri. Selain itu, menurut Luqman Fahmi dalam bukunya berjudul “Konseling Ekologi” menyebutkan bahwa *art* dalam konseling mampu membantu individu dalam memahami perasaannya serta menggambarkan emosi negatif atau ketakutan dalam diri individu yang sulit diungkapkan (Atika Khoirona, 2020:24). Melalui seni dapat membangun rasa percaya diri serta memelihara rasa cinta agar tetap tenang ketika berhadapan dengan masalah. Baik *art therapy* dan *islamic art therapy*, keduanya bertujuan untuk membantu klien dalam melakukan proses penyembuhan dan perawatan terhadap masalah dan trauma yang melibatkan gangguan emosi, mental, spritiual, dan kejiwaan seperti kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud ingin mengulas lebih dalam tentang **“Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul *“I Have Anxiety”* (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana upaya mengatasi kecemasan menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*" ?
2. Bagaimana analisis bimbingan dan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*" ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan tersebut, maka dapat disusun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana upaya mengatasi kecemasan menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*".
2. Untuk mengetahui bagaimana analisis bimbingan dan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*".

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini mencakup manfaat teoretis dan praktis yang dijabarkan sebagaimana berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khasanah pengetahuan keilmuan bimbingan dan penyuluhan Islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang "Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul "*I Have Anxiety*" (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)".

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para praktisi dan ahli, melalui penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan implementasi pengembangan tentang upaya mengatasi kecemasan melalui teknik *art therapy journaling*.
- b. Bagi masyarakat pada umumnya, melalui penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang upaya mengatasi kecemasan melalui teknik *art therapy journaling*.
- c. Bagi mahasiswa bimbingan dan penyuluhan Islam dapat memberikan manfaat tentang upaya mengatasi kecemasan melalui *art therapy journaling*.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan telaah kritis atas penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan memiliki unsur kesamaan dengan penelitian yang dilakukan. Tujuan dari tinjauan pustaka yaitu untuk menghindari adanya plagiarisme terhadap penelitian yang sudah dilakukan, mencari aspek – aspek yang belum diteliti oleh peneliti sebelumnya, mengembangkan temuan – temuan peneliti sebelumnya, serta menjelaskan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Sebagai upaya memperoleh data dan usaha menjaga orisinalitas dalam penelitian ini, maka diperlukan bagi peneliti untuk mengemukakan hasil penelitian dan literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.

Pertama, penelitian jenis kualitatif yang dilakukan oleh Eka Susanti, mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul “*Art Therapy* Dalam Mengatasi Depresi Untuk Mahasiswa Di Bahagian Kaunseling Universitas Putra Malaysia” pada tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tahap – tahap *art therapy* dalam mengatasi depresi untuk mahasiswa di BKUPM. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima tahapan *art therapy* untuk mengatasi depresi mahasiswa yaitu pertama, sesi menggambar bebas. Kedua, menggambar hal yang tidak diinginkan. Ketiga, menggambar rasa sakit. Keempat, menggambar mandala. Kelima, menggambar situasi lingkungan. Masing – masing dari tahapan tersebut memiliki tujuan yang cenderung untuk mengekspresikan perasaan, memberikan kesadaran, mengenali *inner self*, mengenal sinyal dalam tubuhnya, dan memahami situasi yang ada di sekitarnya (Eka Susanti, 2020:1-74).

Kedua, penelitian jenis kualitatif yang dilakukan oleh Hanifah, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang berjudul “Bimbingan Kelompok dengan *Art Therapy* (Terapi Seni) di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta” pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan serta memahami bagaimana bimbingan kelompok dengan *art therapy* pada pasien rehabilitasi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang dilakukan terhadap pasien rehabilitasi di Rumah Sakit Daerah Surakarta dengan *art therapy* mampu memberikan kebahagiaan, kesenangan, dan hiburan. Melalui penerapan terapi seni yang mencakup empat tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup mampu

memberikan kesempatan bagi pasien untuk berkarya, berlatih interaksi, dan mengungkapkan perasaannya dalam sebuah hasil karya yang telah diselesaikan (Amalia Yunia Rahmawati, 2020:1-148).

Ketiga, penelitian jenis kualitatif yang dilakukan oleh Atika Khoirona, mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel yang berjudul “Terapi Seni Islam Dengan Teknik *Doodle Art* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” pada tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana proses dan hasil dari pelaksanaan terapi seni Islam dengan teknik *doodle art* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan indikator kepercayaan diri dilihat dari hasil kuisioner tes kepercayaan diri yang diberikan oleh konselor kepada mahasiswa. Perubahan dapat dilihat dari segi berfikir, semangat beraktivitas, dan kesiapan dalam mengambil resiko. Kegiatan seni islam yang dilakukan meliputi *Warm Up* (pemanasan), *Drawa MyEmoji*, *Motivational Session*, *Drawa My Doodle*, dan *Evaluation and Follow Up*. Tahapan kegiatan tersebut bertujuan untuk membantu klien dalam mengungkapkan suasana hati sekaligus membantu konselor dalam memahami kondisi klien (Atika Khoirona, 2020:8).

Keempat, penelitian jenis kuantitatif yang dilakukan oleh Unieke Ayu Faticha Sari, mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang berjudul “Efektivitas *Art Therapy* Guna Menurunkan *Anxiety* Dan Meningkatkan *Quality Of Life* Narapidana Wanita Pidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II – A Malang” pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup narapidana wanita pidana seumur hidup di Lembaga Permasarakatan Perempuan dengan menggunakan *art therapy* menggambar dan mewarnai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji data *Art Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup narapidana wanita pidana seumur hidup di LPP kota Malang. Hal ini dibuktikan dengan hasil post test yang diberikan kepada para narapidana wanita yang sebelum diberikan *art therapy* yaitu sebanyak 80% berada di tingkat rendah dan 20% berada di tingkat sedang. Setelah diberikan *art therapy*, kecemasan narapidana mencapai 100% berada di tingkat rendah. Didukung dengan hasil Uji Wilcoxon yang menunjukkan angka sig. 2

tailed < 0.05 yaitu $0.043 < 0.05$ yang artinya *art therapy* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan narapidana wanita seumur hidup di LPP kota Malang (Ayu Faticha Sari, 2016:1-23).

Kelima, penelitian jenis kuantitatif yang dilakukan oleh Evita Lutfiatus Sholiha, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berjudul “Penyembuhan Trauma Menggunakan *Art Therapy* Dalam Serial Drama Korea *It’s Okay To Not Be Okay*” pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan perilaku Moon Sang Tae dalam serial drama *It’s Okay To Not Be Okay* serta mendalami tentang bagaimana penyembuhan trauma menggunakan *art therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *art therapy* seperti yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggambar dan melukis yang didasarkan pada kegemaran klien. Teknik *art therapy* yang digunakan mampu membantu klien dalam menciptakan kenyamanan dalam dirinya sendiri, sehingga trauma yang dialami mampu diredakan (Yelvita, 2022:1-89).

Berdasarkan hasil kajian penelitian di atas, dapat dilihat bahwa sudah ada beberapa penelitian yang menggunakan metode *art therapy* dalam berbagai perspektif bimbingan dan konseling. Meskipun penelitian ini secara tema memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, namun pada penelitian ini akan menggunakan penelitian kualitatif sebagai upaya menjawab rumusan masalah yang diajukan. Peneliti akan mengulas tentang *art therapy* sebagai upaya mengatasi kecemasan dengan studi pada pengalaman yang dibukukan serta relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islam.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis dan pendekatan penelitian yang penulis akan gunakan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Penelitian kualitatif menurut Strauss dan Corbin ialah jenis penelitian yang dapat menghasilkan penemuan – penemuan yang tidak dapat dirumuskan melalui prosedur statistik atau cara – cara lain yang merujuk pada pengukuran. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna khusus yang kemudian akan dijelaskan secara umum dan bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis suatu fenomena yang terjadi di masyarakat atau lingkungan (Rahmat, 2009:2).

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*), yaitu penelitian yang bersifat membahas secara mendalam tentang informasi yang tersedia di media cetak atau massa. Weber menjelaskan bahwa penelitian dengan analisis isi merupakan metodologi penelitian yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik kesimpulan yang sah dari sebuah buku atau dokumen (Ahmad, 2018:2). Pendekatan analisis isi digunakan sebagai upaya menggali tentang inti pemikiran dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*".

2. Sumber Data

Terdapat dua sumber data pada penelitian ini yaitu :

a) Data Primer

Sumber data primer menurut Sugiyono dalam (Imron, 2019:21), merupakan data yang diperoleh melalui pengamatan secara langsung, dalam kata lain peneliti harus melakukan observasi lapangan guna memperoleh data dari informan.

Sumber data primer dalam penelitian ini berupa hasil wawancara dengan penulis buku berjudul "*I Have Anxiety*" dan karya penulis pada tahun 2022 yaitu buku berjudul "*I Have Anxiety*".

b) Data Sekunder

Sumber data sekunder menurut Sugiyono dalam (Marisya & Sukma, 2020:2091), merupakan data yang diperoleh melalui pengamatan tidak langsung, tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti – peneliti terdahulu dan biasanya berwujud data dokumentasi atau laporan.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa buku - buku karya Isnahan, sosial media Isnahan, jurnal, artikel, hasil skripsi, dan hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Melihat pada permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

a) Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi antara peneliti dengan partisipan penelitian sebagai upaya memperoleh data – data yang dibutuhkan dalam penelitian. Wawancara

dapat dilakukan secara terstruktur, semi – terstruktur, atau tidak terstruktur (Ardiansyah et al., 2023:5).

Dalam penelitian ini, pihak yang diwawancarai adalah penulis buku berjudul “*I Have Anxiety*”. Wawancara dilakukan secara terstruktur guna memperoleh data mengenai profil penulis, latar belakang penulis, dan karyanya yaitu buku berjudul “*I Have Anxiety*”.

b) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pendekatan analisis. Teknik dokumentasi digunakan dalam penelitian untuk mencari bukti – bukti sejarah, landasan, dalil, peraturan, catatan harian, hingga benda – benda peninggalan yang mengandung nilai sejarah (Alhamid, 2008:282).

Dokumentasi dalam penelitian ini diperoleh dari catatan atau gambar yang ditemukan peneliti pada buku - buku karya Isnahan dan data yang berkaitan dengan pemikiran dalam buku “*I Have Anxiety*”.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah upaya mencari dan menyusun data hasil wawancara, observasi, dan teknik pengumpulan data lainnya guna meningkatkan pemahaman peneliti mengenai kasus yang sedang diteliti serta menyajikannya sebagai temuan baru bagi orang lain (Rijali, 2019:81). Analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan secara sistematis dan interaktif demi memperoleh data dan informasi yang akurat. Dalam penelitian kualitatif terdapat tiga jenis analisis data yaitu :

a) Reduksi Data (*Data reduction*)

Reduksi data merupakan suatu proses pemilihan, pemutusan perhatian pada penyerdehanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang diperoleh dari hasil pengamatan di lapangan. Reduksi data meliputi meringkas data, mengkode, menelusur tema, dan membuat rancangan – rancangan. Pada tahap awal ini, peneliti akan berusaha mendapatkan data sebanyak – banyaknya berdasarkan tujuan peneliti yaitu mengenai upaya mengatasi kecemasan menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam buku berjudul “*I Have Anxiety*” dengan analisis bimbingan dan konseling Islam.

b) Penyajian Data (*Data display*)

Penyajian data merupakan penyusunan sekumpulan informasi dan besar kemungkinan akan terjadi penarikan kesimpulan. Biasanya,

penyajian data akan dipaparkan dalam bentuk deskripsi atau naratif. Penyajian data pada penelitian kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Pada tahap ini diharapkan peneliti mampu menyajikan data yang berkaitan dengan upaya mengatasi kecemasan menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam buku berjudul “*I Have Anxiety*” dengan analisis bimbingan dan konseling Islam.

c) Penarikan Kesimpulan (*Conclustion drawing*)

Peneliti harus melakukan penarikan kesimpulan secara terus – menerus setiap kali melakukan pencarian data di lapangan. Kesimpulan – kesimpulan yang sudah dirumuskan tersebut, kemudian dilakukan peninjauan kembali dan didiskusikan ulang guna mencapai hasil yang pasti.

Dari analisis data yang dilakukan, diharapkan peneliti dapat menyajikan data valid dan memberi manfaat bagi peneliti, peninjau, responden, dan pembaca. Sehingga peneliti mampu menjawab rumusan masalah yang berjudul “Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul “*I Have Anxiety*” (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)”.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan (*Anxiety*)

1. Konsep Dasar Kecemasan

Secara epistimologi, kecemasan berasal dari bahasa latin “*anxius*” dan bahasa Jerman “*anst*” yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif serta rangsangan fisiologis. Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang memiliki arti kaku dan mencekik (Annisa & Ifdil,2016:30). Adapun secara terminologi, Leonard’s menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dalam diri seseorang yang menyebabkan terjadinya ketidaksesuaian (Mukholil,2018:1). Pendapat lain diutarakan oleh DeVito (Khoirul Muslimin,2013:47), ia menjelaskan bahwa kecemasan muncul dalam diri seseorang ketika berada pada situasi baru dan berbeda dari biasanya, misalnya pada saat berbicara di depan banyak orang.

Kecemasan menurut Kaplan, Sadock, dan Greb dalam (Tokala et al.,2015:403) ialah suatu sinyal yang memberikan kesadaran serta peringatan akan adanya hal berbahaya sekaligus mengancam yang kemungkinan akan terjadi. Dalam hal ini, individu akan bertindak untuk mengatasi ancaman baik itu bersifat internal atau eksternal yang memiliki potensi untuk menyelamatkan hidupnya. Pencetus teori psikonalisis Sigmund Freud mengungkapkan bahwa yang dimaksud kecemasan ialah reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan kerusakan akan hal yang belum dihadapi. Perasaan ketidaksenangan tersebut membuat individu menjadi gelisah dalam menjalani hidupnya (Cahyani,2018:5). Kegelisahan yang muncul tentu akan membuat individu menjadi tidak siap menghadapi tantangan baik dari luar maupun dari dalam yang berujung pada kecemasan.

Pada tahun 1890, Sigmund Freud melalui observasi klinisnya menyebutkan bahwa kecemasan ialah hasil dari libido yang mengendap. Sigmund Freud menjelaskan bahwa prototipe dari kecemasan yang muncul dalam diri seseorang merupakan trauma masa lahir. Ketika tidak mampu mengatasi kecemasan dalam keadaan bahaya atau kecemasan dalam kondisi yang berlebihan, hal itulah yang dinamakan dengan traumatik (Hayati, 2021:110). Melalui teorinya yang dikemukakan pertama kali pada tahun 1894 sebagai penyambung dari teori *koitus interpus* yang sebelumnya pernah dicetuskan olehnya, Sigmund Freud membagi

kecemasan menjadi tiga yaitu kecemasan realitas, neorotis, dan moral. (Andri & Purnamawati, 2007:235).

Kecemasan merupakan hal yang penting bagi Sigmund Freud (Rejo, 2013:88), kecemasan ini merupakan variabel yang penting dari semua teori kepribadian yang ada. Individu yang merasa dirinya terancam umumnya adalah orang yang penakut. Struktur kepribadian *Id* mengatur soal hal ini, individu akan merasa dikejar oleh ketakutan dan kecemasan. Kecemasan berfungsi sebagai tanda terhadap bahaya yang akan terjadi dan ancaman terhadap ego yang harus dilawan. Untuk melawan dari kecemasan tersebut, *ego* harus mengurangi konflik antara keinginan *Id* dan *superego*. Menurut Sigmund Freud, insting yang muncul akan selalu mencari kepuasan, di sisi lain lingkungan sosial dan moral memberikan batasan atas pemuasan tersebut.

Teori selanjutnya yang membahas soal kecemasan yaitu teori yang dicetuskan oleh Stuart. Ia menjelaskan melalui teori interpersonalnya bahwa kecemasan muncul sebagai akibat dari adanya perasaan trauma seperti penolakan terhadap eksistensi diri oleh orang lain. Hal tersebut dapat menyebabkan individu merasa cemas, khawatir, dan tidak percaya diri akan dirinya sendiri. Teori ini sesuai dengan perkembangan seorang anak usia dewasa awal, sebagaimana pada masa perkembangan ini merupakan fase ketegangan emosional (Khoirunnisa et al., 2018:65-66). Melalui penelitiannya yang lain, Stuart bersama Sundeen juga menyebut bahwa kecemasan yang dialami oleh individu juga dipengaruhi oleh usianya. Usia ternyata mampu mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia maka semakin baik tingkat kematangan emosinya serta memiliki kesiapan dalam menghadapi persoalan hidup (Boky, 2013:10). Pernyataan dalam teori Gestalt juga menegaskan bahwa kecemasan yang dialami individu merupakan akibat dari ketidaksadaran dirinya terhadap peran yang mereka jalani, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman dan khawatir berlebihan (B. Ahmad, 2021:52).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan merupakan kondisi seseorang yang diliputi dengan perasaan emosional negatif seperti khawatir, takut, dan tegang terhadap hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan muncul disertai dengan keadaan yang membuat individu merasa terancam dan umumnya disertai dengan tanda – tanda seperti detak jantung yang berdetak lebih kencang, tangan gemetar, berkeringat, dan

kesulitan bernafas. Kecemasan merupakan kondisi perasaan individu yang cenderung memandang dirinya mudah terkena hal – hal yang menyakitkan. Kecemasan muncul karena adanya ketidakseimbangan pada kepribadian dalam diri, tingkah laku dan pengalaman menyimpang, serta usia.

2. Jenis – jenis Kecemasan

Sigmund Freud dalam (Andri & Purnamawati, 2007:235) membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu :

a) **Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*)**

Dalam kehidupan sehari – hari, kecemasan realitas disebut sebagai rasa takut. Kecemasan ini bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya atau ancaman luar. Kecemasan realitas akan sangat terasa apabila individu tidak mampu mengatasinya dan akan berpengaruh ada eksistensi hidupnya. Kecemasan ini akan menentukan bagaimana individu berperilaku ketika menghadapi bahaya. Contoh dari kecemasan ini yaitu ketakutan terhadap adanya kebakaran, gempa bumi, angin puting beliung, dan serangan binatang buas.

b) **Kecemasan Neurotis (*Neurotic Anxiety*)**

Kecemasan ini bersumber dari pengalaman masa kecil dan berkaitan dengan mekanisme – mekanisme pelarian diri yang negatif yang menimbulkan adanya perasaan bersalah atau berdosa. Kecemasan neurotis muncul akibat adanya ketakutan akan terkena sanksi negatif yang disebabkan oleh perilaku impulsif yang didominasi oleh Id. Kecemasan ini berkaitan dengan sanksi atau hukuman yang dulunya pernah diterima dari orang tua. Hal yang perlu diperhatikan dalam kecemasan neurotis yaitu ketakutan terjadi bukan karena ketakutan akan insting tersebut, tetapi ketakutan atas apa yang akan terjadi bilamana insting tersebut terpuaskan. Contoh dari kecemasan ini yaitu ketika anak mencuri uang dan khawatir akan mendapatkan hukuman serupa seperti yang pernah diberikan sebelumnya.

c) **Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)**

Kecemasan moral ialah perasaan takut dan khawatir yang muncul karena adanya perasaan bersalah dan berdosa ketika akan melakukan atau sedang melakukan hal – hal yang bertentangan dengan norma dan aturan di lingkungan. Seseorang yang mengalami kecemasan moral artinya sudah

mengetahui mana hal yang benar dan salah. Kecemasan ini merupakan kecemasan yang muncul dari hasil pertentangan antara Id dan Super Ego. Seseorang dengan perkembangan super ego yang baik, maka akan merasa bersalah dan berdosa apabila melakukan tindakan di luar norma yang berlaku. Contoh dari kecemasan ini yaitu ketika individu melakukan tindakan menyimpang dan melanggar norma, maka ia akan merasa gelisah akan sanksi atau hukuman yang diberikan.

Adapun jenis kecemasan menurut Annisa dan Ifdil (Annisa & Ifdil, 2016:95) yang membagi kecemasan menjadi dua, yaitu :

a) *Trait Anxiety*

Munculnya perasaan gelisah dalam diri seseorang terhadap kondisi yang belum tentu bahkan tidak berpotensi membahayakan dan mengancam. Kecemasan jenis ini disebabkan karena kepribadian individu yang memiliki kecemasan berlebihan dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b) *State Anxiety*

Kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu yang disertai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar dan bersifat subjektif. *State Anxiety* merupakan kecemasan yang muncul secara tiba – tiba pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, tegang, takut dan berlangsung pada saat akan melakukan kegiatan, misalnya ujian, perlombaan, dan sejenisnya.

Selain di atas, Kohut melalui teorinya yaitu psikologi diri (*self psychology*) memberikan penambahan pada jenis kecemasan yang sebelumnya telah diperkenalkan oleh Sigmund Freud. Kecemasan yang dirasakan oleh individu menurut Kohut merupakan tanda bahaya yang akan terjadi dan merupakan ancaman terhadap ego yang harus dilawan dan dihindari. Kohut menambahkan dua jenis kecemasan yaitu kecemasan akan disintegrasi diri dan kecemasan akan pemusnahan diri (Manurung, 2019:61).

Berdasarkan pada penjelasan jenis – jenis kecemasan di atas, maka dapat dipahami bahwa terdapat setiap jenis kecemasan memiliki karakteristik masing – masing serta akibat yang ditimbulkan apabila kecemasan tersebut tidak segera diatasi. Selain itu, setiap jenis kecemasan juga memiliki penyebab mengapa

kecemasan tersebut dapat terjadi. Apapun jenis kecemasan yang dialami oleh individu, kecemasan merupakan suatu tanda peringatan kepada individu. Hal tersebut menyebabkan munculnya tekanan dalam diri individu. Kecemasan memberikan pertanda bahwa ego sedang dalam ancaman dan apabila tidak segera diatasi, maka ego akan menguasai diri secara keseluruhan.

3. Dimensi Kecemasan

Menurut Sarason dalam (Cassady & Johnson, 2002:275), terdapat dua dimensi kecemasan yaitu emosionalitas dan kekhawatiran. Emosionalitas merupakan respon fisiologis yang meliputi perasaan tegang, respon detak jantung, pusing, mual, dan perasaan panik atau takut. Adapun kekhawatiran merupakan penilaian negatif terhadap diri sendiri, misalnya membandingkan antara kinerja diri dengan orang lain, khawatir berlebihan, percaya diri rendah, merasa tidak puas, kehilangan harga diri, dan kesedihan kepada orang tua. Haber dan Runyon dalam (Joseph, 2018:241) menjelaskan terdapat empat (4) dimensi dalam kecemasan yaitu sebagai berikut :

a) Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif merupakan dimensi yang muncul pada diri individu yang menyebabkan kegelisahan dan khawatir terhadap suatu hal. Kekhawatiran yang terjadi dapat dibagi menjadi beberapa tingkat, yaitu ringan lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadinya suatu musibah. Individu yang berada pada kondisi tersebut akan merasa sulit berkonsentrasi, sulit menentukan keputusan, dan mengalami insomnia. Dimensi kognitif memandang individu yang mengalami kecemasan akan mudah lupa dan kehilangan arah.

b) Dimensi Motorik

Dimensi motorik atau sering disebut juga dimensi behavioral (tindakan) merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan perubahan tingkah laku, misalnya meremas jemari, gemetar, gugup, gelisah, tidak dapat duduk dengan tenang, menggigit bawah bibir, menjetikkan kuku, dan tingkah laku layaknya orang yang sedang mengalami kondisi kebingungan.

c) Dimensi Somatis

Dimensi somatis atau sering disebut dimensi fisiologis merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul karena adanya reaksi fisik

biologis, misalnya mulut terasa kering, sesak nafas, jantung berdetak lebih kencang, keringat dingin pada telapak kaki dan tangan, diare, sulit mencerna makanan, tekanan darah meningkat, dan munculnya ketegangan pada otot.

d) Dimensi Afektif

Dimensi afektif merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul sebagai bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan. Luapan emosi ini biasanya berupa rasa gelisah dan khawatir ketika merasa dirinya sedang berada pada jarak yang dekat dengan bahaya, padahal aslinya tidak terjadi apa – apa. Perasaan gelisah yang muncul yaitu merasa tidak pasti, tidak enak, dan gugup.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi kecemasan merupakan proses yang melibatkan aktivitas organik yang saling berkaitan antara dimensi kognitif, motorik atau behavioral, somatis atau fisiologis, dan afektif. Ketika merespon kecemasan, tubuh akan mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang dianggap berbahaya dan mengancam. Individu akan menekan konflik internal, melakukan kontrol diri, menghadapi kekhawatiran yang berlebihan yang disebabkan oleh kemampuan berpikir tidak realistis serta adanya gangguan dalam tingkah laku.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor merupakan suatu hal atau elemen yang menyebabkan atau mempengaruhi terjadinya sesuatu. Pendapat lain datang dari Morris yang mendefinisikan bahwa faktor ialah hal yang aktif dalam memberikan kontribusi dalam sebuah prestasi, hasil, atau proses (Sitinjak & Kadu, 2016:24). Munculnya kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Adler dan Rodman dalam (Riani et al., 2013:5), merumuskan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu *pertama*, adanya pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu tentang peristiwa yang mungkin dapat terulang lagi di masa mendatang. Contohnya, ketika individu mendapatkan penilaian negatif dari orang di sekitarnya ketika ia mengerjakan suatu pekerjaan. Maka, individu akan merasakan kecemasan ketika dihadapkan dengan situasi yang sama. *Kedua*, adanya pikiran yang tidak rasional. Contohnya, ketika individu sedang melakukan pekerjaan tertentu, kemudian muncul pemikiran bahwa akan adanya hal yang merugikan dirinya. Hal itulah yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan

yang muncul seperti jantung berdebar lebih cepat, berkeringat dingin, gemetar, dan tidak fokus.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Evelynta br. Bukit dan Yohanes dalam (br Bukit & Heri Widodo, 2022:48), menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, muncul perasaan tidak mampu bekerja, kurang mendapatkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar, adanya proses modeling, melihat temannya yang merasa cemas, sehingga membuat individu juga merasakan hal yang sama. Sementara itu, Horley merumuskan tiga faktor penyebab kecemasan yaitu *pertama*, tidak adanya keharmonisan dalam keluarga dan diri sendiri, adanya perasaan yang dibenci, tidak disayangi, dan dimusuhi. *Kedua*, adanya perlakuan tidak menyenangkan di lingkungan keluarga seperti sikap orang tua yang otoriter. *Ketiga*, lingkungan yang dipenuhi dengan perselisihan dan kontradiksi, yaitu kondisi yang memancing timbulnya rasa depresi, frustrasi, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya (Widigda et al., 2018:195).

Lebih lanjut, Papiliya mengemukakan bahwa terdapat perbedaan terhadap tingkat kecemasan individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki banyak relasi yang memungkinkan dirinya untuk bertukar pikiran dan pendapat tentang apa yang sedang dirasakan saat itu. Sedangkan individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memiliki lingkup pertemanan yang terbatas, lebih menyukai dunianya sendiri, dan sulit beradaptasi dengan lingkungan (Prayitno & Ayu, 2018:60). Individu tipe kepribadian *ekstrovert* ketika mengalami permasalahan akan lebih mudah mengungkapkan dengan bahasa verbalnya. Sebaliknya, tipe kepribadian *introvert* akan kesulitan mengungkapkan tentang apa yang sedang dirasakan, sehingga cenderung diam dan menyimpannya sendiri hingga dirinya merasa lebih baik (Soleha & Miftahus, 2020:71). Adanya perbedaan tipe kepribadian pada individu, tentu akan membedakan tingkat kecemasan yang dialami. Individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding dengan tipe kepribadian *ekstrovert* akibat dari karakteristik kepribadian yang dimiliki. (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010:129). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kepribadian tidak hanya mempengaruhi kesuksesan dalam akademik dan hasil jangka panjang lainnya, tetapi juga berpengaruh

terhadap kondisi perasaan individu. Individu dengan ekstrasversi tinggi akan menjadi pribadi yang menyenangkan dan positif *vibes*, sebaliknya individu dengan ekstrasversi rendah akan menjadi pribadi pencemas dan kaku (Hastutiningtyas & Maemunah, 2020:102).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan kecemasan. Faktor – faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari luar (eksternal). Faktor internal penyebab kecemasan meliputi pengalaman pribadi, rasa tidak percaya diri, pikiran – pikiran negatif. Adapun faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pertemanan, masyarakat, dan kurangnya dukungan.

5. Upaya Mengatasi Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan tentu akan berusaha mencari cara agar kecemasan yang dirasakan tidak semakin membunuhnya. Hawari dalam (Fitriyani, 2018:39) menjelaskan penanggulangan kecemasan melalui terapi holistik. Terapi holistik ialah bentuk terapi yang tidak hanya menggunakan obat – obatan, tetapi juga mencakup aspek – aspek yang menyangkut pada diri pasien. Terapi holistik merupakan gabungan dari *conventional medicine* dan *eastern medicine* yang bertujuan untuk menangani individu yang mengalami gangguan pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Terapi holistik menurut Hawari yaitu sebagai berikut :

a) Psikoterapi Psikiatri

Terapi yang bertujuan untuk mengembalikan kepercayaan diri serta memperkuat fungsi ego. Terapi ini dapat dilakukan melalui sesi wawancara atau konsultasi, klien diberikan kebebasan untuk mengungkapkan tentang perasaannya yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan.

b) Psikoterapi Keagamaan

Terapi yang melibatkan nilai – nilai Islam dan mengandung tuntunan tentang bagaimana cara yang baik dalam menjalani kehidupan tanpa perasaan cemas, gelisah, takut, dan sejenisnya. Terapi ini dapat dilakukan melalui berdo'a, berdzikir, ibadah sholat wajib dan sunnah, melantunkan sholawat dan memanjatkan pujian – pujian kepada Allah SWT.

c) Psikofarmaka

Terapi yang dilakukan dengan memberikan obat – obatan (farmaka) anti depresi untuk dikonsumsi klien sesuai dengan dosis dan sesuai dengan

tingkat kecemasan yang dialami oleh klien. Obat – obatan yang dikonsumsi berguna untuk memulihkan fungsi gangguan saraf seperti mengatur pola berpikir, perasaan, perilaku, dan kejiwaan.

d) Terapi Somatik

Terapi somatik merupakan terapi yang bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, yaitu melalui perlakuan fisik. Terdapat empat (4) jenis terapi somatik yaitu somatik restrain, seklusi, elektrokonvlusi, dan foto terapi.

e) Terapi Perilaku (*Behavioral Therapy*)

Terapi ini merupakan terapi yang didasari dari teori belajar yang bertujuan untuk menyembuhkan psikopatologi seperti depresi, cemas, dan phobia. Terapi perilaku memiliki tujuan agar individu mampu untuk mengubah tingkah laku dan mengambil keputusan dalam menghadapi permasalahan.

Selain terapi di atas, menurut Frank dalam (Widigda et al., 2018:196) menyebutkan beberapa tahap dalam upaya mengatasi kecemasan yaitu mengenali kecemasan baik dari segi penyebab dan munculnya kecemasan, mengakui dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan menuliskan di buku harian atau bercerita kepada orang – orang terdekat, dan yang terakhir yaitu berpikir positif. Lebih lanjut, apabila dilihat dari sisi psikoterapi dan konseling, terdapat metode – metode yang dapat digunakan sebagai cara untuk mengatasi kecemasan yaitu *expressive therapy*.

Expressive therapy atau terapi ekspresif dinilai dapat membantu klien untuk mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang sedang dihadapi klien. Metode ini dapat berupa drama, membuat puisi, gambar, mewarnai objek, dan mendengarkan musik (Ramadhani, 2021:41). Metode ini juga dikenal dengan sebutan *art therapy* atau dalam bahasa Indonesia yaitu terapi seni. Aktivitas yang ada pada metode ini merupakan cara untuk mereduksi perasaan cemas dan stres yang berlebihan, membantu klien agar mampu mengubah emosi negatif menjadi positif, serta membantu klien untuk dapat mengungkapkan perasaannya melalui bahasa non – verbal.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi merupakan sebuah cara alternatif yang dapat dijadikan sebagai upaya mengatasi kecemasan. Ada banyak jenis terapi yang dapat digunakan, tergantung dengan

kebutuhan setiap individu seperti terapi holistik dan terapi melalui seni. Terapi mengatasi kecemasan yang telah dijelaskan bertujuan untuk membantu individu dalam mereduksi perasaan cemas, mengubah tingkah laku menyimpang, mengubah emosi negatif menjadi positif, serta bagaimana individu mampu menghadapi kecemasan yang dianggap sebagai bentuk tanda bahaya dan ancaman.

B. Art Therapy

1. Konsep Dasar Art Therapy

Art Therapy merupakan terapi yang pertama kali berkembang di negara Inggris pada tahun 1940 – an. Terapi ini pertama kali digunakan oleh Seniis Andrian Hill dengan menggambarkan aplikasi terapi pembuatan gambar. Bagi dirinya, terapi menggambar dan melukis begitu membantunya dalam penyembuhan penyakit TBC. Kemudian di tahun yang sama, seorang psikolog yang bernama Margaret Naumberg juga mulai menggunakan *art therapy* dalam prakteknya, dari sinilah *art therapy* mulai dikenal dan berkembang di dunia kesehatan mental. Pada akhirnya di tahun 1960 – an terapi ini resmi didirikan oleh Margaret Naumberg menjadi ilmu *independent* di Amerika Serikat (Aiyuda, 2019:150).

Landasan utama dari *art therapy* yaitu teori psikoanalisis yang dicetuskan oleh Sigmund Freud. Ia menjelaskan bahwa seni mampu membangkitkan emosi klien dan konselor dengan perasaan atas dunia karya seni. Sigmund Freud mengatakan bahwa seni yang dihasilkan terbukti memberikan pengaruh yang kuat pada dirinya. Seni memiliki nilai estetik dan memiliki daya yang kuat untuk memunculkan penafsiran akan tanda yang dihadirkan dengan perasaan. Nilai estetika yang dihadirkan dalam karya seni merupakan manifestasi dari mimpi (alam bawah sadar), harapan, kecemasan, ketakutan, dan fantasi dari dorongan libido sebagai energi psikis (Zaenuri, 2005:4). Selain itu, dalam teori Freud juga menyebut adanya sublimasi. Sublimasi merupakan simbol atau gambar yang dibuat oleh individu sebagai bentuk mengekspresikan perasaan serta emosi dan memberikan kepuasan pada individu (Mukhlis, 2011:102). Sublimasi libido yang tidak dapat terpuaskan berubah menjadi sumber inspirasi dalam terciptanya karya seni. Konsep psikoanalisis yang memiliki pengaruh pada *art therapy* yaitu transferensi, ekspresi spontan, dan imajinasi aktif. *Pertama*, transferensi merupakan proyeksi perasaan yang tidak disadari klien kepada terapis baik konselor atau psikolog. *Kedua*, ekspresi spontan ialah membuat gambar non

direktif, artinya klien dibebaskan membuat gambar tanpa arahan dari terapis. *Ketiga*, imajinasi aktif yaitu sebuah teknik yang digunakan untuk melepaskan kreativitas dalam individu melalui mimpi dan fantasi sebagai kendaraan (Putriani, 2021:32).

Seni sebagai media katarsis dapat menjadi sebuah jalan untuk kesembuhan mental seseorang serta hasil yang didapatkan dapat dijadikan tolak ukur kesembuhan seseorang dari gangguan kesehatan mental, misalnya kecemasan (Rahma Anoviyanti, 2008:73). Menurut tokoh *art therapy* yang lain yaitu Edith Kramer, seni adalah terapi atau dalam bahasa Inggris yaitu *art as a therapy* merupakan media yang memberikan bantuan kepada klien untuk dapat mengembalikan pengalaman utama dan perasaan, sehingga klien mampu menyelesaikan dan mengintegrasikan konflik yang sedang terjadi. Seni dinilai dapat memberikan kesembuhan bagi kesehatan mental dan fisik. Hal ini didukung dengan studi yang menunjukkan bahwa seni dapat mengurangi intensitas keluhan terhadap stres, meningkatkan kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, dan membantu klien agar dapat hidup lebih lama (Aiyuda, 2019:7).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bersama bahwa *art therapy* lahir pertama kali di Inggris dan digunakan oleh Senilis Andrian Hill untuk membantu dirinya menyembuhkan penyakit TBC melalui teknik menggambar dan melukis. *Art therapy* berdiri menjadi ilmu *independent* pada tahun 1960 – an yang didirikan oleh Margaret Naumberg, seorang psikolog dari Amerika Serikat. Teori psikoanalisis Sigmund Freud menjadi landasan utama berdirinya *art therapy*, menurut Freud seni dapat memberikan daya yang kuat dalam membantu individu untuk memahami dan mengungkapkan perasaannya. Nilai estetika yang ada pada seni merupakan manifestasi dari harapan, mimpi, perasaan negatif. Melalui pengantar tersebut, Sigmund Freud memberikan konsep *art therapy* dalam teori psikoanalisisnya yaitu transferensi, ekspresi spontan, dan imajinasi aktif.

2. Makna Art Therapy

Art Therapy terdiri dari dua kata yaitu *art* dan *therapy*. *Art* memiliki makna keaslian, individualitas, proses kreatif, spontanitas, penggunaan warna, tekstur, bahan – bahan grafis dan imajinasi. Adapun *therapy* yang memiliki makna kepedulian, proses mendengar, penyembuhan, proses bergerak ke arah keutuhan, perubahan dan perkembangan (Fauziyyah et al.,2020:109). Menurut *The*

American Art Therapy Association, *art therapy* merupakan sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif (Megarina, 2021:2). Margaret Naumberg menggambarkan bahwa metode *art therapy* merupakan metode dengan melepaskan ketidaksadaran melalui ekspresi seni secara spontan sebagai akar transfer hubungan antara klien dengan terapis pada dorongan asosiasi bebas yang merujuk pada teori psikoanalisa (Sentika & Karneli, 2021:62).

Pendapat lain oleh Nguyen (Nguyen, 2015:29), ia menjelaskan bahwa terapi seni merupakan proses terapi yang memanfaatkan kesadaran pribadi dan perubahan pada diri seorang klien ketika berinteraksi selama proses materi seni dan ketika klien mampu untuk memahami sesuatu tentang dirinya sendiri dari proses terapi yang dilakukan. Nguyen merumuskan bahwa dalam *art therapy* terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai karakteristik dari terapi ini yaitu *pertama*, komunikasi non verbal. Terapi ini membantu klien yang kesulitan mengungkapkan perasaan dengan bahasa verbal, maka klien dapat menyampaikannya secara tersirat melalui rangkaian seni dan simbol yang memiliki filosofi khusus. *Kedua*, *art therapy* sebagai metafora sarana terapi. Bersamaan dengan seni yang disalurkan dalam terapi, memungkinkan individu untuk memunculkan serta menarik keterampilan praktis dan psikologis yang tanpa sadar bertumbuh. *Ketiga*, *art therapy* dianggap sebagai orientasi hubungan. Terapi seni bekerja dengan pertahanan karakter individual dan secara perlahan membantunya untuk mencerna secara emosional sebagai dampak penuh dari komunikasi simbolik.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *art therapy* adalah bentuk terapi yang di dalamnya melibatkan proses seni sebagai wujud simbolis dari hubungan teraupetik guna membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. *Art therapy* dengan menggunakan ekspresi menyediakan tempat yang aman bagi individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya untuk memfasilitasi pemulihan tekanan psikologis. Kegiatan – kegiatan yang diberikan terapis kepada klien seperti menggambar, melengkapi bentuk, memberi warna dan lain sebagainya merupakan cara yang ditunjukkan kepada individu yang kesulitan dalam menggunakan bahasa verbal untuk mengungkapkan perasaan yang dialami.

3. Teknik – teknik *Art Therapy*

Art therapy merupakan terapi yang mulai berkembang di dunia psikologis dan kesehatan mental. *Art therapy* sudah banyak digunakan oleh para terapis untuk membantu mereka dalam proses pemberian bantuan kepada klien yang bermasalah. Menurut Nordqvist, *art therapy* dapat dibedakan menjadi empat yaitu *music therapy*, *poerty therapy*, *dance therapy*, *drama therapy*, dan seni kriya. Adapun menurut March yang menyebutkan bahwa *art tehrapy* ialah terapi menari, bermain musik, drama, dan visual (Sholihah, 2017:177). Terapi – terapi tersebut akan digunakan menyesuaikan dengan kebutuhan klien. Glading dalam (Alhadi & Saputra, 2017:108), menyebutkan setidaknya terdapat enam (6) teknik *art therapy* yang dapat diberikan oleh klien yaitu sebagai berikut :

- a) ***Published pictures***, teknik terapi yang mengajak klien untuk menggambarkan pengalaman dan isi hatinya melalui karya seni yang telah disediakan.
- b) ***Body outline drawings***, seni menggambar garis – garis tubuh untuk selanjutnya klien bebas memberikan hiasan atau warna dengan cara yang mereka inginkan.
- c) ***Serial drawings***, teknik terapi yang memanfaatkan gambar atau objek di sekitar yang dapat mewakili soal masalah klien secara simbolis melalui gambar – gambar tersebut.
- d) ***Journaling***, teknik menulis diary sebagai tempat mencurahkan isi hati.
- e) ***Clay***, yaitu membuat sebuah karya dari tanah liat yang mudah dibentuk menjadi beberapa bentuk seperti gelas, vas bunga, dan lain sebagainya. Tujuannya ialah klien bebas mengekspresikan perasaan emosinya pada tanah liat. Sehingga klien akan membentuk tanah liat tersebut sesuai dengan keinginan dan kondisi hatinya.
- f) ***Photography***, foto – foto yang diambil oleh klien dapat mewakili tentang bagaimana kondisi hatinya pada saat itu.

Selain yang sudah dijelaskan di atas, penelitian lain dalam (Tualeka & Rohmah, 2022:6) menunjukkan terdapat empat (4) macam *art therapy* yaitu sebagai berikut :

a) ***Emotion painting***

Art therapy jenis ini berusaha mengajak individu untuk mengenali macam – macam emosi yang ada dalam diri manusia. Individu diminta

untuk mengidentifikasi dan menguraikan emosi yang ada dalam diri masing – masing secara mandiri. Sebagai pemberian *art therapy* pada *emotion painting*, individu akan diperdengarkan musik dengan genre yang singkat. Individu diminta untuk menggambar garis emosi dengan media katarsis yang telah disediakan, misalnya crayon dan kertas HVS. Setelah itu, individu diminta untuk menceritakan bagaimana kondisi perasaannya ketika melakukan *emotion painting* (menggambar garis emosi).

b) *Brain dump*

Art therapy jenis ini berusaha mengajak individu untuk membersihkan banyaknya pikiran yang menyebabkan kecemasan. Individu diberikan kebebasan untuk menguraikan perasaan dan pikiran – pikiran negatif yang menggangukannya. Individu diminta untuk menggambar lingkaran bebas menggunakan media katarsis yang telah disediakan, misalnya pulpen dan kertas HVS. Setelah itu, individu diminta untuk menceritakan bagaimana kondisi perasaannya ketika melakukan *brain dump* (menggambar lingkaran).

c) *Dear my self atau letter to my future self*

Art therapy jenis ini berusaha mengajak individu untuk memberikan apresiasi pada diri sendiri atas segala hal yang telah dilakukan dan dialami selama mereka hidup. Individu diajak untuk mengekspresikan harapan dan keinginannya untuk masa depan secara bebas. Individu diminta untuk menuliskan sebuah surat untuk dirinya di masa yang akan datang dalam sebuah post card. Surat berisi tentang apresiasi terhadap diri sendiri baik itu kekurangan maupun kelebihan, dan harapan serta keinginan yang ingin dicapai di masa mendatang 5 tahun dari masa sekarang. Setelah itu, individu diminta untuk menceritakan bagaimana kondisi perasaannya ketika melakukan *dear my self* (menuliskan surat untuk diri sendiri).

d) *Affirmation poster or card*

Art therapy jenis ini berusaha mengajak individu untuk mengapresiasi sisi positif dari orang – orang di sekitarnya yang telah menjadi keluarga kedua bagi individu. Mengajak individu untuk menyadari bahwa dirinya berharga bagi orang lain. Individu di minta untuk menuliskan kata – kata motivasi dalam kolom sebagai bentuk affirmation poster or card kepada orang – orang terdekat di sekitarnya. Setelah itu, individu diminta untuk

menceritakan bagaimana kondisi perasaannya ketika melakukan *affirmation poster or card* (menuliskan kata motivasi).

Berdasarkan uraian tentang macam dan jenis *art therapy* di atas, maka dapat dipahami bahwa *art therapy* dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan yang menyenangkan. *Art therapy* sebagai upaya mengungkap perasaan secara non – verbal berusaha memberikan teknik yang mudah dan menyenangkan, sehingga individu merasa nyaman dan santai selama proses terapi berlangsung. Penerapan *art therapy* terbilang tidak jauh – jauh dengan kegiatan sehari – hari seperti menggambar, melukis, mengambil foto dari kamera, menulis catatan harian, mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Pelaksanaan *art therapy* melalui kegiatan – kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu klien dalam upaya meningkatkan eksistensi dirinya dan terhindar dari gangguan kesehatan mental seperti kecemasan.

4. Manfaat Art Therapy

Art therapy memberikan banyak manfaat dalam upaya memberikan bantuan kepada klien. Terapi seni ini merupakan cara alternatif yang dapat dilakukan dengan maksud untuk menyampaikan perasaan yang telah terabaikan. Seni dinilai sebagai bentuk korelasi antara tubuh, jiwa, dan hati. Menurut Gumaer (Masada et al., 2018:14), seni dalam kegiatan konseling dapat bermanfaat untuk klien dalam hal seperti :

- a) Seni menuntun klien untuk berpikir sebelum bertindak. Artinya, dalam seni tentu melibatkan pikiran dan panca indra untuk menggabungkan beberapa input agar menjadi output (karya) yang terintegrasi, misalnya berupa lukisan dan patung.
- b) Seni memberikan kebebasan kepada klien untuk mengekspresikan perasaannya baik yang berkaitan dengan peristiwa masa lalu, masa kini, maupun masa depan.
- c) Seni sebagai media katarsis dari emosi – emosi negatif yang tidak dapat dilepaskan secara verbal.
- d) Seni sebagai usaha meningkatkan perkembangan ego.
- e) Seni dapat dijadikan sebagai upaya pembentukan rapport terhadap klien yang memiliki sifat pemalu, ragu – ragu, dan non verbal.
- f) Seni memberikan tambahan data diagnostik sebagai informasi lain dalam proses konseling.

g) Melalui seni, terapis dapat menyentuh alam bawah sadar klien tanpa harus berhadapan dan berkomunikasi dengan mekanisme defensinya.

American Art Therapy Association (Natasya et al., 2022:4), merumuskan beberapa manfaat *art therapy* bagi kesehatan mental yaitu sebagai berikut :

- a) *Art therapy* efektif sebagai sarana pengobatan bagi individu yang mengalami gangguan psikologis dan kesehatan.
- b) *Art therapy* berguna untuk individu yang mengalami trauma akibat peristiwa di masa lalu, misalnya pertempuran, kecelakaan, dan bencana alam.
- c) *Art therapy* dapat membantu individu menyelesaikan masalah serta meningkatkan keterampilan intrapersonal.
- d) *Art therapy* dapat membantu dalam mengelola perilaku bermasalah dan mengurangi stres.

Malchiodi dalam (Amalia Yunia Rahmawati, 2020:32), menyebutkan manfaat *art therapy* dalam proses konseling yaitu sebagai berikut :

- a) Seni yang dihasilkan oleh klien mampu memberikan informasi yang lebih bernilai dan dapat dijadikan dasar penilaian perkembangan klien.
- b) Seni sebagai sarana pelepasan emosi dan pengalaman menyakitkan.
- c) Mengurangi tingkat stres dan mendikstraksi emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran.
- d) Menginduksi respon relaksasi fisiologis melalui perubahan suasana hati.

Selain manfaat yang sudah dipaparkan di atas, *art therapy* juga mampu menciptakan kondisi perasaan yang lebih positif, meningkatkan kepercayaan terhadap diri sendiri, *self efficacy*, meningkatkan keberanian untuk mengungkapkan perasaan secara langsung, lebih terbuka terhadap penerimaan diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu klien untuk dapat menyelesaikan permasalahan, dan meningkatkan kemampuan diri agar lebih aktif ketika berhadapan dengan perasaan negatif (Fatmawati, 2015:8).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa *art therapy* memiliki banyak manfaat dalam upaya mengatasi permasalahan. *Art therapy* hadir sebagai salah satu cara alternatif untuk memperoleh solusi dan kepuasan terhadap segala gangguan yang dialami oleh individu. Melalui seni, diharapkan segala bentuk perasaan dan pikiran negatif yang tidak bisa diucapkan dapat dituangkan dalam bentuk karya seni. Nilai keindahan

bukanlah unsur penting, melainkan makna tersirat di balik sebuah karya yang dihasilkan adalah point utama.

C. *Journaling* (Terapi Menulis)

1. Konsep *Journaling*

Ada beberapa istilah dalam khasanah keilmuan psikologi yang menyebut tentang *journaling* yaitu *expressive writing* atau *writing therapy*. *Journaling* atau *expressive writing* ialah suatu proses terapi yang menggunakan metode menulis ekspresif sebagai bentuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mereduksi stres sebagai upaya memperbaiki kesehatan fisik, mental, dan menjernihkan pikiran (Niman et al., 2019:182). Adapun menurut Wright dalam (Reni Susanti & Sri Supriyantini, 2013:121-122) yang menjelaskan bahwa *journaling* atau *writing therapy* merupakan proses menulis yang melibatkan ekspresi dan refleksi individu yang dilakukan atas dasar keinginan sendiri atau atas arahan dari terapis maupun tenaga profesional lainnya.

Journaling pertama kali dicetuskan oleh Pannebeker pada tahun 1989. Pannebeker merupakan seorang profesor pada bidang ilmu psikologi sosial yang banyak meneliti tentang manfaat dari kegiatan menulis. Sebagai seorang yang ahli pada bidang psikologi, Pannebeker mengawali penelitiannya tentang menulis yaitu dengan meneliti manfaat menulis pada subjek dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Berawal dari penelitian tersebut, Pannebeker mulai melakukan penelitian tentang manfaat menulis di bidang kesehatan mental lainnya, misalnya kecemasan (Rohmah & Pratikto, 2019:22-24).

Perlu diketahui bahwa terapi menulis lebih berpusat pada proses selama menulis daripada hasil dari menulis itu sendiri, sehingga hal utama dalam terapi menulis ialah bahwa menulis merupakan aktivitas personal, bebas kritik, dan bebas aturan bahasa. Menurut penelitian oleh *Cinical Psychologist University of New South Wales* mengungkapkan bahwa, menuliskan peristiwa atau perasaan yang menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan trauma serta peristiwa yang menimbulkan emosi negatif lainnya dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental (Baikie & Wilhelm, 2005: 338).

Journaling merupakan salah satu terapi seni yang bertujuan untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan berekspresi dalam bentuk tulisan yang biasanya hanya disimpan dan dipendam secara pribadi. Terapi ini dinilai mampu mereduksi perasaan negatif dan

mengeluarkan emosi negatifnya seperti cemas, stres, kecewa, dan lainnya ke dalam tulisan tangan. Selain itu, menulis dapat dijadikan sebagai wadah bagi individu untuk lebih memahami permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga ia akan lebih mudah menyadari akan perubahan negatif dalam dirinya (Aulia Maharani et al., 2017:98-110).

Menulis sebagai terapi juga dapat memberikan kesadaran pada individu untuk mulai melakukan perubahan baik dari segi sikap, kinerja, dan berusaha meningkatkan kreativitas dan kualitas agar terhindar dari gangguan kesehatan mental. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Eford Bradley bahwa menulis mampu untuk penemuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi diri dengan cara menyalurkan perasaan serta emosi negatif melalui ekspresi kreatif dan proses menulis (Nurfitriani Fakhri, 2023:670-671). Terapi menulis dapat dilakukan oleh berbagai pihak, dari anak – anak, orang dewasa, bahkan lansia. Menuliskan peristiwa atau pengalaman buruk yang pernah terjadi dalam bentuk tulisan dapat meningkatkan intensitas kesehatan mental dan membantu dalam menyesuaikan diri terhadap stres atau kecemasan yang dimiliki.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker dan Chung dalam (Sarahdevina & Yudiarso, 2022:57-59) yang menjelaskan bahwa terapi menulis dapat dijadikan sebagai media katarsis sebagai upaya menuangkan pengalaman – pengalaman menyakitkan dan traumatis, sehingga mampu membantu individu untuk menurunkan presentase kecemasan yang dialami. Terapi menulis juga sebagai bentuk pemahaman bagi individu untuk lebih terbuka terhadap masalah yang sedang dihadapi. Individu diharapkan mampu untuk memahami diri sendiri dan memberikan dukungan penguatan dalam peningkatan pemecahan masalah (Kelly et al, 2012:220-228).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *journaling* ialah salah satu bentuk terapi dengan menggunakan media berupa buku yang berupaya membantu individu untuk mengungkapkan pengalaman buruk, peristiwa traumatis, perasaan, atau emosi negatif secara bebas ke dalam tulisan yang bertujuan untuk dapat memahami tentang dirinya, permasalahan yang sedang dihadapi, dan bagaimana cara untuk menemukan solusi. Terapi menulis berupaya memberikan ruang kepada individu yang memiliki keterbelakangan secara verbal untuk mengungkapkan perasaannya sebagai upaya

meminimalisir emosi individu. Hal tersebut merupakan usaha dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental.

2. Tujuan *Journaling*

Menurut Gorelick, tujuan terapi menulis secara umum yaitu untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kreativitas, ekspresi dan harga diri, mempertajam kemampuan berkomunikasi, mengekspresikan emosi, menurunkan tekanan dalam diri, meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan fungsi adaptif individu. Bolton dalam (Herdiani, 2012:26-28) menyebutkan tujuan terapi menulis yaitu:

- a) Mengeksplorasi segala bentuk perasaan yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan.
- b) Meningkatkan pemahaman diri dan orang lain.
- c) Meningkatkan kreativitas dan harga diri.
- d) Memperkuat komunikasi interpersonal dan kewaspadaan dari suatu pengalaman buruk.

Menulis merupakan bentuk pengungkapan secara katarsis yang dilakukan oleh individu agar mampu mengutarakan apa yang sedang dirasakannya dengan tujuan agar menjadi lebih nyaman dalam menyalurkan ide, perasaan, dan harapan ke dalam tulisan. Pannebeker dan Chung (Safarina et al., 2022:216-217) menyebutkan beberapa tujuan dari terapi menulis yaitu:

- a) Membantu individu dalam menyalurkan ide, perasaan, dan harapan ke dalam suatu media yang bertahan lama dengan maksud mendapatkan rasa aman.
- b) Membantu individu dalam memberikan respon yang sesuai dengan stimulus, sehingga individu tidak membuang energi untuk menekan perasaannya.
- c) Membantu individu dalam mengurangi tekanan, sehingga kecemasan dapat berkurang.

Berdasarkan beberapa pedapat di atas, dapat dipahami bahwa tujuan dari terapi menulis adalah untuk membantu individu untuk lebih mengenali diri, orang lain, masalah yang sedang dihadapi, dan lingkungan sekitar. Terapi menulis sebagai katarsis mengungkapkan perasaan, emosi, atau tekanan negatif ke dalam bentuk tulisan berupaya mengajak individu untuk lebih terbuka atas dirinya sendiri, menggali potensi kreativitas dalam diri, dan membantu individu dalam

pengambilan keputusan atas masalah hidup yang terjadi. *Journaling* bukan sebuah terapi yang mengedepankan nilai keindahan, melainkan pada proses dan hasil yang dilakukan oleh individu dengan latar belakang memiliki gangguan kesehatan mental dan tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan dalam bahasa verbal.

3. Manfaat *Journaling*

Menulis menjadi wadah bagi individu untuk lebih memahami permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga ia akan lebih mudah menyadari akan perubahan negatif dalam dirinya. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Eford Bradley yang mengatakan bahwa dengan menulis mampu untuk penemuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi diri dengan cara menyalurkan perasaan serta emosi negatif melalui ekspresi kreatif dan proses menulis (Nurfitriani Fakhri, 2023:670-671).

Pannebaker dan Chung (Pennebaker, 1997) menyebutkan beberapa manfaat dari terapi menulis yaitu:

- a) Menulis mampu membantu individu untuk melampiaskan emosi negatif yang tidak dapat diungkapkan sebelumnya. Menulis sebagai katarsis yang melegakan dan meredakan perasaan yang mengganggu.
- b) Menulis membantu individu untuk berkonfrontasi dengan emosi yang sebelumnya hanya dipendam. Hal tersebut mampu mengurangi perasaan tertekan, memberikan pemahaman, dan mengurangi beban dalam diri.
- c) Menulis membantu individu dalam meningkatkan motivasi untuk berubah.
- d) Menulis membantu individu untuk mengurangi rasa frustrasi, karena keinginan yang tidak dapat terpenuhi atau tidak tercapai.
- e) Menulis merupakan suatu proses kognitif, karena dengan menulis membantu individu untuk mengatur ulang kembali dan memberi struktur memori traumatis yang dapat menimbulkan adaptasi secara internal. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya transformasi cara berpikir tentang diri sendiri, keluarga, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Adapun manfaat terapi menulis menurut Farida Harahap dalam (Ruliansyah, 2015:4-6) yaitu:

- a) Mengeksternalisasikan masalah yang sedang dihadapi, sehingga individu mampu mengekspresikan segala bentuk emosinya secara tepat,

meningkatkan *insight*, dan mengurangi munculnya emosi dan gejala negatif.

- b) Meningkatkan motivasi untuk berubah. Melalui terapi menulis, individu dapat belajar mengidentifikasi kesalahan, sehingga membangun motivasi untuk berubah menjadi lebih baik.
- c) Mengurangi rasa frustrasi karena keinginan yang belum tercapai. Individu dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui aktivitas terapi menulis, sehingga individu akan memiliki emosi positif, mampu berpikir secara rasional, melakukan katarsis, dan meredakan tekanan yang dirasakan.
- d) Refleksi diri. Melalui aktivitas terapi menulis, individu akan mengalami proses merenung untuk memahami tulisannya, sehingga individu dapat menyadari tentang hal apa yang sedang dialami untuk kemudian mendorong kesadaran guna memperbaiki diri agar memperoleh ketenangan psikologis.

Terapi menulis mengajak individu agar dapat mengenali diri, meningkatkan kreativitas dan kualitas diri, serta kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Terapi menulis membantu para terapis untuk mendapatkan data tambahan dan memahami klien secara lebih mendalam. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lindwiana Florentina dalam (Sindoro, 2016:18), bahwa terapi menulis merupakan intervensi jangka pendek bagi orang – orang dengan gejala stres, cemas, dan depresi yang apabila dilihat secara kognitif mampu untuk membantu individu dalam mengingat sekaligus meningkatkan kapasitas otak. Beberapa manfaat terapi menulis bagi kesehatan mental dalam (Jusuf, 2023:7-12) dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a) Meningkatkan Kesehatan Emosional

Emosi yang dirasakan oleh individu bukan hanya sekedar perasaan marah, tetapi juga rasa bahagia dan sedih. Individu yang menuliskan tentang apa yang dirasakannya akan memberikan perasaan lega dan tidak ada lagi yang mengganjal dalam hatinya. Riset yang dilakukan oleh James W. Pennebaker membuktikan bahwa kekuatan kata – kata adalah bentuk strategi membantu diri sendiri untuk melakukan penyesuaian dengan stres, membuat jiwa berdaya, hari – hari berwarna untuk meraih hidup menjadi lebih bermakna.

b) Meningkatkan Kesadaran Diri

Menulis bukan hanya sekedar mengungkapkan emosi secara katarsis, namun juga sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri. Menulis membuat individu menjadi lebih sadar akan sifat, perilaku, perhatian, perasaan, keyakinan, nilai, dan motivasi yang dimiliki. Hal tersebut mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong untuk lebih menerima orang lain. Kesadaran diri memicu individu untuk lebih bisa dalam mengendalikan diri, kepuasan kerja yang lebih tinggi, memiliki jiwa pemimpin, dan menjadikan individu untuk lebih berani dalam mengambil keputusan atas permasalahan yang sedang dihadapi.

c) Mengendalikan Gangguan Kecemasan

Menulis tentang pengalaman buruk atau peristiwa yang menimbulkan trauma akan membantu individu dalam mengelola pikiran dengan cara yang sehat. Menulis dapat dijadikan sebagai sarana meditasi sebelum tidur yang membantu individu untuk melepas dan menghilangkan pikiran dan perasaan negatif. Menulis membantu individu untuk meminimalisir gangguan – gangguan kesehatan mental, mengurangi dampak negatif paska trauma, dan individu diberikan kebebasan berekspresi atas emosi yang dirasakan melalui kata – kata.

d) Mengobati Gangguan Kecemasan

Seorang psikolog kognitif dari *University of Texas Austin* mengatakan bahwa menulis dapat menyembuhkan luka emosional seperti sakit berat, korban kekerasan, atau individu yang sedang beradaptasi di lingkungan baru. Menulis nyatanya dapat membuat individu menjadi lebih bahagia dan mengurangi pikiran dan perasaan negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa melalui terapi menulis seorang individu dapat lebih baik dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang dialami. Individu memiliki wadah dan ruang untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaannya secara bebas ke dalam tulisan sebagai media katarsis untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, emosi, atau tekanan negatif yang sebelumnya hanya dapat dipendam secara pribadi. Terapi menulis membantu individu dengan keterbelakangan secara verbal untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan. Melalui terapi menulis, individu akan lebih mengenali diri sendiri, sadar akan permasalahan yang terjadi,

meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental, serta mampu mengendalikan emosi yang berlebihan, sehingga mendorong individu untuk berani mengambil keputusan.

4. Fungsi *Journaling*

Terapi menulis sebagai upaya memberikan bantuan kepada individu juga memiliki beberapa fungsi yang berperan untuk membantu agar tercapainya tujuan terapi menulis. Terapi menulis dalam (Mulyadi Harahap, 2020:2) tersebut dirumuskan sebagai berikut:

a) Fungsi Preventif (Pencegahan)

Terapi menulis memiliki fungsi untuk mencegah permasalahan kejiwaan yang belum terjadi. Masalah kejiwaan tersebut yakni berprasangka buruk, berpikir secara negatif terhadap diri sendiri, dan sikap berputus asa.

b) Fungsi Remedial (Rehabilitatif)

Terapi menulis menekankan pada fungsi remedial karena erat kaitannya dengan psikologi klinis dan psikiatri. Oleh karena itu, terapi menulis fokus pada permasalahan penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis, meningkatkan kesehatan mental dan gangguan emosional.

c) Fungsi Educatif (Pengembangan)

Terapi menulis fokus pada masalah tentang bagaimana memberikan banyuan kepada individu untuk meningkatkan keterampilan atau kreativitas dalam hidup, mengidentifikasi dan memecahkan masalah, dan membantu dalam meningkatkan kemampuan transisi. Terapi menulis membantu individu untuk menjelaskan nilai – nilai, bersikap tegas, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, membantu dalam membuat keputusan, mengendalikan kecemasan, dan menghadapi kesepian.

d) Fungsi Kuratif (Korektif)

Terapi menulis dalam fungsi ini yaitu untuk membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi, sehingga individu dapat memahami sekaligus mendapatkan solusi atas masalah yang sedang terjadi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bawah fungsi dari terapi menulis ialah pertama, sebagai upaya pencegahan terhadap individu sebelum terjadi permasalahan yang lain. Kedua, sebagai upaya membantu individu untuk lebih fokus pada masalah dan proses menyelesaikan masalah tersebut. Ketiga, sebagai upaya pengembangan terhadap kreativitas individu, membantu individu

untuk terbuka atas perasaan dan masalah yang sedang dihadapi, membantu individu untuk mampu menganalisis dan mengidentifikasi. Keempat, sebagai upaya untuk membantu individu dalam mencari jalan keluar atas masalah yang sedang terjadi, sehingga individu diharapkan memiliki jiwa pemimpin untuk memimpin dirinya sendiri dan berani mengambil resiko terhadap keputusan yang diambil.

5. Mekanisme *Journaling*

Pelaksanaan terapi tidak akan lepas dari sebuah tahap, proses, atau mekanisme. Individu sebagai klien akan diberikan arahan untuk menuliskan hal – hal yang membuat dirinya merasa tertekan dan berepengaruh terhadap kondisi emosionalnya. Individu dengan keadaan tersebut membutuhkan ruang atau wadah untuk dapat mengutarakannya secara bebas. Hasil dari terapi diperkenankan untuk dibaca kembali menyesuaikan keadaan individu.

Menurut Hynes dan Thompson (Reni Susanti & Sri Supriyantini, 2013:121-122), terapi menulis memiliki 4 (empat) mekanisme yaitu:

a) *Recognition/Initial Write*

Sesi awal pembuka menuju sesi terapi. Sesi ini bertujuan untuk mengajak individu untuk agar membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi, menghilangkan ketakutan atau kekhawatiran yang muncul, dan mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi individu. Pada tahap ini, individu diberikan kesempatan untuk menuliskan kata – kata, kalimat, frase, atau mengungkapkan hal – hal yang ada di pikirannya secara bebas tanpa adanya perencanaan dan arahan.

b) *Examination/Writing Exercise*

Sesi mengeksplorasi individu terhadap situasi tertentu. Sesi ini merupakan proses di mana terapi menulis mulai dilakukan. Individu diberikan kebebasan untuk mengeksplor pikiran dan perasaannya dan menuangkannya ke dalam aktivitas terapi yang ada. Hasil terapi yang telah dilakukan dapat dibuka kembali untuk sekedar dibaca atau disempurnakan. Pada sesi ini individu bebas menuliskan segala bentuk emosionalnya tanpa adanya batasan topik dan tidak melulu tentang pengalaman traumatik di masa lalu, melainkan situasi yang sedang dan akan dihadapi di masa yang akan datang.

c) *Juxtaposition/Feedbback*

Sesi ini merupakan sarana refleksi yang mendorong individu untuk memperoleh kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai, dan membuat individu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih tentang dirinya. Pada sesi ini individu akan diajak untuk membaca hasil terapinya kembali, direfleksikan, dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dipercaya oleh individu tersebut. Poin utama dari tahap ini ialah tentang perasaan individu ketika berhasil menyelesaikan terapi menulisnya atau ketika membaca ulang hasil terapinya.

d) *Aplication to the self*

Sesi ini mengajak individu untuk dapat mengaplikasikan hal – hal yang diperoleh selama terapi menulis ke dalam kehidupannya. Selama dalam sesi ini, individu diberikan kebebasan untuk melakukan konsultasi dengan terapis atau tenaga profesional terkait bagaimana cara mengintegrasikan apa yang telah dipelajari, bagian mana yang harus diubah, dibuang, dan dipertahankan. Tujuan dari tahap ini ialah untuk memberikan penguatan pada individu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi, sehingga mampu untuk mengendalikan emosi atau tekanan yang dirasakan.

Adapun menurut Pannebaker (Retnoningtyas et al., 2017:17-18) yang menyebutkan terdapat 2 (dua) cara melakukan terapi menulis yaitu:

- a) Terapi menulis dilakukan oleh individu dengan cara menuliskan pemikiran dan perasaan terdalam tentang peristiwa atau pengalaman yang menyebabkan individu merasa cemas dan trauma dalam hidupnya. Individu diajak untuk menuliskan permasalahan, emosi, dan masalah yang telah mengubah diri dan hidupnya.
- b) Individu bebas menuliskan tentang apapun dan dampak dari terapi menulis ini ialah menangis atau marah sebagai bentuk pelampiasan. Individu dapat menuliskan berbagai permasalahan umum atau pengalaman yang sama dalam kurun waktu tertentu.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat dipahami bersama bahwa terapi menulis memiliki mekanisme atau cara kerja dalam upaya memberikan bantuan kepada individu untuk meminimalisir perasaan dan emosi negatif yang berdampak pada kesehatan mental. Lebih khusus, terapi menulis secara katarsis

ini ditujukan kepada individu yang memiliki masalah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, trauma, dan lain sebagainya untuk dapat lebih terbuka dengan perasaan yang dirasakannya dan tidak mampu mengungkapkan secara verbal. Terapi menulis diawali dengan proses relaksasi yang bertujuan untuk membuka imajinasi, pikiran, dan menghilangkan ketakutan. Selanjutnya proses terapi menulis dengan memberikan kebebasan individu untuk mengeksplor dan berekspresi yang dilanjutkan dengan proses memberikan kesadaran akan hal – hal yang ada dalam diri individu. Kemudian, diakhiri dengan tahap implementasi atas nilai – nilai yang diperoleh selama proses terapi menulis.

D. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

a. Bimbingan (*guidance or guide*)

Secara etimologis, bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*” yang artinya menunjukkan, mengarahkan, dan mengatur. Pada sudut pandang ini, bimbingan dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok (klien) secara berkesinambungan dengan tujuan agar klien mampu memahami dirinya sendiri, sehingga dapat membuat keputusan dan bertindak sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungannya. Adapun secara terminologis, bimbingan diartikan sebagai proses yang berkelanjutan, terencana, sistematis, dan berorientasi pada tujuan (H Kara, 2014:107).

Menurut Nursalim, bimbingan ialah suatu usaha untuk memberdayakan individu agar mampu memenuhi kebutuhannya sendiri dengan cara memberikan pengetahuan – pengetahuan dan pembelajaran tentang nilai, sikap, dan keterampilan (Fiana, 2020:121). Adapun menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada seseorang atau sekumpulan orang dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi agar mereka dapat mencapai kesejahteraan hidup (Nisa, 2019:102).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, bimbingan dapat didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan secara berkelanjutan dan sistematis kepada individu atau kelompok dengan tujuan membantu mereka memahami diri mereka sendiri, masalah yang sedang dihadapi, menjadi berani dalam membuat keputusan, berorientasi ke depan, menemukan makna, dan

mengembangkan potensi mereka untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidup.

b. Konseling (*to consul*)

Secara etimologis, konseling merupakan terjemahan dari bahasa Inggris "*to consul*" yang artinya memberikan saran atau nasihat. Menurut Shertzer dan Stone, konseling merupakan proses belajar yang mengajak individu untuk memahami dirinya sendiri, hubungan interpersonalnya, dan perubahan tingkah laku yang dialaminya sebagai bentuk kemajuan dari pengembangan diri. Lebih lanjut, Burks dan Steffle menjelaskan bahwa Konseling adalah hubungan antara konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu dalam memahami diri sendiri, memahami perspektif tentang kehidupan klien, belajar membuat keputusan secara mandiri, dan menemukan solusi untuk masalah yang hadapi (Darul & Email, 2017:89).

Pendapat lain datang dari Krumboltz dan Thoreson yang menjelaskan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu yang memiliki masalah (Mardhiyyah & Indiriani, 2018:162). Bantuan yang diberikan yaitu tentang bagaimana individu mampu memahami pandangan hidupnya serta belajar mencapai tujuan yang ditentukan sendiri melalui pilihan yang berarti dan baik. Pakar lain menyebutkan yang dimaksud dengan konseling ialah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dengan maksud untuk memberikan bantuan kepada klien dalam memahami diri sendiri di masa sekarang dan masa yang akan datang melalui kemampuan – kemampuan yang dimiliki oleh konselor. Proses konseling yang terjadi diharapkan dapat mengurai potensi yang dimiliki klien dalam mencapai kesejahteraan hidup (Kusmawati, 2019:12).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh tenaga profesional kepada individu atau kelompok menggunakan kemampuan yang dimiliki sebagai upaya untuk memahami diri sendiri baik itu dari segi potensi, pandangan hidup di masa sekarang dan masa mendatang, serta bagaimana mampu membuat keputusan untuk mencapai kehidupan yang sejahtera.

c. Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seseorang atau kumpulan orang dengan tujuan membantu mereka memahami diri mereka sendiri, memahami potensi mereka, dan mengembangkan potensi tersebut, menjadi berani membuat keputusan, dan bertanggung jawab atas pilihan mereka (Evi, 2020:73). Lebih lanjut, bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh seseorang yang sudah melalui latihan khusus kepada individu atau kelompok secara berkelanjutan dengan tujuan agar klien dapat memahami diri sendiri dan lingkungannya dalam mencapai tujuan hidup yang sejahtera (Andriyani et al., 2022:3).

Kompleksnya permasalahan yang dialami individu, maka dengan ini dibutuhkan sentuhan agama untuk menanamkan nilai – nilai pengajaran yang positif demi menuju kepribadian insan kamil (Khairuddin, 2022:406). Samsul Munir dalam (Bukhori, 2014:9) mendefinisikan bimbingan dan konseling Islam adalah proses bantuan sistematis, terarah, dan berkelanjutan yang diberikan oleh terapis atau konselor kepada setiap orang untuk mengoptimalkan potensi dan fitrah beragama mereka dengan menerapkan nilai-nilai agama Islam yang ditemukan dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW untuk mencapai kehidupan yang selaras dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.

Anwar Sutoyo mendefinisikan bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya membantu seseorang untuk belajar mengembangkan fitrah dan imannya, yaitu dengan memberdayakan fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman), mempelajari dan melaksanakan perintah Allah SWT dan Rasul – Nya dengan tujuan agar fitrah yang ada pada seseorang dapat berkembang dan berfungsi dengan baik. Pada akhirnya diharapkan setiap individu memperoleh kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat (Maullasari, 2019:162). Adapun menurut Faqih, bimbingan dan konseling Islam ialah proses membantu individu agar mampu mengikuti aturan dan petunjuk Allah SWT untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Basri, 2010:28).

Berdasarkan beberapa pengertian ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan dan konseling Islam adalah proses bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki keahlian khusus

kepada individu atau kelompok dengan cara mengimplementasikan nilai – nilai agama Islam yang terkandung dalam Al – Qur’an dan Hadits. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan secara terus – menerus dan sistematis serta bertujuan agar klien mampu mencapai kehidupan yang selaras, kembali pada fitrahnya, dan memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat dengan memberdayakan iman, akal, dan takwanya kepada Allah SWT.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Prayitno dan Amti dalam (Khasanah et al., 2017:8) yaitu untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi secara optimal menjadi insan yang berguna bagi kehidupannya sendiri. Bimbingan dan konseling Islam memberikan pengarahan pada proses meningkatkan pengetahuan, pemahaman terhadap ajaran Islam, mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta bagaimana individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Proses tersebut diharapkan dapat menciptakan kondisi psikologis positif (Hidayanti et al., 2016:124). Menurut Samsul Munir Amin dalam (Daulay, 2021:287), tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan serta kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi lenih tenang, jinak, dan damai (*muthmainnah*). Mampu bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan memperoleh taufiq serta hidayah dari Allah SWT (*mardhiyah*).
- b) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, dan kesopanan pada tingkah laku yang mampu memberikan manfaat baik untuk diri sendiri, lingkungan keluarga, kerja, dan sosial.
- c) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa atau emosi pada individu. Maksud dan tujuannya ialah agar berkembangnya rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong – menolong, dan rasa kasih sayang.
- d) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu agar berkembangnya rasa keinginan untuk bebrbuat hal yang dicintai oleh Allah SWT, misalnya ialah ketaatan.
- e) Untuk menghasilkan potensi ilahiah, potensi yang dimiliki oleh individu dapat membantunya dalam menjalankan tugas sebagai khalifah dengan baik dan mampu mengatasi segala permasalahan hidup.

Pendapat lain datang dari Amin dalam (Rahmawati & Nafi', 2022:392), yang merumuskan tujuan pelaksanaan program bimbingan dan konseling Islam sebagai berikut :

- a) Membantu individu mencapai tujuan hidup.
- b) Membantu individu agar dapat menjalani kehidupan yang efektif dan produktif.
- c) Membantu individu agar dapat hidup bersama secara rukun dengan individu yang lainnya.
- d) Membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara cita – cita dan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa tujuan bimbingan dan konseling menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling secara umum yaitu individu diharapkan mampu memahami keadaan dirinya sendiri terkait potensi maupun kemampuan yang dimiliki, mampu untuk mengembangkan diri menjadi pribadi yang *kaffah* dan mampu mengaktualisasikan nilai – nilai agama dalam kehidupan sehari – hari. Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam, individu diharapkan mampu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Sutarto dalam (Janice, 2015:1463), fungsi ialah rincian tugas yang sejenis dan memiliki hubungan yang erat antara satu dengan yang lainnya berdasarkan kriteria dan ciri tertentu. Melihat tujuan dari bimbingan dan konseling Islam di atas, menurut Musnamar menyebutkan fungsi bimbingan dan konseling Islam ada tiga yaitu fungsi preventif, kuratif, dan preservatif (Kibtyah, 2017:67). Lebih lanjut, fungsi bimbingan dan konseling Islam menurut Ainur Rahim Fakhri dalam (Freudi Fernando, 2016:224), dirumuskan sebagai berikut :

- a) Fungsi preventif, yaitu membantu individu dalam upaya mencegah munculnya permasalahan.
- b) Fungsi kuratif, yaitu membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami.
- c) Fungsi preservatif, yaitu membantu individu dalam menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik atau bermasalah menjadi baik.
- d) Fungsi *development*, yaitu membantu individu agar memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi lebih baik.

Menurut Hamdani Bakran Adz – Dzaky, fungsi utama dari bimbingan dan konseling Islam yang berhubungan dengan kejiwaan tidak dapat dilepaskan dari nilai – nilai spiritual atau keyakinan. Agama Islam hadir untuk memberikan bimbingan, tuntunan, dan arahan melalui Al – Qur’an dan As – Sunnah agar individu dapat kembali kepada fitrahnya. Fungsi bimbingan dan konseling Islam digolongkan menjadi tiga dalam (Mintarsih, 2017:286) yaitu sebagai berikut :

- a) Fungsi remedial atau rehabilitatif, fungsi ini berfokus pada penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis, mengembalikan kesehatan mental, dan mengatasi gangguan emosional.
- b) Fungsi edukatif atau pengembangan, fungsi ini berfokus pada keterampilan klien, identifikasi masalah, pemecahan masalah. Membantu dalam menghadapi masa transisi kehidupan, meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi, dan mengendalikan kecemasan.
- c) Fungsi preventif atau pencegahan, fungsi ini berfokus pada upaya mencegah sebelum terjadinya masalah.

Berdasarkan penjelasan tentang fungsi bimbingan dan konseling Islam di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi – fungsi bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu individu untuk menemukan alternatif pemecahan masalah. Individu diharapkan dapat menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik buruk, kekurangan dan kelebihan, kekuatan dan kelemahan semata – mata merupakan pemberian dari Allah SWT yang harus disyukuri.

4. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Toha Jahja Omar Ang, metode merupakan urutan atau tahapan cara yang bertujuan untuk memudahkan dalam menjalankan kegiatan sebagai upaya mencapai tujuan yang diinginkan (Fatkhiyatul Mubarakah N. S., 2023:34). Metode Bimbingan dan konseling Islam mengambil landasan dari QS. An – Nahl ayat 125 yang berbunyi :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk” (QS. An – Nahl;125)

Kandungan ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa terdapat tiga (3) metode tentang dakwah sekaligus bentuk bimbingan dan konseling Islam. Ketiga metode tersebut yaitu metode *Al – Hikmah*, *Mauidzah Hasanah*, dan *Mujahaddah billati hiya ahsan*. Pernyataan ini didukung oleh pendapat dari Nurhidayat Muh Said yang melalui penelitiannya berjudul “Metode Dakwah (Studi Al – Qur’an Surah An – Nahl ayat 125)” dalam (Nurhidayat Muh. Said, 2015:79) yaitu sebagai berikut :

a) Metode *Al Hikmah*

Al – Hikmah berarti bijaksana, yang berarti meletakkan sesuatu pada tempatnya. Kitalah yang berpikir, berusaha, menyusun, dan mengatur semuanya dengan memperhatikan nilai – nilai ketuhanan. Ajakan dan seruan kepada jalan Allah SWT yang didasari dengan ilmu pengetahuan seperti bijaksana, adil, sabar, dan penuh ketabahan dikenal sebagai *Al – Hikmah*. *Al – Hikmah* digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengembangkan eksistensi dirinya, sehingga mereka dapat menemukan jati diri dan gambar diri mereka sendiri untuk mengatasi permasalahan.

b) Metode *Mauidzah Hasanah*

Mauidzah Hasanah memiliki pengertian nasihat, pendidikan, bimbingan, dan perintah. Dalam bimbingan dan konseling Islam, metode ini berusaha memberikan pengajaran nilai – nilai moral, etika, budi pekerti, welas asih, dan kehormatan diri yang bersumber dari kisah para Nabi, Rasul, dan Aliyah Allah SWT. Konselor akan memberikan beberapa pertanyaan terbuka yang harus dijawab oleh klien, sehingga konselor harus memperhatikan kalimat yang digunakan agar tidak menyakiti perasaan kliennya.

c) Metode *Mujahaddah billati hiya ahsan*

Mujahaddah billati hiya ahsan artinya berdiskusi atau berdebat. Metode ini digunakan ketika klien dihadapkan dengan dua pilihan yang menurutnya sama – sama baik dan menguntungkan. Metode ini tepat digunakan apabila klien memiliki sifat angkuh, sombong, dan sulit menerima pendapat orang lain. Oleh karena itu, konselor harus memiliki pengetahuan dan kecerdasan yang luas. Terdapat dua teknik dalam metode ini yaitu *Al – Hiwar* dan *As – Ilah wa Ajwibah*. Teknik *Al – Hiwar* digunakan apabila konselor dan klien memiliki kecerdasan di taraf yang

sama. Sementara itu, teknik *As – Ilah wa Ajwibah* digunakan apabila konselor dan klien memiliki kecerdasan di taraf yang berbeda.

Selain penjelasan di atas, Yusrain melalui penelitiannya juga menyebut metode *Al – Hikmah* sebagai salah satu metode dalam bimbingan dan konseling Islam. Ia menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh konselor ketika memberikan layanan konseling menggunakan metode ini yaitu konselor harus paham strata klien, konselor harus tahu kapan berbicara dan diam, konselor harus menggunakan kata yang tepat dan mudah dipahami oleh klien. Ciri khas dari metode ini ialah adanya pertolongan dari Allah SWT yang dituangkan dalam nasihat, do'a, dan ayat – ayat suci *Al – Qur'an* (Yusrain, 2020:47).

Sementara itu, Syihabuddin Najih juga menjelaskan dalam penelitiannya tentang metode *mauidzah hasanah*. Ia menyatakan bahwa *mauidzah hasanah* dalam bimbingan dan konseling Islam memberikan kontribusi yang erat hubungannya dengan kondisi jiwa individu untuk merubah diri menjadi lebih baik. Oleh karena itu, hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari nilai – nilai spiritual. Beberapa materi yang harus dikuasai oleh konselor ketika melakukan layanan bimbingan dan konseling Islam dengan metode ini yaitu *Al – Qur'anul, As – Sunnah, Al – Atsar, Ijtihad*, dan pendapat atau penemuan para pakar tentang keilmuan psikologi dan konseling (Najih, 2016:148).

Lebih lanjut, berdasarkan analisis peneliti dalam (Sukandar & Rifmasari, 2022:96) memberikan penjelasan tentang metode *mujahaddah billati hiya ahsan*. Metode tersebut dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling Islam melalui diskusi atau perdebatan yang bersifat membangun dan tidak menekan salah satu pihak. Keterampilan konselor dalam berbicara, bersikap, dan berperilaku pada saat berdialog harus diperhatikan agar proses konseling yang dilakukan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian metode di atas, dapat disimpulkan bahwa konselor dapat menggunakan metode bimbingan dan konseling Islam yang tercantum dalam QS. An-Nahl ayat 125 untuk membantu klien dengan berbagai masalah, termasuk masalah perilaku, kepribadian, dan kesehatan jiwa. Metode *Mujahaddah billati hiya ahsan, Al Hikmah*, dan *Mauidzah Hasanah* termasuk dalam kategori ini. Sebagai seorang konselor yang diakui sebagai tenaga profesional yang membantu klien dalam memecahkan masalah, metode yang mereka gunakan diharapkan

dapat mengubah karakter klien dan membantu mereka keluar dari masalah yang terjadi.

E. Relevansi *Art Therapy Journaling* Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Dengan Bimbingan dan Konseling Islam

Pada umumnya, individu yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun sedang mengalami masa transisi dan proses perkembangan yang signifikan. Mereka termasuk pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, di mana pada tahap ini cenderung memiliki banyak *stressor* dan tuntutan yang dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan yang tidak diatasi dapat mengarah pada tahap depresi hingga pengambilan langkah maladaptif untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Kecemasan muncul ketika individu tidak siap menghadapi ancaman yang mungkin saja terjadi. Berdasarkan teori kepribadian oleh Sigmund Freud, ketergantungan antara tiga struktur kepribadian yaitu Id, ego, dan superego menjadi dasar munculnya kecemasan (Karauwan, Matthew Zico., 2020:1).

Sebagai langkah dalam mengatasi kecemasan, teknik *art therapy* menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan. Rappaport menjelaskan bahwa terapi seni memuat seni visual, proses kreatif, dan psikoterapi yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik, dan spiritual. Terdapat aspek non – verbal di dalam terapi seni (*art therapy*) yang memegang peranan penting dan unik dalam upaya mengungkap masalah kesehatan mental (Joseph et al., 2018:77). *Art therapy* merupakan terapi kecemasan yang diperuntukan bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan melalui bahasa verbal. Terapi ini dapat melepaskan tekanan alam bawah sadar yang dituangkan melalui karya – karya seni baik berupa gambar, tulisan, goresan, dan warna.

Kegiatan seni yang ditawarkan semata – mata bukan hanya untuk mencari nilai estetika, namun berperan untuk menggali lebih dalam tentang perasaan individu yang terabaikan. Secara umum, tujuan dari *art therapy* ialah memanfaatkan proses kreatif untuk membantu individu mengeksplorasi potensi dan perasaan dalam dirinya, sehingga nantinya akan membantu individu tersebut dalam menghadapi permasalahan. Tujuan ini selaras dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam, yaitu membantu individu atau kelompok untuk mengembangkan potensi dan mencari solusi dari permasalahan yang dialami melalui berbagai teknik pendekatan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, teknik *art therapy* merupakan salah satu teknik yang berguna bagi oleh konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Relevansi antara *art therapy* dengan layanan bimbingan dan konseling telah diungkapkan oleh Chibbaro dan Camacho dalam (Chibbaro & Heather Camacho., 2011:42) bahwa keterlibatan seni dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan intervensi ideal. Penerapan *art therapy* dinilai fleksibel untuk membuka percakapan atau menggabungkan media *art therapy* dengan keterampilan konselor profesional sebagai komunikasi dalam hubungan terapeutik. Konseling merupakan kegiatan yang dilakukan oleh konselor terhadap klien baik individu atau kelompok sebagai upaya membantu mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialami. Fungsi *art therapy* di layanan bimbingan dan konseling ialah untuk memberikan kegiatan yang positif, menarik, dan menyenangkan (Permatasari et al., 2017:116). *Art therapy* hadir dalam bimbingan dan konseling untuk membantu individu mengungkapkan perasaan alam bawah sadar dan mengekspresikan konflik terselubung secara non – verbal. *Art therapy* bermanfaat dalam konseling karena *art* yang ditawarkan memberikan inspirasi dan membuat individu menjadi lebih terhubung dengan sisi pertumbuhan kepribadian mereka.

Permasalahan yang dialami oleh individu begitu kompleks, hal inilah yang harus menjadi perhatian para terapis baik itu konselor atau psikolog untuk menghadirkan inovasi baru dalam memberikan layanan kesehatan mental. *Art therapy* memiliki beberapa teknik salah satunya adalah *journaling*. *Journaling* atau menulis adalah bentuk terapi seni yang memanfaatkan pena dan buku sebagai media katarsis untuk mengungkapkan isi hati, pikiran, ide, emosi, dan tekanan negatif ke dalam bentuk tulisan sebagai upaya melampiaskan atau mengalihkan perasaan – perasaan cemas agar dapat memperoleh ketenangan. Aktivitas *journaling* dapat berupa menggambar, mewarnai, menjahit, merusak atau merobek, menulis *diary* atau *daily report*, dan lain sebagainya. Aktivitas tersebut memiliki tujuan dan manfaat untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan kecemasan, di mana setiap aktivitas yang ditawarkan memiliki makna yang berbeda – beda.

Selain itu, bimbingan dan konseling Islam berusaha membantu klien sebaik mungkin. Pada akhirnya, bimbingan dan konseling Islam memanfaatkan nilai – nilai Islam yang berasal dari Al-Qur'an, Sunnah, dan Hadits untuk menangani masalah dan dengan berbagai karakteristik klien. Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah untuk membantu klien memahami dirinya sendiri agar mampu membuat keputusan secara mandiri dan kembali pada fitrah manusia seutuhnya. Orientasi dari bimbingan dan konseling Islam ialah bagaimana individu dapat mencapai kebahagiaan dunia dan

akhirat. Bimbingan dan konseling Islam memiliki metode dan teknik untuk berinteraksi dengan klien. *Islamic Art Therapy* adalah penyempurnaan dari *art therapy*, yang menggunakan seni dengan nilai Al-Qur'an (Atika Khoirona, 2020:7).

Seni dalam sudut pandang Islam artinya keindahan. Seni lahir dari sisi terdalam manusia berupa dorongan untuk mencintai keindahan. Sebagaimana kecintaan Allah SWT dengan keindahan yang terkandung dalam QS. Qaf ayat 6 yang berbunyi :

أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ

Artinya : “Maka apakah mereka tidak melihat ke langit yang ada di atas mereka, bagaimana Kami memninggikannya dan menghiasinya, dan tiada baginya sedikit pun retak – retak?” (QS.Qaf;6)

Islam menganggap seni adalah suatu yang sangat penting, Islam mengajarkan untuk bisa menghargai tiga nilai yang berkaitan dengan ilmu, teknologi, dan seni. Seni dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari Al – Qur’an dan Hadits, hal ini menjadikan seni Islam disebut seni qur’an yang dipandang sebagai ungkapan estetik (berbentuk indah) yang akan memperkuat renungan objek – objek dan kenikmatan estetik ideolgi dasar dan kesadaran akan ciptaan Allah SWT (Purwanto, 2010:78 3).

Kehadiran seni dalam bimbingan dan konseling Islam merupakan teknik konseling yang memberikan kemudahan bagi klien untuk mengungkapkan permasalahannya menggunakan media katarsis yaitu seni. Melalui seni dalam upaya membantu permasalahan klien, konselor dapat mendapatkan informasi dan data tambahan yang tidak disampaikan secara langsung oleh klien. *Islamic art therapy* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk melaksanakan proses pendidikan, bimbingan, konseling, dan psikoterapi dengan tetap berlandaskan pada nilai – nilai Islam (Rohmad, 2020:63). Penggunaan *islamic art therapy* dalam konseling Islam memberikan banyak manfaat yang dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a) Terapi ini membantu klien dalam proses penyembuhan dan perawatan atas masalah yang sedang dialami, terutama yang berkaitan dengan gangguan emosi, mental, kejiwaan, dan spiritual.
- b) Terapi ini memberikan kemudahan bagi klien untuk menggambarkan perasaan dan pengalamannya melalui media seni seperti lukisan, buku, musik, foto, dan lainnya.
- c) Terapi ini meningkatkan keyakinan bahwa Al – Qur’an dan Sunnah

merupakan media penyembuhan yang dapat menguatkan iman klien.

- d) Terapi ini juga membantu konselor dalam mengeksplor perasaan terdalam klien, meningkatkan kesadaran, keterampilan sosial, dan harga diri klien.
- e) Sarana katarsis berguna untuk mengurangi tekanan emosi negatif yang ada dalam diri klien, sekaligus merawat diri klien agar menjadi lebih baik.

Program bimbingan dan konseling Islam dengan melibatkan seni di dalam layanannya dapat bermanfaat untuk mengobati luka psikologis seperti kecemasan. Perasaan cemas yang sulit diungkapkan dengan bahasa verbal dapat diuraikan dalam sebuah karya seni. Tidak jauh berbeda dengan *art therapy* pada umumnya, *Islamic art therapy* juga menghadirkan kegiatan seni yang di dalamnya termasuk nilai – nilai Islam. Beberapa teori menjelaskan tentang bentuk *art therapy* dalam *Islamic art therapy* yaitu melalui (a) Media ayat – ayat suci Al – Qur’an, (b) Musik sholawat, (c) *Murattal* Al – Qur’an, (d) Menggambar kaligrafi. Apabila dilihat dari sisi terapi menulis menurut bimbingan dan konseling Islam, *art therapy journaling* dalam konteks bimbingan dan konseling Islam dapat diibaratkan sebagai bentuk *absent counselor*, yaitu proses konseling yang menjadikan Tuhan sebagai konselor. Individu dapat secara bebas bercerita, mengadu, dan berkeluh kesah kepada Tuhan dengan cara menulis dan tetap membawa lafadz Allah SWT sebagai sumber ketenangan hati.

Tujuan utama dari terapi kecemasan yang telah dijelaskan yaitu, untuk menciptakan ketenangan jiwa dan pemenuhan kebermaknaan dalam hidup. Nilai spiritual yang terkandung dalam setiap terapi merupakan upaya untuk memperoleh nilai positif dari hubungannya dengan Allah SWT, hubungannya dengan sesama manusia, dan hubungannya dengan lingkungan sekitar (Putra et al., 2023:128). Keindahan yang tercipta dalam setiap karya bukan hanya sekedar nilai estetika karya seni, melainkan sebuah pengungkapan perasaan oleh individu. Terdapat dua teknik terapi seni Islam yaitu terstruktur dan tidak terstruktur. Teknik terstruktur yaitu klien diminta untuk menghasilkan karya seni yang sudah ditentukan, sedangkan teknik tidak terstruktur klien diberikan kebebasan untuk membuat karya seninya. Konselor harus menerima apapun keadaan klien ketika mengungkapkan perasaannya melalui sebuah karya seni. Karena karya yang dihasilkan akan memberikan efek dan informasi dalam pencarian solusi masalah. Konselor berperan untuk memberikan dorongan kepada klien agar dapat menghasilkan karya yang berkualitas dalam upaya mengeksplorasi emosi dan perasaan (Wajahtera & Nurjannah, 2022:38).

Dalam bimbingan dan konseling Islam, terapi seni tidak jauh berbeda dengan psikoterapi. Konselor bekerja sebagai pemimpin atau pemimpin tim yang bekerja sama dengan ahli seni. Banyak alasan mengapa terapi seni digunakan dalam bimbingan dan konseling Islam. *Pertama*, karena seni dengan gaya Islam dapat membantu orang untuk berhubungan dan memahami diri mereka sendiri. *Kedua*, karena energi dan proses yang dilibatkan dalam konseling dan bimbingan Islam sangat penting. *Ketiga*, dapat membantu orang fokus dan memahami apa yang mereka perjuangkan serta tujuan mereka. *Keempat*, seni dapat membantu orang menjadi lebih kreatif. *Kelima*, nilai estetika seni dapat membantu pelanggan meningkatkan kepercayaan diri dan kesadaran diri (Gladding, 1992:50).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu langkah yang dapat diambil oleh konselor dalam mengatasi permasalahan klien yang begitu kompleks ialah perlu diadakannya inovasi. *Art therapy* hadir sebagai teknik sekaligus cara alternatif yang dapat digunakan oleh konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. *Art therapy* dalam hal ini mengajak klien untuk berproses secara kreatif sebagai upaya mengeksplorasi perasaan alam bawah sadar dan pikiran yang dituangkan dalam bentuk karya seni. Terapi menulis atau *journaling* menjadi salah satu terapi yang dapat dijadikan cara alternatif untuk membantu individu dalam mengungkapkan diri, perasaan, dan pikirannya melalui bahasa non – verbal. Terapi ini bersifat menyenangkan dan menenangkan, sehingga individu merasa bebas berkeskpresi dan mengeksplor tentang apa yang dirasakannya secara lebih luas melalui media katarsis yang diberikan. Jika dilihat dari sisi bimbingan dan konseling Islam, terapi seni disebut dengan *Islamic Art Therapy*. *Islamic Art Therapy* ialah terapi seni yang di dalamnya memuat nilai – nilai Islam yang bersumber dari Al – Qur’an, Hadits, dan Sunnah. Tidak jauh berbeda dengan *art therapy*, *Islamic art therapy* merupakan teknik penyempurna yang berupaya membantu individu untuk mengekspresikan segala bentuk perasaan dan pikiran melalui seni Islam. Seni dalam pandangan Islam artinya keindahan dan suatu hal yang penting. Kehadiran seni dalam bimbingan dan konseling Islam juga sebagai upaya mengatasi permasalahan psikologis seperti kecemasan. Kegiatan seni Islam sebagai katarsis yaitu *art therapy* melalui media ayat suci Al – Qur’an, musik sholawat, *murratal* Al – Qur’an, dan kaligrafi untuk mengalihkan emosi negatif dalam diri, sehingga dapat mencegah kecemasan. Selain itu, menulis juga diibaratkan sebagai sesi bercerita kepada Tuhan atau dikenal dengan istilah *absent counselor*, yaitu proses konseling yang menjadikan Tuhan

sebagai konselor, tidak terlihat tetapi kehadirannya dapat dirasakan. Terapi – terapi yang telah dijelaskan tersebut semata – mata untuk menciptakan ketenangan hati, sehingga dapat mengatasi kecemasan dan mengubah emosi negatif menjadi lebih positif.

BAB III HASIL PENELITIAN

A. Profil Penulis Buku Berjudul “*I Have Anxiety*”

Isna Nurjanah atau dikenal dengan panggilan Isna, ia merupakan seorang penulis kelahiran kota Depok, 3 April 1999. Ia merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara yang memiliki tekad kuat untuk membahagiakan ibunya. Selain menulis, saat ini Isna juga baru mulai melanjutkan pendidikannya di bangku perkuliahan di salah satu universitas swasta dan bekerja sebagai seorang admin di perusahaan yang bergerak di bidang otomotif. Isna mengaku bukan seseorang yang gemar membaca dan menulis, tetapi Isna lebih suka ketika mendengarkan keluh kesah atau sekedar cerita dari orang – orang di sekitarnya. Perempuan berusia 24 tahun ini memulai karirnya dalam menulis sejak tahun 2021, di mana pada saat itu Isna hanya ingin menuangkan isi hati dan pikirannya dalam bentuk tulisan. Isna membuat kegiatan – kegiatan di dalam tulisannya dengan keinginan untuk mendikstraksi pikirannya ketika rasa cemas tiba – tiba melanda.

Buku yang ditulisnya adalah hasil dari pengalaman pribadinya sebagai seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental yaitu *anxiety disorder*. Isna memiliki gangguan kecemasan dikarenakan peristiwa di masa lalu yang membuat dirinya memiliki trauma dan sering merasa cemas ataupun takut secara berlebihan di waktu yang tidak di sangka – sangka. Perasaan semacam itu apabila tidak segera diatasi, maka akan mengundang tindakan maladaptif seperti menyakiti diri sendiri, misalnya *barcode* tangan (melukai tangan menggunakan benda tajam). Hal tersebut membuat Isna ingin mengalihkannya melalui kegiatan – kegiatan yang dapat mengubah emosi negatifnya menjadi emosi yang lebih positif. Siapa sangka, ketika Isna membagikan kegiatannya tersebut di media sosial miliknya banyak mengundang perhatian para *viewers*. Berawal dari respon positif para *viewers*nya, Isna memutuskan untuk menekuni dan membukukan kegiatan – kegiatannya tersebut dengan tujuan agar semakin banyak orang yang mendapatkan manfaat dan terbantu untuk menghadapi rasa cemas yang datang secara tiba – tiba.

Selama menekuni tulisannya agar menjadi sebuah karya yang nyata, tentu tidak akan lepas dari yang namanya tantangan dan hambatan. Tantangan dan hambatan tersebut dapat datang dari diri sendiri atau orang lain. Isna dalam menulis mendapatkan respon negatif dari rang – orang di sekitarnya. Banyak dari mereka meremehkan (*underestimated*) Isna bahkan menjudge bahwa buku karyanya yang

hanya berisikan gambar – gambar tersebut hanyalah buku mewarnai biasa yang tidak memiliki makna. Isna merupakan orang dengan tipe perasaan yang sensitif, ketika mendengar atau mendapatkan komentar negatif dari orang – orang yang ada di sekitarnya, tentu akan mempengaruhi kondisi mood dan pikirannya. Tidak jarang, akibat dari komentar negatif tersebut, ia sempat ingin berhenti melanjutkan buku karyanya. Namun seiring berjalannya waktu, Isna berhasil membuktikan bahwa ia mampu menyelesaikan dan buku karyanya diakui oleh banyak orang. Orang – orang yang semula meremehkan Isna akhirnya beralih mendukung Isna untuk membuat karya – karya yang lain.

Isna memiliki dua karya buku dengan tema yang sama yaitu “*anxiety*”. Buku yang pertama yaitu berjudul “*Yes, I Have Anxiety*” yang kemudian diubah menjadi “*I Have Anxiety*” pada tahun 2021 dan buku kedua berjudul “*Anxiety Suck*” pada tahun 2023. Kedua buku tersebut memiliki karakteristik dan tujuan yang sama, yaitu untuk membantu orang – orang dalam mengatasi dan mendikstrasi rasa cemas yang muncul secara tiba – tiba. Alasan Isna mengusung tema *anxiety* dalam setiap karyanya ialah ia ingin menyampaikan kepada mereka penderita *anxiety*, bahwa mereka tidak sendirian. Ia ingin bukunya dapat dijadikan sebagai teman bagi mereka yang merasa putus asa dengan hidupnya, mereka yang tidak memiliki tempat untuk pulang, dan mereka yang ingin bercerita tetapi sulit mengungkapkan secara langsung.

B. Buku “*I Have Anxiety*” Karya Isnanah

Buku berjudul “*I Have Anxiety*” merupakan buku pertama yang berhasil Isna tulis pada tahun 2021. Lahirnya buku ini karena pengalaman pribadi Isna sebagai seorang penyintas *anxiety disorder* yang merasa membutuhkan dikstrasi terhadap rasa cemas yang dirasakan secara tiba – tiba. Berawal dari Isna yang hanya ingin menulis buku untuk dirinya sendiri, kemudian ia membagikan aktivitas menulisnya melalui media sosial pribadi miliknya dan banyak mendapatkan respon positif dari banyak orang. Isna mulai menekuni aktivitasnya dan mencoba melakukan penjualan secara mandiri hingga terbukti selama 3 (tiga) bulan, buku karyanya berhasil terjual sebanyak 7.000 – 8.000 buku. Oleh karena itu, banyak media percetakan yang ingin bekerja sama dengan Isna. Mediakita merupakan penerbit yang akhirnya dipilih Isna untuk membantu dirinya dalam memperjual belikan karyanya agar lebih banyak orang – orang yang dapat menikmati karyanya sebagai upaya membantu dalam mengatasi kecemasan.

Buku *“I Have Anxiety”* terdiri dari 164 halaman yang sudah dilengkapi dengan prolog dan epilog. Buku ini berisikan aktivitas – aktivitas seperti menggambar, mewarnai, menggunting, merobek atau merusak, menjahit, melukis, dan menulis *daily report* atau *life updates*. Aktivitas – aktivitas tersebut bukan sekedar gambar atau perintah biasa, pada setiap aktivitas yang diberikan untuk menghasilkan sebuah karya memiliki penafsiran masing – masing yang bertujuan untuk mendikstraksi perasaan negatif yang muncul secara tiba – tiba pada individu.

“Banyak aktivitas yang ada dalam buku tersebut yang dapat dimanfaatkan sebagai usaha mendikstraksi kecemasan. Ketika aku membuat aktivitas seperti menggambar, melukis, dan lain sebagainya juga udah melalui proses diskusi sama psikolog aku dan temen – temen sesama penyintas. Mungkin bagi orang – orang yang gatau pasti mengira buku itu cuma sekedar buku bergambar atau mewarnai untuk anak kecil, tapi sebenarnya pada setiap aktivitas yang ada di buku itu punya tujuannya masing – masing. Penyintas atau mereka yang punya kecemasan pasti tahu apa maksud dan tujuannya”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Buku yang awalnya berjudul *“Yes, I Have Anxiety”* dan diubah menjadi judul *“I Have Anxiety”* setelah diterbitkan secara resmi oleh Mediakita ini secara umum ditujukan untuk semua kalangan mulai dari anak – anak hingga dewasa, baik yang memiliki tipe kepribadian introvert maupun ekstrovert dapat menggunakan buku ini sebagai media katarsis sebagai upaya mengungkapkan isi perasaan atau melatih kefokuskan. Tetapi jika melihat rekam jejak dari penjelasan penulis, Isna mendapatkan banyak *feedback* dari pembaca buku *“I Have Anxiety”* yang mayoritas adalah mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental, yaitu kecemasan. Adanya *feedback* tersebut membuktikan bahwa buku karyanya yang berjudul *“I Have Anxiety”* telah membantu banyak orang terutama bagi mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental dan merasa sulit mengungkapkan perasaanya dengan bahasa verbal. Keinginan Isna sebagai penulis agar bukunya dapat menjadi teman telah mendapat pengakuan yang akhirnya buku tersebut telah memasuki cetakan ke – 12 pada tahun 2023.

Pada tahun 2022 – 2023 merupakan tahun keberhasilan bagi penulis. Hal tersebut karena buku *“I Have Anxiety”* karya Isna mendapatkan penghargaan dengan menempati posisi TOP TEN dan memperoleh penjualan terbanyak (*best seller*) di beberapa toko buku seperti Gramedia, Bumi Fiksi, Kawah Media, bahkan hingga toko buku luar negeri yaitu Nikula Biruni Malaysia. Buku *“I Have Anxiety”* juga masuk

dalam nominasi *awards* buku dengan genre *self improvement* bersama buku – buku sejenis lainnya.

“Buku I Have Anxiety beberapa kali dapat penghargaan misalnya ada di posisi TOP TEN di toko buku, terus jadi buku yang best seller, dan pernah masuk juga di nominasi buku self improvement di antara banyaknya buku yang menurut aku jauh lebih bagus dari buku aku. Aku senang sih dengan hal itu, artinya buku yang aku tulis diminati banyak orang dan banyak yang merasa terbantu”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Isna juga beberapa kali menjadi bintang tamu dan pembicara di acara webinar offline dan online yang mengusung tema kesehatan mental. Ia mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman sebagai seorang penyintas tentang bagaimana cara menghadapi kecemasan, bagaimana agar tidak merasa sendiri dan putus asa, dan bagaimana cara meyakinkan diri sendiri bahwa semuanya akan baik – baik saja. Isna menyadari bahwa tidak semua orang berpihak dan peduli pada dirinya, Isna selalu berusaha untuk melakukan yang terbaik dan dapat berguna bagi orang – orang di sekitarnya, terutama mereka yang memiliki nasib sama dengan Isna. Isna memiliki tekad dan ambisi yang kuat agar buku karyanya dapat memberi manfaat bagi siapa saja yang sedang berada di fase cemas, khawatir, dan takut agar tidak melakukan tindakan – tindakan yang seharusnya tidak terjadi.

C. Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul *“I Have Anxiety”*

Perasaan cemas atau khawatir merupakan perasaan yang wajar dialami oleh setiap individu. Hal tersebut merupakan bentuk luapan emosi diri ketika berada di kondisi yang memicu stres dan tertekan. Menurut dr. Kevin Adrian dalam (Isnanah,2022:4), rasa cemas dapat dikatakan normal apabila dapat dikendalikan dan akan hilang bilamana faktor pemicunya dapat diatasi. Namun sebaliknya, jika perasaan cemas yang muncul tidak dapat dikendalikan, maka perasaan cemas tersebut akan terus menetap dan memburuk. Kondisi seperti itu dapat mengganggu aktivitas individu, bahkan memicu munculnya tindakan maladaptif. Melalui buku yang ditulis oleh organisasi *American Psychological Association* pada tahun 2007, dalam buku tersebut menjelaskan adanya katarsis. Katarsis ialah sebuah media peluapan emosi terpendam yang sulit diungkapkan melalui bahasa verbal atau secara langsung. Katarsis memiliki banyak bentuk seperti mendengarkan musik, menggambar, menulis,

menonton film, melukis, mewarnai, membuat kerajinan tangan, dan lain sebagainya (Isnanah,2022:4).

Buku karya Isna Nurjanah (Isnanah) yang berjudul “*I Have Anxiety*” merupakan salah satu buku yang dapat dijadikan sebagai sarana katarsis dalam mengatasi kecemasan. Buku yang ditulis Isnanah pada tahun 2021 ini merupakan hasil dari pengalaman Isna selaku penyintas *anxiety disorder*. Buku tersebut memuat berbagai aktivitas *art therapy journaling* yang dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan. Setiap aktivitas yang ada dalam buku memiliki makna dan tujuan masing – masing sebagai upaya membantu mengatasi kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, maka didapatkan data mengenai upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy journaling* dalam buku berjudul “*I Have Anxiety*” sebagai berikut:

a. Teknik *Art Therapy* dalam Buku “*I Have Anxiety*”

Art therapy merupakan bentuk terapi seni yang telah banyak digunakan oleh terapis atau tenaga profesional dalam upaya membantu klien dalam menghadapi permasalahan seperti gangguan kesehatan mental, misalnya kecemasan. *Art therapy* memiliki banyak teknik yang dapat diberikan kepada klien menyesuaikan kebutuhan kliennya.

Salah satu teknik dalam *art therapy* menurut Glading ialah *journaling*. *Journaling* menurut Aulia Maharani merupakan teknik terapi seni yang menggunakan media buku sebagai katarsis untuk mengeksplor, menginternalisasikan, mengungkapkan perasaan, pikiran, ide, tekanan, atau emosi negatif ke dalam bentuk tulisan. Klien diberikan kebebasan untuk menuliskan segala hal yang mengganggu tanpa adanya batasan kalimat atau aturan yang mengikat. Sebagaimana yang dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku “*I Have Anxiety*” yaitu:

“Art therapy yang mau aku berikan dalam buku karyaku lebih ke journaling sih. Karena di sini aku mengajak pembaca untuk menuliskan, mengutarakan, dan menyampaikan apapun yang mereka rasain secara bebas lewat aktivitas – aktivitas yang ada di dalam buku tersebut. Aku ga minta mereka untuk melakukan journaling secara urut dari nomer paling kecil ya, tapi di sini mereka boleh journaling yang mana aja alias ga berpatok sama halamannya” (wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

Ia juga menambahkan aktivitas *journaling* yang ada dalam bukunya yaitu:

Aktivitas journaling yang ada di buku ini seperti hal – hal yang udah kamu tanyakan sebelumnya, kaya menuliskan isi pikiran dan perasaan, melukis secara abstrak, mewarnai, menempel, dan lain sebagainya. Jadi, mereka yang punya buku ini bisa secara bebas untuk berekspresi dan mengeksplor perasaan yang mereka rasain””(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, maka dapat diketahui bahwa teknik *art therapy* yang digunakan penulis dalam bukunya berjudul “*I Have Anxiety*” adalah *journaling* atau menulis secara ekspresif. *Journaling* adalah salah satu teknik *art therapy* yang memberikan kebebasan berekspresi, mengeksplor, dan menuangkan segala perasaan klien secara bebas dan mengungkap perasaan terpendam.

b. Fungsi Art Therapy Journaling dalam buku “I Have Anxiety”

Journaling sebagai sarana terapi secara ekspresif memiliki beberapa fungsi sebagaimana yang disebutkan oleh Mulyadi Harahap bahwa terdapat empat (4) fungsi dalam *journaling* yaitu fungsi preventif, remedial, edukatif, dan kuratif di mana masing – masing memiliki peran yang berbeda.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan penulis, maka didapatkan hasil mengenai fungsi *art therapy* dengan teknik *journaling* dalam aktivitas di buku “*I Have Anxiety*” yaitu sebagai upaya pencegahan, pengembangan, penyembuhan atau dikstraksi perasaan, dan pemecahan masalah untuk mencari solusi. Hal tersebut disampaikan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku “*I Have Anxiety*” yaitu:

“Kalo bicara soal fungsi, buku ini bisa jadi pilihan untuk melakukan pencegahan sebelum terjadi hal – hal yang tidak diinginkan, misalnya akan muncul gangguan kesehatan mental yang lain. Selain itu, mereka yang punya buku ini bisa melakukan dikstraksi, evaluasi, dan memahami tentang ada apa dan kenapa sih gue ini ko bisa jadi cemas hingga nantinya mereka bisa memutuskan akan bagaimana langkah selanjutnya. Aktivitas kaya menulis bebas, mewarnai, menggambar abstrak itu sebagai bentuk imajinasi dalam berkekrativitas dan bisa bikin tenang. Membuka pikiran dan memberikan kesadaran tentang hal – hal yang terjadi dan dirasakan””(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Berikut adalah penjabaran dari fungsi – fungsi terapi *journaling* atau menulis dalam buku berjudul “*I Have Anxiety*”, yaitu:

1) Fungsi Pencegahan (Preventif)

Fungsi pencegahan merupakan fungsi *journaling* yang bertujuan untuk mencegah adanya permasalahan kesehatan mental yang lain. Masalah kesehatan mental tersebut erat kaitannya dengan kondisi kejiwaan seperti trauma, putus asa, gelisah, dan khawatir. Hal tersebut diungkapkan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku “*I Have Anxiety*” yaitu:

“Buku ini bisa jadi salah satu pilihan buat penyintas untuk mencegah permasalahan soal kesehatan mental kaya kecemasan, stres, trauma, dan lainnya supaya ga mendorong mereka untuk melakukan hal – hal yang membahayakan diri sendiri. Aku harap karya ini bisa jadi cara alternatif mereka untuk mengurangi gangguan kesehatan mental yang mereka rasain. Karena ga semua penyintas itu punya kemauan untuk datang ke psikolog”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

2) Fungsi Pengembangan (Educatif)

Fungsi pengembangan merupakan fungsi *journaling* yang mendorong individu untuk dapat mengembangkan ide ataupun kreativitas dalam dirinya. Upaya membantu individu untuk lebih fokus terhadap masalah, memahami diri sendiri, mengendalikan emosi negatif. Hal tersebut diungkapkan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku “*I Have Anxiety*” yaitu:

“Dari aktivitas – aktivitas yang ada di buku itu, ga semuanya punya maksud untuk mendistraksi kecemasan. Ada beberapa aktivitas yang tujuannya untuk ngebantu mereka dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya, melatih kefokusannya, membantu untuk memahami diri sendiri, dan menuangkan ide kreativitas. Karena sebenarnya dengan kita sadar akan hal tersebut, bisa membuat hati dan pikiran jauh lebih tenang dan terkendali”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

3) Fungsi Remedial (Rehabilitatif)

Fungsi remedial merupakan fungsi *journaling* sebagai upaya menyembuhkan masalah psikologis seperti kesehatan mental dan membantu individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang ada.

Hal tersebut diungkapkan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku "*I Have Anxiety*" yaitu:

"Menuliskan hal – hal yang gabisa kita ungkapin itu membutuhkan media. Karena ga semua orang juga mau dan bisa untuk mengungkapkan apa yang lagi mereka rasain sama orang lain, sekalipun itu keluarga atau temen deketnya sendiri. Makanya, media yang bisa digunakan salah satunya buku, bebas mau buku apa aja yang penting buku tersebut bisa jadi ruang buat mereka berkeluh kesah dan mereka bisa paham 'gue ini lagi kenapa sih?' 'apasih yang salah dari diri gue' dan dari situ mereka bisa lebih fokus dan mengenali diri"(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

4) Fungsi Pemecahan (Kuratif)

Fungsi kuratif merupakan fungsi *journaling* yang berupaya membantu individu untuk dapat menemukan solusi, membuat keputusan, dan melakukan evaluasi diri. Hal tersebut diungkapkan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku "*I Have Anxiety*" yaitu:

"Aku bikin buku ini karena punya harapan supaya buku ini bisa jadi temen untuk para penyintas, bisa jadi wadah curhat untuk nantinya bisa memutuskan langkah atau rencana seperti apa yang harus diambil Ketika mereka ngerasa ga punya siapa – siapa, mereka masih punya temen buat cerita, yaitu melalui buku ini. Mereka juga bebas untuk baca tulisannya lagi dan sekalian evaluasi diri"(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

c. Tujuan Art Therapy Journaling dalam Buku "*I Have Anxiety*"

Mengacu pada teori oleh Bolton dan Pannebeker & Chung tentang tujuan *journaling*, maka dapat dirumuskan tujuan *journaling* ialah terapi menulis untuk meningkatkan kreativitas, mengekspresikan dan mengeksplor perasaan, mengembangkan ide, mencegah terjadinya tindakan maladaptif, serta mengurangi tekanan negatif pada individu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, buku karya Isna Nurjanah berjudul "*I Have Anxiety*" memiliki tujuan sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi kecemasan yang dituangkan dalam berbagai aktivitas *journaling*nya. Hal ini dijelaskan oleh Isna selaku penulis buku

“*I Have Anxiety*” melalui aktivitas – aktivitas *journaling* yang ada dalam bukunya yaitu:

- 1) Meningkatkan kreativitas dan fokus individu sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis melalui aktivitas dalam buku “*I Have Anxiety*” pada halaman 31, 69, 101, dan 127 yaitu:



Gambar 1. Aktivitas “*I Have Anxiety*” hal 31,69,101,127

“Orang kalo lagi ada di keadaan cemas pasti kan pikirannya juga kacau, dia gabisa untuk berpikir secara tenang. Nah, tujuan aku bikin aktivitas kaya mewarnai, bikin origami, terus aktivitas semacamnya ialah supaya mereka bisa melatih kefokuskan sekaligus mengajak mereka buat berkreasi, menuangkan kreativitasnya pada aktivitas – aktivitas tersebut”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

Ia juga menambahkan bahwa tujuan dari aktivitas *journaling* tersebut ialah untuk mengeksplor segala perasaannya yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental, yaitu:

“Karna sebenarnya, dengan berkreasi bisa membuat pikiran jauh lebih tenang dan positif. Kita bisa tahu tentang hal – hal yang mungkin ga kita sadari kaya semisal ‘oh ternyata gue bisa ya nyenengin diri sendiri dengan bikin karya lucu gini’ atau ‘oh ternyata gue Cuma butuh hiburan aja ya kalo lagi ngerasa cemas’. Hal – hal kecil kaya gitu bisa untuk meningkatkan kondisi mental”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

- 2) Membantu menyalurkan ide, gagasan, pikiran, dan perasaan dalam bentuk tulisan atau gambar. Aktivitas ini bertujuan agar individu menyadari pentingnya menyayangi diri sendiri dan mendapatkan perasaan aman. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis melalui aktivitas dalam buku *“I Have Anxiety”* pada halaman 60 yaitu:



Gambar 3. Aktivitas *“I Have Anxiety”* hal.60

“Setiap orang itu kan pasti punya hal favorit atau yang menjadi kesukaan dari mereka. Nah, begitupun menyukai yang ada di tubuh kita, misalnya aku suka bagian pergelangan tangan karna di bagian ini aku bisa kasih gelang, cincin, dan semacamnya yang membuat diri aku makin percaya diri untuk tampil di depan umum. Tujuan aku minta mereka untuk menggambarkan bagian tubuh yang disukai karena di sini aku ingin mereka mencintai dirinya sendiri atau self love dan supaya mereka punya kesadaran bahwa diri mereka patut untuk disayangi, mendapatkan rasa aman, dan bukan malah disakiti”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

- 3) Membantu untuk memberikan ruang dan wadah bagi individu yang merasakan kecemasan dan mencegah adanya tindakan maladaptif seperti melukai diri sendiri, sehingga dapat mengalihkannya dalam aktivitas positif yang dapat mengurangi ketegangan dan tekanan dalam diri. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis melalui aktivitas dalam buku *“I Have Anxiety”* pada halaman 93 dan 97 yaitu:



Gambar 4. Aktivitas *“I Have Anxiety”* hal.93 dan 97

“Aku beberapa kali dapet DM di instagram dari temen – temen penyintas, di mana mereka cerita ketika perasaan cemas muncul atau ketika mereka lagi ngerasa gak baik – baik aja, mereka akan cari pelampiasan dengan cara selfharm (melukai diri sendiri) dengan menggoreskan jarum pentul dan semacamnya di bagian tubuh misal pergelangan tangan. Ada juga yang sengaja bikin barcode di pergelangan tangannya pake sajam. Nah, tujuan aku membuat aktivitastersebut di buku ini ialah supaya di saat mereka ada di posisi tidak baik – baik saja, entah cemas, khawatir, stres, dan lainnya, kemudian mereka melihat benda tajam di sekitarnya, mereka gak mudah ke trigger”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

Ia menambahkan bahwa aktivitas yang ada dalam buku tersebut berupaya sebagai pengalihan dari fungsi adaptif yang dimiliki, yaitu:

“Perasaan dan tekanan negatif yang ga segera diatasi berpotensi mengundang kejadian yang tidak diinginkan. Jadi, aktivitas ini bisa ngebantu mereka untuk meluapkan isi perasaannya dan sebagai pengalihan, sehingga mereka ga harus memilih untuk melukai dirinya sendiri hanya untuk mendapatkan ketenangan”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 8 Februari 2024).

Ia juga mengatakan bahwa banyak pembaca terutama penyintas yang ditemuinya melakukan *self harm* atau *self injury* sebagai bentuk pelampiasan dalam menghadapi kecemasan. *Self harm* atau *self injury* yang dilakukan ialah melukai diri sendiri secara sengaja, seperti menyayat bagian tubuh dengan benda tajam. Seseorang yang merasa cemas tidak akan merasakan kesakitan ketika melakukan tindakan tersebut, karena perasaan negatif telah menguasai dirinya.

“Setiap orang apalagi penyintas pasti punya cara masing – masing untuk melampiaskan perasaan negatifnya. Banyak sekali penyintas yang aku temui melampiaskan perasaan negatifnya dengan melakukan self injury atau self harm (melukai diri sendiri) contohnya melakukan barcode/cutting pada tangan, yaitu menggoreskan benda tajam ke bagian tubuh mereka secara sengaja dan sadar. Nah, aku pengen mereka melampiaskannya bukan di diri mereka sendiri tapi mereka bisa melakukan itu pada halaman ini. Maksud aku minta mereka untuk menutupnya dengan plester itu supaya mereka punya rasa sadar bahwa seluka apapun mereka, hal itu harus tetap disembuhkan dan jangan sampai dilukai untuk kedua kalinya”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

d. Manfaat *Art Therapy Journaling* dalam Buku “*I Have Anxiety*”

Sejatinya, *journaling* atau dalam bahasa Indonesia yaitu menulis merupakan teknik terapi yang memiliki banyak manfaat bagi individu sebagai upaya membantu dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk mengatasi kecemasan. Mengacu pada teori oleh Pennebaker & Chung, Jusuf, dan Farida Harahap tentang manfaat *journaling* untuk kesehatan mental, maka secara umum dapat dipahami bahwa *journaling* berusaha untuk membantu individu untuk mengungkapkan isi hati dan pikiran, meningkatkan motivasi untuk berubah, mengurangi tekanan dan meningkatkan fungsi emosional, mengenali diri, dan sebagai bentuk refleksi untuk meningkatkan kesehatan mental.

Setelah peneliti melakukan wawancara, buku karya Isna Nurjanah berjudul “*I Have Anxiety*” memiliki manfaat untuk membantu dalam meluapkan perasaan, tekanan, emosi, dan segala hal yang mengganggu agar individu dapat menemukan makna dirinya, memahami permasalahan yang dihadapi untuk mengobati

kecemasan (*anxiety*). Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku “*I Have Anxiety*” yaitu:

“Secara umum, manfaat aktivitas journaling dalam buku ini adalah bagaimana aktivitas journaling yang ada, bisa ngebantu pembaca atau penyintas bisa memahami tentang dirinya, menemukan makna, dan bagaimana caranya agar menjadi individu yang lebih terbuka dengan perasaannya. Buku ini adalah ruang bagi mereka untuk meluapkan perasaan, tekanan, atau emosi negatif agar menjadi lebih positif”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Ia juga menambahkan bahwa aktivitas yang ada dalam buku “*I Have Anxiety*” mendorong pembaca atau penyintas untuk menjalani hidup lebih terarah, positif, saling memaafkan kesalahan diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut dapat meningkatkan mood dan *mental healthy*.

“Aktivitas dalam buku ini bukan semata – mata hanya tulisan atau gambar – gambar abstrak. Tapi, sebagai penyintas pasti paham kalo aktivitas dalam buku ini memiliki manfaat yang begitu berpengaruh untuk mengobati atau mendikstraksi kecemasan. Aktivitas dalam buku ini berguna untuk meningkatkan mood, mencegah tindakan melukai diri sendiri, mengajak untuk berpikir positif, memaafkan diri sendiri dan orang lain. Stop untuk memikirkan perkataan orang lain yang bisa ngasih kita pikiran kalo penyintas tuh ga layak buat hidup secara normal kaya orang – orang pada umumnya”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Berikut manfaat *art therapy journaling* dalam aktivitas yang ada pada buku “*I Have Anxiety*”, yaitu:

- 1) Membantu individu dalam mengungkapkan isi hati dan pikirannya agar dapat mengurangi tekanan atau perasaan negatif dalam dirinya, sehingga mampu meminimalisir kecemasan. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah melalui aktivitas dalam buku “*I Have Anxiety*” pada halaman 21 yaitu:



Gambar 1. Aktivitas “*I Have Anxiety*” hal.21

“Aktivitas di halaman 21 adalah bagaimana pembaca atau penyintas bisa secara bebas untuk menuliskan segala hal yang mereka rasakan dan mengganggu pikiran, sehingga pembaca atau penyintas di sini bisa menyalurkan ide, pikiran, perasaan, tekanan, atau emosi negatif. Merobek tulisan – tulisan adalah wujud bahwa ga seharusnya kita berlama – lama untuk memelihara hal – hal yang mengganggu, lebih kita lepaskan dan pikirkan hal – hal positif yang masih bisa kita lakukan demi kesehatan mental”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

- 2) Membantu individu untuk lebih mengenali diri sendiri dengan menuliskan semua hal yang dirasakan, sehingga individu dapat membuat keputusan sekaligus memberikan afirmasi pada diri sendiri. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah melalui aktivitas dalam buku “*I Have Anxiety*” pada halaman 35 yaitu:



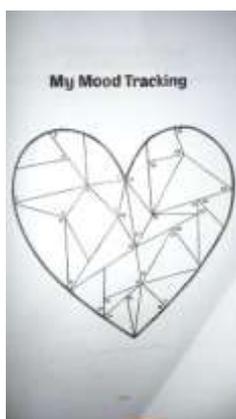
Gambar 2. Aktivitas “I Have Anxiety” hal.35

“Terkadang kita cuma fokus sama rasa cemas yang kita rasain tanpa tahu hal dan mengenali apa aja yang membuat kita cemas. Padahal seharusnya, kita harus tahu apa ajasih yang bikin gue tuh jadi secemas ini, sekhawatir ini, kenapa gue suka takut sama hal – hal yang belum tentu terjadi. Karena apa? ketika kita udah bisa tahu tentang apa aja yang bikin kita merasa cemas, khawatir, dan lainnya. Kita bisa mulai berpikir untuk ambil langkah yang kaya gimana nih, nah di sini kita diajarkan untuk bisa ambil keputusan untuk diri sendiri”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Ia juga menambahkan bahwa aktivitas menuliskan hal – hal yang membuat cemas dapat membantu pembaca atau penyintas untuk lebih sayang dengan diri sendiri, misalnya dengan memberikan afirmasi positif atas pencapaiannya, yaitu:

“Selain itu, sebenarnya di bagian ini, aku juga berharap kalau pembaca atau penyintas bisa kasih apresiasi buat diri sendiri. Walaupun banyak hal yang gue takutin, tapi gue bangga dan bersyukur karena berhasil bertahan di titik yang sekarang. Hal – hal kaya gitu bisa bikin pikiran dan perasaan jauh lebih tenang, karena pada akhirnya kita bisa melakukan penerimaan diri”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

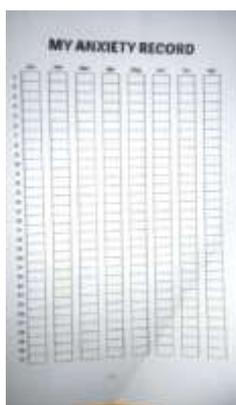
- 3) Membantu individu untuk dapat mengendalikan kondisi perasaan atau mood, memperkuat fungsi emosional, mengenali diri sendiri, evaluasi diri, dan mampu membuat keputusan baik itu dalam menyelesaikan suatu masalah atau menyusun rencana. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah melalui aktivitas dalam buku “I Have Anxiety” pada halaman 153 yaitu:



Gambar 6. Aktivitas "I Have Anxiety" hal.153

"Dalam satu bulan kan pasti mood seseorang itu pasti berubah, gak melulu baik atau buruk terus selama 30 hari. Nah, aktivitas My Mood Tracking di halaman ini berguna supaya pembaca atau penyintas bisa tahu dalam waktu satu bulan itu bagaimana kondisi mood atau perasaan mereka. Hasil dari aktivitas itu bisa jadi pandangan untuk melakukan evaluasi diri dan keputusan apasih yang selanjutnya kita ambil, dan dengan adanya aktivitas itu setiap pembaca atau penyintas bisa mengenali diri sendiri kaya 'oh ternyata gue ini moodyan banget ya' atau 'oh ternyata presentase emosi gue dalam waktu sebulan tuh lebih condong ke negatif atau positif ya' gitu"(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

- 4) Membantu individu meningkatkan motivasi untuk berubah menjadi yang lebih baik dan *positiv vibes*. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah melalui aktivitas dalam buku "I Have Anxiety" pada halaman 157 yaitu:



Gambar 6. Aktivitas "I Have Anxiety" hal.157

"Ini hampir sama kaya yang ada di halaman 153, My Anxiety Record ini merupakan final dari buku "I Have Anxiety" setelah pembaca atau penyintas menyelesaikan aktivitas – aktivitas journaling yang ada, ini berguna untuk melihat dalam kurun waktu satu bulan kira – kira seberapa sering anxiety kita

muncul. Nah, setelah satu bulan menyelesaikannya, kita bisa tahu dan melakukan evaluasi diri. Semisal bulan pertama anxiety kita jarang muncul, artinya kita sudah merasa jauh lebih baik. Sebaliknya, kalau satu bulan tersebut anxiety kita sering muncul, artinya ada hal yang gak beres nih, harus ada yang dievaluasi nih, dan bagian mananya sih yang harus kita ubah supaya ke depan gak semakin parah”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Ia menambahkan bahwa individu dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan juga pantas untuk memiliki hidup yang lebih baik dan lebih positif. Mereka berhak membangun motivasinya sendiri, yaitu:

“Dari sini pembaca atau penyintas akan punya keinginan untuk mempertahankan yang sudah baik atau merubah yang belum baik, jadi kaya membangun motivasi pada diri sendiri supaya bisa jadi sosok yang lebih positif, walaupun kita ini dijudge sebagai orang dengan gangguan kesehatan mental. Tapi aku berharap setiap bulan itu harus ada progres yang positif”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

e. Mekanisme *Journaling* dalam Buku “*I Have Anxiety*”

Memilih *journaling* sebagai cara untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan tidak akan terlepas dari proses, tahapan, atau mekanisme yang mengaturnya. Mengacu pada teori oleh Hynes dan Thompson tentang mekanisme atau tahapan *journaling* yaitu *recognition*, *examination*, *juxtaposition*, dan *aplication to the self*.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan penulis, maka diperoleh mekanisme atau tahapan *journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” yaitu tahap awal untuk membangun imajinasi, tahap terapi untuk mengeksplor, tahap refleksi sebagai upaya pengembangan dan penyadaran, dan tahap akhir sebagai bentuk evaluasi dan implementasi dalam kehidupan sehari – hari. Hal tersebut disampaikan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku “*I Have Anxiety*” yang dituangkan dalam aktivitas – aktivitas *journaling* dalam bukunya yaitu:

*“Kalo untuk tahapan – tahapan *journaling* di buku ini, aku ga ngasih tahapan yang pasti sih. Artinya pembaca bisa secara bebas mau *journaling* pake aktivitas yang mana dulu sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka pada saat itu. Tapi, kalo ditanya soal tahapan, yang pertama pasti aku pengen*

pembaca bisa fokus dulu sama pikiran dan kondisi mereka dulu untuk selanjutnya bisa memulai journaling kaya menulis isi pikiran, gambar, mewarnai dan lainnya”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

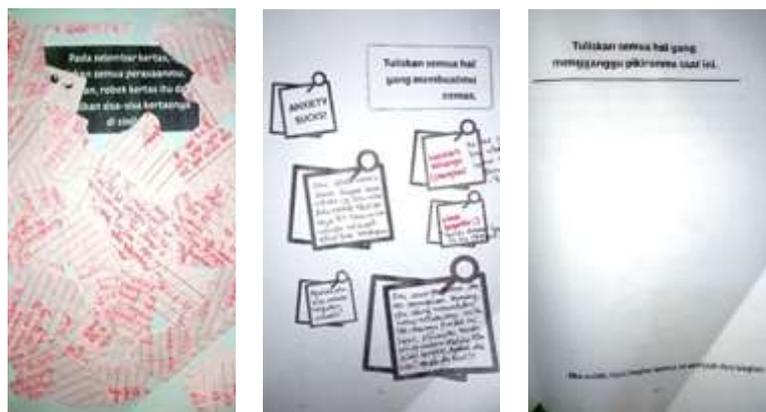
Ia menambahkan bahwa akhir dari aktivitas *journaling* dalam bukunya ialah untuk membantu pembaca agar dapat mengatasi kecemasan dan menerapkan nilai – nilai positif yang diperoleh selama melakukan *journaling*, yaitu:

“Hal yang aku harapkan setelah mereka menyelesaikan buku ini adalah bagaimana nantinya mereka bisa untuk hidup jauh lebih positif dan sayang sama diri sendiri, menjadikan kejadian atau omongan orang – orang yang memandang sebelah mata seorang penyintas itu sebagai bentuk untuk evaluasi diri dan berkembang”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Berikut mekanisme atau tahapan *journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*”, yaitu:

1) Recognition/Initial Write

Tahap ini merupakan tahap awal bagi pembaca untuk memfokuskan diri pada isi hati dan pikirannya. Pembaca akan diajak untuk menuliskan segala hal negatif yang mengganggu dalam bentuk tulisan baik kata atau kalimat secara bebas. Hal tersebut dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis melalui aktivitas *journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” yaitu:



“Orang yang lagi cemas pasti punya pikiran negatif dan ingin melakukan sesuatu untuk mengurangi segala tekanan yang dirasakan. Nah, aktivitas journaling seperti menulis di dalam buku ini mengajak pembaca untuk terbuka, sadar, dan lebih fokus sama apa yang lagi mereka rasain. Kaya yang ada di

beberapa halaman di buku ini, pembaca akan diajak untuk fokus sama diri mereka, mereka bisa menuliskan hal yang tidak disukai, disukai, membuat suatu karya abstrak dan berimajinasi. Inilah awal dari upaya untuk mengurangi rasa kecemasan”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

2) Examination/Writing Exercise

Tahap ini merupakan tahap untuk mengeksplor pikiran dan perasaan pembaca, di mana nantinya pembaca diminta untuk mulai mengerjakan aktivitas – aktivitas *journaling* yang ada. Hal tersebut dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis melalui aktivitas *journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” yaitu:



“Ada banyak aktivitas *journaling* yang bisa dikerjakan sebagai media katarsis untuk mengalihkan emosi negatif. Kaya yang udah kamu tanyain sebelumnya ada kegiatan membuat karya dari selembar kertas, menjahit, menempelkan daun kering, dan lainnya. Itu merupakan proses *journaling* untuk mengalihkan emosi negatif agar berubah menjadi emosi positif.”(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

3) *Juxtaposition/Feedback*

Tahap ini merupakan tahap refleksi, yaitu pembaca akan diajak untuk membaca kembali hasil *journaling*nya sebagai upaya mendorong kesadaran diri, disempurnakan, dan didiskusikan dengan terapis atau seseorang yang dipercaya sebagai bahan untuk evaluasi. Hal ini dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku "*I Have Anxiety*" yaitu:

"Mereka yang punya buku ini bebas kalo mau membuka buku ini lagi untuk sekedar membaca ulang atau ingin menyempurnakan aktivitas journalingnya. Hasil dari aktivitas journalingnya bisa untuk bahan diskusi sama terapis atau orang yang emang udah dipercaya banget. Tujuannya adalah untuk bahan evaluasi dan perenungan"(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

4) *Application to The Self*

Tahap ini merupakan tahap akhir dari *journaling*. Setelah pembaca menyelesaikan semua aktivitas *journaling*nya, pembaca diminta untuk dapat mengaplikasikan atau menerapkan nilai – nilai *journaling* yang telah didapatkan selama proses terapi, misalnya tidak melakukan tindakan maladaptif seperti melukai tangan atau tubuh sendiri hanya untuk mendapatkan rasa tenang ketika sedang cemas. Hal tersebut dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis buku melalui aktivitas dalam buku "*I Have Anxiety*" yaitu:

"Akhir dari aktivitas journaling ini adalah ketika mereka bisa menerapkan hal – hal positif yang mereka rasain ketika menyelesaikan buku ini. Contohnya ketika mereka lagi cemas, frustrasi, gatau harus gimana, dan cerita ke siapa, mereka ingat kalo buku I Have Anxiety ini hadir sebagai teman mereka, mereka bisa memberikan afirmasi pada diri sendiri agar hatinya jauh lebih tenang, positiv vibes, ketika melihat benda tajam di sekitar juga ga gampang ke trigger untuk melukai diri sendiri. Jadi mereka bisa mengendalikan emosi dan tekanannya"(wawancara, penulis Isna Nurjanah, pada tanggal 7 Januari 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di atas, maka dapat disimpulkan bahwa buku "*I Have Anxiety*" mencoba memperkenalkan sebuah cara alternatif baru untuk membantu dalam mengatasi kecemasan, yaitu *art therapy* dengan *journaling*.

Journaling merupakan teknik terapi seni dengan cara menulis sebagai bentuk mengungkapkan isi hati, ide, pikiran, tekanan, dan emosi negatif secara bebas yang bertujuan untuk mengatasi atau mendikstraksi gangguan kesehatan mental, misalnya kecemasan. Buku “*I Have Anxiety*” karya Isna Nurjanah merupakan buku dengan aktivitas *journaling* yang memiliki tujuan dan manfaat untuk mengatasi kecemasan. Tujuan dan manfaat *art therapy journaling* dalam buku tersebut secara umum ialah untuk membantu individu dalam mengungkapkan dan melampiaskan segala isi hati, pikiran, tekanan, dan emosi negatif yang sebelumnya hanya dapat dipendam. Melalui aktivitas *journaling* tersebut, individu dapat secara bebas mengeksplor perasaannya dan berkeluh kesah secara bebas guna menemukan makna diri dan solusi atas permasalahan yang terjadi. *Art therapy journaling* sebagai teknik dalam mengatasi kecemasan juga memiliki beberapa fungsi sebagai upaya mencegah munculnya permasalahan jiwa yang lain, pemeliharaan dan penyembuhan atas masalah psikologis, pengembangan ide dan kreativitas, dan bagaimana nantinya individu dapat menemukan solusi atas permasalahannya. Melihat dari tujuan, manfaat, dan fungsi *art therapy journaling* tersebut, sebagai teknik dalam memberikan layanan bantuan kepada individu, tentunya tidak terlepas dari mekanisme atau cara dalam menggunakan *art therapy journaling*. Terdapat empat (4) mekanisme *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” yaitu *pertama, Recognition/Initial Write*, awal dari proses *art therapy journaling*. Individu diminta untuk fokus pada diri sendiri dan mulai menuliskan hal negatif yang mengganggu pikirannya. *Kedua, Examination/Writing Exercise*, upaya mengeksplor pikiran dan perasaan individu, di mana individu akan diajak untuk mulai mengerjakan aktivitas *journaling* guna memahami tentang apa yang sedang dirasakan dan pengalihan terhadap emosi negatif. *Ketiga, Juxtaposition/Feedback*, ajakan kepada individu untuk membuka kembali hasil *journalingnya* guna menciptakan kesadaran dan bahan evaluasi. *Keempat, Application to The Self*, ajakan kepada individu untuk dapat mengaplikasikan nilai – nilai *journaling* di kehidupan nyata sebagai upaya mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental.

BAB IV

ANALISIS DATA PENELITIAN

Dalam bab ini penulis akan menganalisa data yang telah penulis peroleh dengan menyesuaikan antara teori dan realita di lapangan. Analisa data ini dapat dilakukan setelah data terkumpul melalui wawancara dan dokumentasi yang berkaitan dengan upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy* dalam buku berjudul “*I Have Anxiety*” (analisis bimbingan dan konseling Islam). Buku berjudul “*I Have Anxiety*” merupakan buku *self – improvement* yang ditulis oleh seorang penyintas *anxiety disorder* yaitu Isna Nurjanah. Buku tersebut memuat aktivitas seni yang dapat dijadikan terapi sebagai upaya mengatasi kecemasan.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang umum dirasakan dan terjadi pada setiap orang. Kecemasan dapat muncul karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti pengalaman di masa kecil, ketakutan akan adanya sanksi negatif, kekhawatiran karena perasaan bersalah dan berdosa, dan peristiwa yang memunculkan adanya traumatik. Perasaan cemas yang dialami seseorang merupakan bentuk respon negatif karena adanya konflik yang terjadi pada struktur kepribadian id dan super ego. Konflik tersebut menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan pada struktur kepribadian, sehingga mengakibatkan individu tidak mampu mengendalikan perasaan negatif yang muncul. Kecemasan dapat dikatakan normal apabila dapat dikendalikan dan mendapat penanganan secara responsif dari dalam diri, artinya struktur kepribadian ego yang berperan sebagai komponen psikologis harus mampu memberikan respon positif terhadap konflik yang terjadi antara id dan super ego.

Art therapy atau dalam bahasa Indonesia yaitu terapi seni merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai upaya mengatasi kecemasan. *Art therapy* sebagai media katarsis memberikan kebebasan bagi individu untuk mengungkapkan segala perasaan negatifnya yang dirasa sulit apabila diungkapkan melalui bahasa verbal. *Art therapy* mengaplikasikan terapinya dalam bentuk kesenian seperti menggambar, melukis, mewarnai, menulis *diary*, menulis kata motivasi untuk diri sendiri, dan lain sebagainya. Media yang dapat digunakan dalam menyampaikan materi *art therapy* salah satunya melalui buku. Buku memiliki sifat yang netral dan dapat digunakan oleh berbagai *range* usia. Penggunaan buku sebagai salah satu media katarsis memberikan manfaat bagi pembaca untuk memperbaiki kondisi emosional, mental, serta dapat memberikan kesadaran tentang permasalahan yang sedang dialami.

Melalui buku yang memiliki tema sesuai dengan keadaan pribadi akan membantu individu dalam mengenali dan memahami kondisi perasaan.

Pada bab III dijelaskan bahwa buku yang berjudul "*I Have Anxiety*" merupakan salah satu buku yang menawarkan aktivitas terapi seni sebagai upaya mengatasi kecemasan. *Art therapy* yang ditawarkan dalam buku tersebut bertujuan sebagai usaha membantu pembacanya dalam mengatasi kecemasan yang muncul secara tiba – tiba. *Art therapy* dalam buku juga bertujuan untuk mendikstraksi kecemasan, sekaligus sebagai upaya mengalihkan emosi negatif yang muncul agar dapat berubah menjadi emosi positif. Buku ini memberikan banyak aktivitas untuk mengalihkan perasaan negatif agar berubah menjadi perasaan positif.

Art therapy yang ditawarkan dalam buku karya Isna Nurjanah yaitu melalui terapi *journaling*. *Journaling* merupakan salah satu bagian dari *art therapy* yang diterapkan dengan cara menuliskan segala hal dirasakan dalam bentuk tulisan. Terapi ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengutarakan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan, dan kebutuhan dalam berekspresi yang biasanya hanya disimpan oleh mereka sendiri. Terapi *journaling* berupaya membantu individu untuk meredakan stres dan kecemasan, karena terapi ini memberikan pelajaran untuk jujur pada diri sendiri. Terapi *journaling* diberikan dengan harapan dapat mendorong individu agar mampu mengambil tindakan ketika perasaan cemas muncul secara tiba – tiba. Selain itu, terapi ini berupaya agar individu mampu mengubah emosi negatif menjadi positif dan kecil kemungkinan akan melakukan tindakan maladaptif.

Aktivitas yang ditawarkan dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*" tersebut memuat aktivitas *journaling* sebagai bentuk terapi dalam mengatasi kecemasan yang muncul secara tiba – tiba. Aktivitas *journaling* yang ditawarkan merupakan implemetasi dari *art therapy* yang memiliki makna dan tujuan masing – masing sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan seperti aktivitas menggambar, mewarnai, menggunting, merobek atau merusak, menjahit, melukis, dan menulis *daily report* atau *life updates* yang masing – masing dari aktivitas tersebut memiliki makna dan tujuan masing – masing sebagai upaya mengatasi kecemasan.

Berikut adalah pemaparan analisis dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti:

A. Analisis Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* Dalam Buku Berjudul "*I Have Anxiety*"

Narasi yang telah disajikan dalam bab III memuat bahwa upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy journaling* dalam buku berjudul "*I Have Anxiety*" yaitu sebagai berikut:

Individu dengan berbagai permasalahannya pasti mengalami perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, dan emosi negatif lainnya. Hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar apabila penyebab dari kecemasan tersebut segera diatasi. Kecemasan dalam buku "*I Have Anxiety*" disebut sebagai perasaan yang umum dirasakan oleh setiap individu, di mana perasaan cemas tersebut merupakan bentuk luapan emosi diri ketika berada di kondisi yang dapat memicu munculnya stres dan menekan. Menurut dr. Kevin Adrian, perasaan cemas yang muncul dikatakan wajar apabila faktor pemicunya segera diatasi. Sebaliknya, apabila faktor pemicu cemas tersebut tidak segera diatasi, maka akan semakin memperburuk keadaan individu dan berpotensi mendorong individu untuk melakukan hal – hal di luar batas (Isnahan, 2022:4). Pernyataan tersebut selaras atau terdapat kesamaan dengan teori oleh DeVito dalam (Khoirul Muslimin, 2013:47) yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul dalam diri seseorang ketika berada di situasi baru dan berbeda dari biasanya, misalnya ketika individu harus berbicara di depan banyak orang. Artinya, kecemasan merupakan perasaan atau emosi negatif yang muncul ketika individu berada pada keadaan yang tidak biasa, yaitu keadaan yang dapat membuat individu merasa khawatir, takut, gelisah, stres, dan adanya hal – hal yang membuat tertekan.

Buku karya Isna Nurjanah dengan judul "*I Have Anxiety*" merupakan buku dengan *genre self improvement* yang mengusung anxiety sebagai topik utama. Buku tersebut berisi tentang aktivitas *journaling*, yaitu aktivitas yang memberikan ruang atau wadah bagi pembaca untuk mengungkapkan emosi negatif yang dirasakan ke dalam bentuk karya seni berupa tulisan, gambar, warna, dan lainnya sebagai katarsis dan relaksasi. Sebagaimana yang telah dikatakan oleh Isna Nurjanah selaku penulis bahwa emosi negatif yang muncul seperti kecemasan dapat direduksi atau dialihkan menjadi emosi positif melalui salah satunya ialah

journaling atau terapi menulis secara ekspresif. Hal tersebut selaras dengan teori oleh Frank dalam (Widigda et al., 2018:196) tentang upaya mengatasi kecemasan yang menyatakan bahwa upaya mengatasi kecemasan ialah dengan mengenali kecemasan baik dari segi penyebab dan munculnya kecemasan itu sendiri, mengakui dan mengungkapkan perasaan cemas yang dapat dilakukan melalui kegiatan menulis seperti menulis di buku harian (*diary*). Powel dan Enright melalui teorinya dalam (Hayat, 2017:57) tentang upaya mengatasi kecemasan juga menyebutkan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan cara relaksasi, yaitu salah satu bagian dari *art therapy journaling* yang berupaya untuk membantu individu agar dapat mengurangi tekanan dan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan antara pernyataan dari penulis buku "*I Have Anxiety*" dengan teori yang disebutkan oleh Frank dan Powel&Enright. Artinya, bahwa *art therapy journaling* dalam hal ini merupakan sebuah teknik terapi dengan seni menulis yang memiliki keterampilan untuk mengajak individu dalam memahami permasalahan dalam diri. *Art therapy journaling* dalam konteks kecemasan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya yang mampu membantu individu untuk mengurangi, mengatasi, atau mendikstraksi kecemasan yang muncul.

1. Teknik *art therapy* dalam buku "*I Have Anxiety*"

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti sebagaimana yang tercantum pada bab III tentang teknik *art therapy*, buku "*I Have Anxiety*" memuat teknik *journaling* atau menulis secara ekspresif. Menurut Isna Nurjanah, *journaling* merupakan sebuah teknik terapi seni melalui buku sebagai katarsis yang mengajak pembaca untuk menuliskan, mengutarakan, dan menyampaikan apapun yang dirasakan secara bebas melalui aktivitas – aktivitas *journaling* seperti menulis, menggambar, mewarnai, dan lainnya sebagai bentuk upaya untuk mengeksplor, menginternalisasikan, mengungkapkan isi hati, pikiran, dan tekanan negatif sebagai usaha dalam mengatasi kecemasan atau mengurangi tekanan negatif yang dirasakan.

Hal ini selaras dengan teori menurut Glading dalam (Alhadi & Saputra, 2017:108) yang menyebutkan bahwa dari beberapa teknik *art therapy* yang digunakan untuk mengatasi kecemasan ialah adanya teknik *art therapy journaling* yang dapat dimanfaatkan sebagai teknik terapi kecemasan, yaitu

terapi menulis *diary* atau buku harian. Sementara itu, Aulia Maharani berpendapat bahwa terapi *journaling* atau menulis adalah salah satu terapi yang digunakan untuk mengungkapkan dan menginternalisasikan pikiran, perasaan, dan memuat kebutuhan berekspresi dalam bentuk tulisan. Terapi ini dapat mereduksi perasaan negatif dan mengeluarkan emosi negatif seperti cemas, stres, kecewa ke dalam bentuk tulisan. *Journaling* juga dapat dijadikan sebagai wadah atau ruang untuk lebih memahami permasalahan yang sedang terjadi, sehingga individu akan menyadari tentang perubahan negatif dalam dirinya dan mampu untuk mengatasi perasaan negatif seperti halnya kecemasan (Aulia Maharani et al., 2017:98-110).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang teknik *art therapy journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*" berkesinambungan dengan teori yang disebutkan oleh Glading dan Aulia Maharani tentang teknik *art therapy* yaitu *journaling*. Artinya, bahwa *journaling* atau menulis merupakan bagian dari terapi seni yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. *Journaling* dalam hal ini adalah sebuah terapi yang memanfaatkan buku sebagai media katarsis untuk membantu individu dalam menuangkan segala hal yang berpotensi menyebabkan kecemasan.

2. Fungsi *art therapy journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*"

Menurut hasil penelitian yang telah dicantumkan pada bab III tentang fungsi *art therapy journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*", bahwa fungsi *art therapy journaling* yang tercantum dalam buku yaitu fungsi pencegahan, pengembangan, remedial, dan pemecahan.

Fungsi pencegahan yaitu fungsi *journaling* untuk mencegah munculnya permasalahan gangguan kesehatan mental yang lain seperti sikap berputus asa, trauma, gelisah, khawatir, prasangka buruk, pikiran negatif, dan segala gangguan kesehatan mental yang memiliki potensi untuk mendorong individu melakukan tindakan di luar batasnya. Fungsi pengembangan yaitu fungsi *journaling* untuk mendorong individu agar dapat mengembangkan ide kreativitasnya dan sebagai upaya untuk melatih kefokusannya, sehingga individu dapat memahami permasalahan dan dirinya sendiri, dan mampu untuk mengendalikan emosi negatif yang dirasakan. Fungsi remedial yaitu fungsi *journaling* untuk memberikan penyembuhan atas gangguan psikologis seperti

kesehatan mental dan bagaimana dapat membantu individu untuk dapat beradaptasi dengan situasi yang ada, sehingga dapat mengendalikan kecemasan atau emosi. Fungsi terakhir yaitu fungsi pemecahan, yaitu fungsi *journaling* untuk membantu individu agar mampu menemukan solusi, membuat keputusan, dan sebagai evaluasi diri.

Penelitian oleh Mulyadi Harahap tentang fungsi *art therapy journaling*, menyebutkan bahwa terdapat empat (4) fungsi yang tercantum dalam *journaling* atau terapi menulis. Fungsi – fungsi *journaling* tersebut memiliki tujuan untuk membantu individu agar dapat tercapainya tujuan dari terapi menulis itu sendiri, yaitu mengatasi gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan. Empat fungsi tersebut ialah preventif sebagai upaya pencegahan akan munculnya permasalahan yang lain, edukatif sebagai upaya mengembangkan ide kreativitas dan fokus terhadap permasalahan yang sedang terjadi, rehabilitatif sebagai upaya untuk menyembuhkan gangguan psikologis, mengembalikan kesehatan mental, dan mengendalikan gangguan emosional, serta kuratif sebagai upaya menemukan solusi dan keputusan terhadap permasalahan yang sedang terjadi (Mulyadi Harahap, 2020:2).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teori yang disebutkan oleh Mulyadi Harahap tentang fungsi – fungsi *journaling* berkesinambungan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang fungsi – fungsi *journaling* yang ada dalam buku “*I Have Anxiety*” karya Isna Nurjanah. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang disebutkan oleh penulis Isna Nurjanah tentang fungsi – fungsi *journaling* dalam bukunya berjudul “*I Have Anxiety*”, yaitu fungsi pencegahan (preventif), fungsi pengembangan (edukatif), fungsi remedial (rehabilitatif), dan fungsi pemecahan (kuratif). Artinya, fungsi *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” merupakan fungsi yang diorientasikan untuk melakukan pencegahan, pengembangan, pemeliharaan, dan pemecahan masalah pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti halnya kecemasan.

3. Tujuan dan manfaat *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*”
 - a) Tujuan *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*”

Menurut hasil wawancara peneliti dengan penulis tentang tujuan *art therapy journaling* yaitu, bahwa setiap aktivitas *journaling* yang ada dalam

buku "*I Have Anxiety*" memiliki tujuan yang berbeda – beda. Secara umum, tujuan yang ingin dicapai ialah bagaimana pembaca mampu meningkatkan kesehatan mental melalui aktivitas – aktivitas journaling yang ditawarkan. Sebagaimana hasil penelitian yang tercantum pada bab III, bahwa tujuan art therapy journaling dalam buku "*I Have Anxiety*" yaitu untuk membantu individu agar mampu mengungkapkan isi hati dan pikiran, meningkatkan kreativitas, mengekspresikan emosi yang berlebihan, meningkatkan kemampuan dalam menghadapi permasalahan dan fungsi adaptif, serta bagaimana individu dapat menemukan solusi dan membuat keputusan sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Gorelick tentang tujuan *art therapy journaling* menjelaskan bahwa aktivitas menulis bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kreativitas, sarana bereskrpsi, memperkuat kemampuan berkomunikasi, mengurangi tekanan negatif, meningkatkan kemampuan dalam mengatasi permasalahan dan fungsi adaptif pada individu. Menurut Bolton dalam (Herdiani, 2012:26-28) juga menyebutkan tentang tujuan *journaling*, yaitu untuk mengeksplorasi pikiran, emosi, spiritual, dan seluruh elemen yang sebelumnya terpendam, meningkatkan kreativitas, dan memperkuat kemampuan berkomunikasi serta sikap waspada akan adanya hal – hal buruk. Adapun pendapat dari tokoh pencetus *journaling* yaitu Pannebeker&Chung dalam (Safarina et al., 2022:216-217) yang menyebutkan tentang tujuan *journaling*, yaitu membantu individu untuk menyalurkan ide, memberikan respon terhadap permasalahan yang terjadi, dan mengurangi tekanan negatif untuk membantu dalam mengatasi kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang tujuan *art therapy journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*" berkesinambungan dengan teori oleh Gorelick, Bolton, dan Pannebeker&Chung tentang tujuan *art therapy journaling* atau terapi menulis. Artinya, *art therapy journaling* sebagai usaha untuk mengatasi kecemasan memiliki tujuan untuk membantu individu agar lebih mengenali diri sendiri, orang lain, masalah yang dihadapi, dan lingkungan sekitar. Menulis sebagai bentuk katarsis mengajak individu untuk

mengungkapkan perasaan, emosi, atau tekanan negatif ke dalam bentuk tulisan agar individu lebih terbuka atas dirinya, menggali potensi kreativitas dalam diri, dan membantu individu dalam pengambilan keputusan atas masalah yang terjadi.

b) Manfaat *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*”

Manfaat *journaling* sebagai usaha untuk mengatasi kecemasan ialah untuk membantu individu dalam mengungkapkan perasaan, tekanan, emosi, dan segala aspek yang mengganggu agar individu dapat menemukan makna diri, terbuka terhadap perasaan, dan permasalahan yang sedang dihadapi. Hasil wawancara peneliti dengan penulis buku “*I Have Anxiety*” Isna Nurjanah tentang manfaat *art therapy journaling* menjelaskan bahwa aktivitas – aktivitas *journaling* yang ada dalam bukunya memiliki manfaat sebagaimana yang tercantum dalam bab III, yaitu untuk membantu individu dalam memahami dan menemukan makna atas dirinya, membantu individu untuk menjadi lebih terbuka, membantu individu untuk mengungkapkan isi hati dan pikirannya guna mengurangi tekanan, mengobati kecemasan, meningkatkan motivasi untuk berubah, meningkatkan kesehatan emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan pemberian afirmasi positif untuk mencegah kecemasan.

Menurut Eford Badley dalam (Nurfitriani Fakhri et al., 2023:670-671) tentang manfaat *journaling* bahwa menulis membantu individu untuk menemukan siapa dirinya, pertumbuhan, dan aktualisasi diri yang dilakukan dengan menyalurkan emosi negatif seperti rasa cemasnya melalui proses ekspresi kreatif yaitu ke dalam bentuk tulisan. Selain itu, Pannebeker dan Chung melalui teorinya juga menyebutkan bahwa manfaat *journaling* yaitu untuk membantu individu meluapkan emosi negatif, meningkatkan motivasi untuk berubah, dan mengurangi rasa cemas akibat keinginan tidak atau belum tercapai (Pennebaker, 1997:162-166). Hal tersebut juga disebutkan oleh Farida Harahap dalam (Ruliansyah, 2015:4-6) yang menyebutkan bahwa manfaat *journaling* ialah mengatasi kecemasan yaitu berupaya meningkatkan motivasi untuk berubah dan mengurangi rasa frustrasi akibat keinginan yang tidak atau belum terpenuhi.

Pendapat oleh Eford Badley dan Pannebeker&Chung tentang manfaat *journaling* juga didukung oleh teori dari Tualeka&Rohmah yang

menyebutkan bahwa *journaling* merupakan bagian dari macam *art therapy* yaitu *pertama, emotion painting*, di mana *journaling* dapat membantu individu untuk mengenali permasalahan dan menguraikan emosi yang ada dalam dirinya secara bebas. *Kedua, brain dump*, di mana *journaling* dapat membantu individu untuk melepaskan pikiran – pikiran negatifnya. *Ketiga, dear my self* atau *letter to my future self*, di mana individu bebas untuk menuliskan surat untuk diri sendiri atau orang lain sebagai bentuk afirmasi berupa pesan, harapan di masa depan, dan target yang ingin dicapai (Tualeka & Rohmah, 2022:6).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang manfaat *art therapy journaling* berkesinambungan dengan teori oleh Eford Badley, Pannebeker&Chung, Farida Harahap, dan Tualeka&Rohmah tentang manfaat *art therapy journaling* atau terapi menulis. Artinya, melalui *art therapy journaling* seorang individu diajak untuk dapat lebih baik dalam menghadapi permasalahan atau tekanan yang dialami. individu memiliki wadah atau ruang untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaannya secara bebas ke dalam bentuk tulisan sebagai media katarsisnya. *Art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” memuat aktivitas – aktivitas *journaling* yang membantu individu untuk meluapkan segala hal negatif dalam diri yang sebelumnya hanya bisa dipendam.

4. Mekanisme *art therapy Journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*”

Pelaksanaan *art therapy journaling* tidak terlepas dari mekanisme, yaitu tata cara atau urutan yang membantu individu dalam melakukan terapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil wawancara peneliti dengan penulis buku “*I Have Anxiety*” Isna Nurjanah tentang mekanisme *art therapy journaling* sebagaimana yang tercantum dalam bab III, yaitu tahap awal, terapi, refleksi, dan akhir. Pada tahap pertama, yakni tahap awal yang merupakan permulaan dari *journaling* yang mengajak klien untuk dapat membuka imajinasi, fokus pada pikiran, dan membangun konsentrasi. Pada tahap kedua, yakni tahap terapi mulai dilakukan, klien diajak untuk mengeksplor isi hati dan perasaannya secara bebas melalui aktivitas – aktivitas *journaling* yang ditawarkan, tujuannya agar klien dapat mengalihkan emosi negatif ke emosi yang lebih positif. Pada tahap ketiga, yakni tahap refleksi, di mana klien diajak

untuk membaca ulang hasil dari *journaling*nya untuk memperoleh kesadaran dan sebagai bahan diskusi agar klien dapat berperilaku lebih baik dan memperoleh ketenangan. Pada tahap penutup, yakni tahap akhir, di mana klien diajak untuk mengimplementasikan nilai – nilai yang didapatkan selama proses *journaling*, sebagai contoh ketika perasaan cemas datang tidak mudah terpengaruh dengan hal – hal negatif untuk melukai diri sendiri, klien tidak merasa kesepian dan putus asa.

Teori oleh Hynes dan Thompson dalam (Reni Susanti & Sri Supriyantini, 2013:121-122) menyampaikan tentang mekanisme *journaling* meliputi empat (4) tahap yaitu *pertama recognition/initial write* merupakan tahap untuk mengajak individu membuka imajinasi, pikiran dan berkonsentrasi pada pikiran untuk menghilangkan perasaan cemas, takut, atau khawatir. *Kedua, examination/writing exercise* merupakan tahap terapi menulis untuk mengajak individu mengeksplor dan mengungkapkan isi pikiran dan perasaannya ke dalam aktivitas *journaling*. *Ketiga, juxtaposition/feedback* merupakan tahap relaksasi guna memberikan dorongan individu untuk menyadari beberapa hal dalam dirinya. *Keempat, application to the self* merupakan tahap terakhir yang mengajak individu untuk dapat menerapkan nilai – nilai selama melakukan *journaling*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang mekanisme *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” berkesinambungan dengan teori oleh Hynes dan Thomoson tentang mekanisme *art therapy journaling*. Artinya, *art therapy journaling* sebagai upaya mengatasi kecemasan berusaha memberikan cara yang mudah bagi individu yang memiliki permasalahan pada kesehatan jiwa untuk dapat melakukan terapi secara mandiri. Mekanisme yang tercantum dalam urutan *art therapy journaling* seperti halnya tahap awal, terapi, refleksi, dan akhir yaitu serangkaian cara yang harus dilakukan oleh individu agar dapat meraih hasil yang maksimal. Tahapan membangun imajinasi, mengeksplor, refleksi sebagai pengembangan, dan evaluasi serta implementasi ditujukan agar individu dapat melaksanakan terapi menulis secara mudah dan leluasa guna meningkatkan kesehatan mental.

B. Analisis Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Upaya Mengatasi Kecemasan Menggunakan *Art Therapy Journaling* dalam Buku Berjudul “*I Have Anxiety*”

Narasi yang telah disajikan pada bab III memuat bahwa analisis bimbingan dan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy* dalam buku berjudul “*I Have Anxiety*” sebagai berikut:

1. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah untuk membantu individu menemukan jati diri mereka melalui perubahan sikap dan tingkah laku. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk memaksimalkan potensi mereka dan menjadi orang yang bermanfaat dalam kehidupan mereka. Achmad Mubarak menyatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah agar individu memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan keberanian untuk membuat keputusan yang memotivasi mereka untuk melakukan tindakan yang benar dan adil (Sartika, 2019:88).

Samsul Munir Amin dalam (Daulay, 2021:287) menyebutkan bahwa salah satu tujuan bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya memberikan bantuan kepada individu yaitu untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, serta kebersihan jiwa dan mental. Melalui bimbingan dan konseling Islam, individu diharapkan dapat memiliki jiwa yang tenang dan damai (*muthmainnah*), karena telah mengungkapkan emosi dan perasaan negatif yang semula hanya dipendam sendiri. Selain itu, individu menjadi pribadi yang mampu bersikap lapang dada dan positif *vibes* (*radhiyah*) serta mendapatkan kesadaran untuk tidak melakukan hal – hal maladaptif (*mardhiyah*). Individu diajak untuk dapat menghasilkan suatu potensi ilahiah, yaitu potensi yang dapat membantu individu agar dapat menjalankan tanggungjawab sebagai khalifah dengan baik, terutama ketika berhadapan dengan masalah.

Saiful Akhyar Lubis menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling islam merupakan sebuah proses konseling yang tujuannya berorientasi pada ketentraman hidup individu baik ketika di dunia maupun akhirat. Pencapaian rasa tentram tersebut ialah melalui upaya pendekatan kepada Allah SWT, karena melalui pendekatan tersebut akan tercapai pula segala perlindungan dari Allah SWT. Ia melihat bahwa proses layanan bimbingan dan konseling

Islami merupakan layanan bantuan yang diberikan konselor atau terapis kepada klien untuk menumbuhkembangkan kemampuan klien dalam memahami diri sendiri dan menyelesaikan permasalahan untuk menciptakan hati yang tenang dan mental yang sehat (Lubis, 2008:63). Bimbingan dan konseling Islam mengajak untuk dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kembali pada jalan Allah SWT dan selalui menyebut lafadz – lafadz Allah SWT guna memperoleh perasaan aman dan nyaman (Nashruddin, 2020:20-27).

Menurut hasil riset yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat kesamaan antara tujuan bimbingan dan konseling Islam dengan tujuan art therapy journaling dalam buku "*I Have Anxiety*". Isna Nurjanah ketika diwawancarai memberikan pernyataan yang menjelaskan bahwa tujuan dari aktivitas *journaling* yang ada dalam buku karyanya ialah untuk membantu individu agar dapat mengungkapkan, menuangkan, atau melampiaskan isi hati, pikiran, dan emosi negatif dalam dirinya agar menjadi lebih tenang dan berubah menjadi emosi yang lebih positif. Aktivitas *journaling* seperti halnya aktivitas menggambar, mewarnai, melukis, dan lain sebagainya merupakan bentuk pengalihan atas perasaan cemas, takut, khawatir, atau perasaan yang berpotensi mendorong individu untuk melakukan tindakan maladaptif, sehingga dengan adanya buku "*I Have Anxiety*" dengan teknik *journaling* diharapkan mampu meningkatkan kesadaran individu agar berpikir lebih jernih, sehingga dapat mengambil keputusan secara matang. Melalui bukunya, Isna Nurjanah mengajak pembaca untuk lebih peduli dengan diri sendiri, selalu positif dalam melihat peristiwa dan berpikir, serta peduli terhadap hal – hal di sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tentang tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Achmad Mubarak, Samsul Munir Amin, dan Saiful Akhyar Lubis berkesinambungan dengan tujuan *art therapy journaling* pada buku berjudul "*I Have Anxiety*" karya Isna Nurjanah. Artinya, *art therapy journaling* dalam konteks bimbingan dan konseling Islam sebagai teknik dalam mengatasi kecemasan juga memiliki tujuan yang sama dengan tujuan dari bimbingan dan konseling Islam itu sendiri. Kedua hal tersebut berupaya untuk membantu individu dengan latar belakang permasalahan yaitu kecemasan untuk dapat

mengungkapkan atau mengeksplor perasaan – perasaan negatif yang muncul, sehingga dapat diutarakan melalui sebuah karya seni untuk menciptakan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, mampu berpikir dan hidup secara positif, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menyayangi diri sendiri, memiliki sikap menerima, dan menghindari tindakan – tindakan maladaptif.

2. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum, fungsi dari bimbingan dan konseling Islam menurut Hamdani Bakran Adz – Dzaky dalam ranah kejiwaan yaitu bagaimana individu tidak terlepas dari nilai – nilai agama ketika berhadapan dengan masalah yang berkaitan dengan kejiwaan atau kesehatan mental. Nilai – nilai agama dalam bimbingan dan konseling Islam hadir untuk memberikan bimbingan, tuntunan, dan arahan yang berlandaskan pada al – Qur’an dan as – Sunnah. Menurut Musnawar dalam (Kibtyah, 2017:67) menyebutkan bahwa fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi preventif, kuratif, dan preservatif. Fungsi preventif merupakan fungsi yang membantu individu untuk mencegah terjadinya permasalahan lain, fungsi kuratif merupakan fungsi yang membantu individu untuk menemukan solusi atas permasalahan yang terjadi, dan fungsi preservatif merupakan fungsi yang membantu individu untuk memelihara situasi dan kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik.

Hal serupa diungkapkan oleh Achmad Mubarok dalam (Mintarsih, 2017:286) yang menyebutkan bahwa fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu adanya fungsi rehabilitatif, edukatif, dan preventif. Fungsi rehabilitatif merupakan fungsi yang membantu individu untuk fokus pada permasalahan yang sedang dihadapi, fungsi edukatif merupakan fungsi pengembangan yang membantu individu untuk dapat fokus pada proses penyelesaian masalah, dan fungsi preventif merupakan fungsi yang berfokus pada upaya pencegahan sebelum terjadinya masalah yang lain. Mengacu pada dua teori oleh Musnawar dan Achmad Mubarok tentang fungsi bimbingan dan konseling Islam, maka dapat dipahami bahwa fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi preventif, kuratif, rehabilitatif, dan edukatif.

Menurut hasil riset yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa terdapat kesamaan fungsi bimbingan dan konseling Islam dengan *fungsi art therapy journaling* pada buku berjudul “*I Have Anxiety*” karya Isna Nurjanah.

Terdapat empat (4) fungsi *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” yaitu fungsi preventif atau pencegahan, kuratif atau pemecahan masalah, remedial atau rehabilitatif, dan pengembangan atau edukatif (*development*). *Pertama*, fungsi preventif merupakan fungsi yang berupaya membantu individu untuk mencegah munculnya permasalahan baru. *Kedua*, fungsi kuratif merupakan fungsi yang berupaya membantu individu untuk menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi. *Ketiga*, fungsi remedial atau rehabilitatif merupakan fungsi yang fokus pada permasalahan dan proses penyembuhan atas masalah psikologis. *Keempat*, fungsi pengembangan atau edukatif merupakan fungsi yang berupaya membantu individu untuk mengembangkan keterampilan dan memelihara situasi yang sudah baik agar menjadi lebih baik.

Melihat fungsi – fungsi bimbingan dan konseling Islam yang ternyata terdapat kesamaan dengan fungsi *art therapy journaling* menjadikan *art therapy journaling* hadir sebagai salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental dalam Islam didefinisikan sebagai keserasian nyata antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan lingkungannya. Penyesuaian ini didasarkan pada keimanan dan ketakwaan, serta strategi untuk mencapai kehidupan akhirat yang bermakna dan bahagia. Menurut agama Islam, mental yang sehat adalah ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan, dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang dianjurkan oleh Allah SWT, memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegang teguh pada akidah, mendekati diri kepada Allah SWT dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan yang akan membuat murka Allah SWT (Muzaki & Saputra, 2019:220).

Art therapy journaling atau terapi seni dengan menulis merupakan salah satu teknik dari *art therapy* yang dapat dimanfaatkan oleh konselor atau tenaga profesional lainnya dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling. Menulis dalam kaca mata agama Islam dipandang sebagai aktivitas yang dianjurkan.

Sebagaimana yang tercantum dalam QS. Al - Qalam ayat 1 yaitu:

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

Artinya: “*Nun. Demi pena dan apa yang mereka tuliskan*”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT bersumpah dengan qalam, atau pena, dan semua yang ditulis dengannya. Salah satu nikmat besar yang diberikan Allah SWT kepada manusia adalah qalam. Qalam memungkinkan seseorang menulis ajaran, termasuk ajaran agama Allah dan segala pengetahuan yang mereka ketahui. Menulis memberikan kesempatan bagi individu untuk berbicara melalui kegiatan menulis, baik menuliskan berita baik dan buruk, sedih dan gembira, dan menuangkan segala perasaan yang mengganggu (tafsir kemenag, 2021). Selain ayat tersebut, Allah SWT melalui QS. Al – Alaq ayat 1 juga menyampaikan, yaitu:

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ

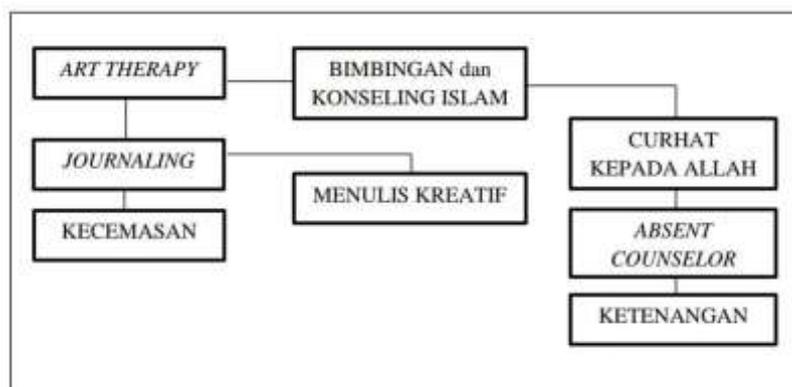
Artinya: “*yang mengajar (manusia) dengan pena*”

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT mengajarkan manusia untuk menulis dengan pena atau alat tulis lainnya. Tulisan ini bermanfaat untuk menyimpan dan menyebarkan pesan dan pengetahuan kepada orang lain.

Qalam atau menulis pada kedua ayat tersebut merupakan bentuk simbolisasi dari budaya tulis – menulis, sebagaimana sesuai dengan anjuran Rasulullah kepada para sahabatnya untuk menulis sebagai upaya dokumentasi terhadap wahyu ilahi. Menulis dalam agama Islam dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencurahkan isi hati dan pikiran sekaligus sebagai sarana untuk berkomunikasi secara efektif ketika berada dalam jarak yang berjauhan. Islam memandang aktivitas *journaling* atau menulis sebagai aktivitas yang bermanfaat dan penting untuk keberlangsungan hidup seseorang. Nilai – nilai Islam yang terkandung dalam aktivitas *journaling* atau menulis ialah menulis termasuk bentuk budaya al – Qur’an dan istimewa, menulis merupakan ajaran Allah SWT dan Rasul – Nya, menulis sebagai media pengetahuan dan komunikasi, dan menulis sebagai pengikat ilmu pengetahuan. Islam juga mengajarkan beberapa nilai untuk dijadikan prinsip dalam aktivitas menulis yaitu *shidq, amanah, fathanah, tablig, qaulan ma’rufan, qaulan balighan, dan qaulan maisuran* (Rohman & Farida, 2015:311-315).

Art therapy journaling atau terapi seni dengan menulis merupakan suatu bentuk katarsis. Katarsis dipandang sebagai bentuk komunikasi antara individu sebagai hamba kepada pencipta yaitu Tuhannya. Komunikasi yang terjadi melalui katarsis yaitu mencurahkan segala isi hati dan pikiran yang mengganggu dalam hal ini adalah curhat, mengadu, dan berkeluh kesah. Katarsis dalam buku "*I Have Anxiety*" didefinisikan sebagai bentuk pelepasan emosi negatif yang terpendam dan berkaitan dengan peristiwa traumatis. Katarsis dilakukan dengan cara melepaskan emosi tersebut ke alam sadar untuk memperoleh kesehatan mental dan mengurangi emosi negatif tersebut agar menjadi emosi yang lebih positif. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian oleh (Rahma Anoviyanti, 2008:73) yang menyatakan bahwa seni sebagai katarsis merupakan jalan yang dapat ditempuh oleh individu untuk kesembuhan mental, serta hasil dari katarsis tersebut dapat dijadikan tolak ukur kesembuhan atau pemulihan individu dari gangguan kesehatan mental, misalnya kecemasan.

Art therapy dalam bimbingan dan konseling Islam bukan hanya sekedar menggambar kaligrafi, tetapi di mana *art therapy* dalam hal ini dapat menjadi katarsis dengan *journaling*. Hal ini dapat dipahami melalui peta konsep di bawah ini:



Gambar.1

Menulis secara ekspresif sebagai sarana katarsis mengajak individu seolah – olah sedang berkeluh kesah kepada Allah SWT. Pada setiap aktivitas *journaling* yang dilakukan selalu membawa lafadz Allah SWT sekaligus memanfaatkan *journaling* sebagai sarana untuk beribadah dan berdo'a kepada Allah SWT. Seorang konselor melalui pijakan *journaling* ini dapat memberikan satu cara alternatif bagi individu sebagai teknik baru dalam

katarsis untuk mengungkapkan perasaan marah dan emosi negatif lainnya agar kecemasan yang dirasakan berkurang. *Art therapy journaling* atau terapi menulis bukan sekedar upaya untuk mengungkapkan isi hati, pikiran, ide, dan tekanan emosional, tetapi sebagai seorang muslim harus selalu menghadirkan Tuhan sebagai penolong. Sebagaimana yang tercantum dalam do'a dzikir yaitu:

حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

Artinya: "Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Allah adalah sebaik – baiknya pelindung"

Art therapy journaling erat kaitannya dengan ekspresi perasaan yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri yang lebih besar, sehingga dapat mendorong individu untuk dapat menjalin hubungan dengan dirinya sendiri (Tas'adi & Dewi, 2019:244). Aktivitas *journaling* merupakan suatu kesatuan dari rangkaian do'a yang dipanjatkan kepada Allah SWT dan diibaratkan sebagai wujud sebuah konseling, sehingga dapat memberikan satu inspirasi untuk konselor Islam bahwa dalam mengatasi kecemasan dengan *journaling* dapat dilakukan dengan *absent counselor*, yaitu meletakkan Tuhan sebagai sosok konselor. Hal tersebut didukung oleh teori Damien, Ridge, Ian Williams, Jane Anderson, and Jonathan Elford menjelaskan bahwa Tuhan dianggap sebagai *absent counselor*, artinya ialah konselor yang tidak hadir tetapi dapat mendengarkan cerita ataupun keluhan dan dapat dirasakan kekuatan – Nya sebagai Tuhan Yang Maha Tinggi. *Absent counselor* memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk dapat bercerita kepada Tuhan melalui bentuk tulisan, di mana selama melakukan *journaling* individu dapat membawa lafadz Allah SWT dan menuliskan do'a atau harapan sebagai usaha untuk memperoleh ketenangan dan menyembuhkan diri dari gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan (Ridge et al., 2008:413-428).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *absent counselor* atau konselor dengan Tuhan dalam konteks bimbingan dan konseling Islam merupakan bentuk implementasi dari fungsi pencegahan (preventif) dan fungsi kuratif (penyelesaian masalah/solusi). *Absent counselor* sebagai fungsi preventif, yaitu membantu individu dengan permasalahan gangguan kesehatan mental, yaitu kecemasan untuk dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lain. Individu dapat menuliskan

dan menuangkan isi hati, pikiran, emosi negatif, dan tekanan – tekanan ke dalam aktivitas journaling untuk menciptakan perasaan yang jauh lebih tenang dan lega. *Absent counselor* sebagai fungsi kuratif, yaitu membantu individu untuk dapat menemukan jawaban atau solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Sebagaimana salah satu tujuan *art therapy journaling* yang juga tercantum dalam tujuan bimbingan dan konseling Islam yaitu, membantu individu untuk dapat menyadari tentang posisi dirinya dan permasalahan yang terjadi agar dapat menemukan solusi dan berani mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil analisis tentang upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy journaling* dan analisis bimbingan dan konseling Islam di atas. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan antara tujuan dan fungsi *art therapy journaling* dengan tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam. Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam ialah untuk memberikan bantuan kepada individu agar dapat memahami posisi dirinya, serta bagaimana memahami permasalahan yang dialami untuk mendorong individu mengambil keputusan. Hal ini selaras dengan tujuan *art therapy journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*" yaitu membantu individu agar dapat memahami diri dan permasalahan yang terjadi, sehingga mendorong kesadaran untuk nantinya mampu membuat keputusan dan berani mengambil resiko. Bimbingan dan konseling Islam sebagai satu layanan juga memiliki fungsi yaitu preventif, kuratif, rehabilitatif, dan edukatif. Hal tersebut serupa dengan fungsi *art therapy journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*" di mana aktivitas *journaling* dalam buku tersebut memiliki fungsi sebagai upaya pencegahan, pengembangan, pemeliharaan, dan penyelesaian masalah. *Art therapy journaling* merupakan satu cara alternatif yang dapat dimanfaatkan untuk upaya preventif dan kuratif. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, *art therapy journaling* dapat dijadikan suatu alternatif teknik baru oleh konselor Islam, di mana melalui pijakan teori *journaling* tersebut sesungguhnya dapat memberikan cara atau upaya katarsis dalam mengatasi kecemasan. *Journaling* bukan hanya sekedar aktivitas menulis, tetapi bagaimana seorang muslim mampu membawa lafadz Allah SWT ke dalam tulisannya dan menjadikan- Nya sebagai sumber penolong dan pelindung. *Journaling* dalam layanan bimbingan dan konseling Islam dapat disebut dengan *absent counselor*, yaitu konselor dengan Tuhan, kehadirannya tidak dapat dilihat tetapi dapat dirasakan sebagai sumber ketenangan hati untuk mengatasi kecemasan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab – bab sebelumnya tentang upaya mengatasi kecemasan menggunakan *art therapy journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” (analisis bimbingan dan konseling islam), maka dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. *Journaling* merupakan salah satu teknik terapi menulis yang memiliki tujuan dan manfaat sebagai ruang atau wadah untuk membantu individu dalam mengungkapkan isi hati, pikiran, tekanan, dan emosi negatif melalui media katarsis, misalnya buku. Aktivitas *journaling* memberikan kesempatan untuk individu dalam meningkatkan kreativitas, kesadaran, dan kesehatan mental. Buku “*I Have Anxiety*” menjadi salah satu buku yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana katarsis untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental, yaitu kecemasan. Buku tersebut menjadi upaya pencegahan, pemeliharaan, pengembangan, dan bagaimana nantinya individu berani mengambil resiko ketika mengambil keputusan. *Journaling* sebagai teknik mengatasi kecemasan mengajak individu untuk fokus dan terbuka terhadap hal – hal yang berpotensi menyebabkan kecemasan. Selain itu, individu diajak untuk dapat mengeksplor perasaannya guna meningkatkan kesadaran terhadap diri dan permasalahannya. Adanya proses *journaling* diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta terciptanya mental yang sehat dan positif di kehidupan sehari – hari.
2. *Art therapy journaling* dalam konteks bimbingan dan konseling dapat memberikan satu inspirasi bahwa konselor Islam dalam mengatasi kecemasan klien dapat dilakukan melalui teknik *journaling*. *Journaling* memiliki tujuan yang selaras dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam yaitu membantu individu agar dapat memahami posisi diri, permasalahannya, dan bagaimana nantinya berani mengambil resiko untuk menentukan keputusan. Terdapat beberapa fungsi yang termuat dalam *journaling* dan memiliki kesinambungan dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu preventif, kuratif, rehabilitatif, dan edukatif. Menulis ekspresif sebagai sarana katarsis artinya memberikan pengajaran seolah – olah individu sedang curhat, mengadu, dan berkeluh kesah kepada Tuhan. Individu sebagai orang muslim dan beriman senantiasa membawa dan melibatkan Allah SWT dalam setiap aktivitas *journalingnya*. Teknik *journaling* dalam hal ini

disebut dengan *absent counselor*, yaitu menjadikan Tuhan sebagai sosok konselor untuk membantu individu dalam meningkatkan kesehatan mental dan penolong atas permasalahan yang dihadapi.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Penulis buku "*I Have Anxiety*" :
 - a) Diharapkan dapat memberikan keterangan perintah dan makna pada setiap aktivitas *journaling* yang ditawarkan pada karya – karya berikutnya.
 - b) Diharapkan lebih mempertegas aktivitas *journaling* untuk meningkatkan kesehatan mental atau mereduksi kecemasan.
2. Masyarakat Umum
 - a) Diharapkan untuk lebih peduli dengan kesehatan mental dan terbuka dengan orang – orang di sekeliling agar tidak terjadi tindakan yang tidak diinginkan.
 - b) Diharapkan kepada pembaca/pengguna buku untuk mengajak sesama penyintas atau orang dengan gangguan kesehatan mental untuk melakukan pencegahan, misalnya dengan aktivitas *journaling* melalui buku.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 44–56. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v2i2.1975>
- Ahmad, J. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *Jurnal Analisis Isi*, 5(9), 1–20. https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf
- Aiyuda, N. (2019). ART THERAPY. *Jurnal Psikologi Islam*, 2. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/56%0A>
- Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.26638/jfk.384.2099>
- Alhamid, T. (2008). *Instrumen Penelitian Kualitatif*. 282.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN ART THERAPY (TERAPI SENI) PADA PASIEN REHABILITASI DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA*. July, 1–148.
- Andri, A., & Purnamawati, Y. D. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 57(7), 233–238.
- Andriyani, W. D., Salsabila, I., Suparmika, Y., Syammach, H. K., & Azizah, N. (2022). Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 2(4), 1–9. <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.234>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Atika Khoirona. (2020). TERAPI SENI ISLAMI DENGAN TEKNIK DOODLE ART UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA. In *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)* (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98–110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Ayu Faticha Sari, U. (2016). *EFEKTIVITAS ART THERAPY GUNA MENURUNKAN ANXIETY DAN MENINGKATKAN QUALITY OF LIFE NARAPIDANA WANITA PIDANA SEUMUR HIDUP DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS*

II-A MALANG. 1–23.

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Basri, A. S. H. (2010). PERAN MEDIA DALAM LAYANAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI SEKOLAH. *Jurnal Dakwah*, XI(1), 23–41.
- Boky, H. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Dewasa terhadap Tindakan Pencabutan Gigi di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *E-GIGI*, 1(2), 1–81. <https://doi.org/10.35790/eg.1.2.2013.3115>
- br Bukit, E., & Heri Widodo, Y. (2022). Tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Bukhori, B. (2014). Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 1–18.
- Cahyani, D. (2018). Kecemasan Tokoh Icin Prihatini Dalam Naskah Drama Monolog Wanci Karya Imas Sobariah: Analisis Psikologi Sastra. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 1–13.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chibbaro, J. S., & Heather Camacho. (2011). Creative Approaches to School Counseling: Using the Visual Expressive Arts as an Intervention. *Georgia School Counselors Association Journal*, 1(18), 41–44.
- Darul, U., & Email, U. J. (2017). PROBLEMATIK PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 01(02), 86–102. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/234/158>
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283–296. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>
- Eka Susanti. (2020). *Art Therapy Dalam Mengatasi Depresi Untuk Mahasiswa Di Bahagian Kaunseling Universitas Putra Malaysia*. 1–74.
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>
- Fatkhayatul Mubarakah N. S. (2023). *PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DI UIN WALISONGO DAN SOLUSINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*. 1601016039.
- Fatmawati, A. (2015). Kajian Literatur: Efektifitas Art Therapy dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesehatan Psikologis Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Medica Majapahit*, 7(1), 1–10.

- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109. <https://doi.org/10.23916/08972011>
- Fiana, A. L. (2020). Self-esteem people with HIV/AIDS: Review of reality counseling approach. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.2.5941>
- Fiana, A. L., & Semarang, U. N. (2022). Intervention of social anxiety on children : Group counseling using miracle technique and scaling questions. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(2), 125–135.
- Filda, W., & Hikmah, N. (2023). Increase students ' s self -acceptance through cognitive restructuring techniques in group counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 4(2), 129–140. <https://doi.org/https://doi.org/10/21580/jagc.2023.4.2.18494>
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari* (pp. 1–90).
- Frendi Fernando, I. K. R. (2016). KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANTU MENYEMBUHKAN PERILAKU PROKRASTINASI MAHASISWA. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(June), 215–236. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v2i2.818>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an Art: The Creative Arts MIPININI tT In Counseling*.
- Gustav, C. (2017). *Kepribadian Tokoh dalam Novel Mencari Perempuan yang Hilang (Kajian Psikoanalisis Carl Gustav Jung)*. *LiNGUA*, 12(2), 80-89. 12(2).
- H Kara, O. A. M. A. (2014). Bimbingan Dan Konseling. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(2), 107–115.
- Haqi, M. H. (2019). Gambaran Status Mental. *Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga*, 9–55.
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DENGAN CIRI KEPERIBADIAN (INTROVERT DAN EKSTROVERT) PADA REMAJA DI SMP NEGERI 26 KOTA MALANG (Relationship of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Extrovert) Characteristics in Adolescents in SMP. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 101–106.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hayati, R. A. (2021). Self Healing dari Trauma Masa Lalu dalam Karya Seni Lukis Abstrak. *Invensi*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.24821/invensi.v6i2.4648>
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 26–28. <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/29/25>
- Hidayanti, E., Hikmah, S., Wihartati, W., & Handayani, M. R. (2016). Kontribusi Konseling

- Islam Dalam Mewujudkan Palliative Care Bagi Pasien Hiv/Aids Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Religia*, 19(1), 113. <https://doi.org/10.28918/religia.v19i1.662>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Janice, A. (2015). Studi Tentang Pelaksanaan Tugas Dan Fungsi Badan Pemberdayaan Masyarakat Desa (Bpmd) Dalam Pembangunan Desa Di Desa Tanjung Lapang Kecamatan Malinau Barat Kabupaten Malinau. *EJournal Ilmu Pemerintahan*, 3(3), 1460–1471. [http://ejournal.ip.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/10/JURNAL_ELLA_\(10-13-15-11-03-27\).pdf](http://ejournal.ip.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/10/JURNAL_ELLA_(10-13-15-11-03-27).pdf)
- Joseph, M. C. (2018). Penerapan Terapi Penerimaan Dan Komitmen Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Pembebasan Bersyarat Di Lapas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 239. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.965>
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 77. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1620>
- Jusuf, M. I. (2023). WRITING ABOUT EMOTIONAL EXPERIENCES AS A THERAPEUTIC PROCESS Special Section PARAMETERS OF WRITING AND TALKING ASSOCIATED WITH HEALTH IMPROVEMENTS. *Prosiding Ideas Publishing*, 7–12.
- Karauwan, Matthew Zico., 2020. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–16.
- Khairuddin. (2022). Peranan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 405–408. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2901%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/2901/2472>
- Khasanah, H., Nurkhasanah, Y., & Riyadi, A. (2017). Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 1. <https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1623>
- Khoirul Muslimin. (2013). Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, II(2), 42–52.
- Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) PGRI 1 Tangerang. *Jurnal JKFT*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1286>

- Kibtyah, M. (2017). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 52–77. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1252>
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–17.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Manurung, M. M. M. (2019). Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismonorea Di Yayasan Parulian 4 Porsea Kabupaten Toba Samosir Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 55–63. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/387>
- Marcia, S., Damajanti, M. N., Muljosumarto, C., Studi, P., Komuniasi, D., Seni, F., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2018). *PERANCANGAN BUKU PANDUAN ART THERAPY SEBAGAI SARANA RELAKSASI PADA ANAK USIA TAMAN KANAK- Abstrak Pendahuluan*. 1–9.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(4), 159–167. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i4.485>
- Marisyah, A., & Sukma, E. (2020). Konsep Model Discovery Learning pada Pembelajaran Tematik Terpadu di Sekolah Dasar Menurut Pandangan Para Ahli. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 4(3), 2191.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Masada, C. T. H., Oktasari, M., & Stevani, H. (2018). Theoretical Studies: The Use of Art therapy in Counseling for Children. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 12–18. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.21166>
- Masruhah, U. (2019). Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas Xii SMA Negeri 1 Pati. In *Unnes Repository*.
- Maullasari, S. (2019). Metode Dakwah Menurut Jalaluddin Rakhmat Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 38(1), 162. <https://doi.org/10.21580/jid.v38.1.3975>
- Megarina, Y. (2021). *Pemanfaatan Dance Theraphy Dalam Konseling*. *October*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ehcnz>
- Minahan, J., & Rappaport, N. (2012). Anxiety in Students a Hidden Culprit in Behavior Issues. *Phi Delta Kappan*, 94(4), 34–39. <https://doi.org/10.1177/003172171209400410>
- Mintarsih, W. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa*, 12(2), 277–296. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i2.1545>

- Mufid, A. (2020). Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5696>
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Depresi Pada Narapidana. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 99–115. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1548>
- Mukholil. (2018). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR Mukholil *). *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, 1–8.
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., د. غسان, Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Konseling Kelompok dengan Penerapan Art Therapy untuk Mengurangi Stres Belajar pada Remaja Awal dimasa Pandemi, (Studi di Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas Kabupaten Serang). *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Najih, S. (2016). Mau'Idzah Hasanah Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Ilmu Dakwah*, 36(1), 144–169.
- Nashruddin. (2020). Penerapan Konseling Islami Dalam Hubungannya Dengan Moral Siswa Untuk Mengatasi Masalah Siswa Terisolir Di Sma Negeri 1 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 20–27.
- Natasya, C., Yusuf, V., & Malkisedek, M. H. (2022). LEAP community engagement pemanfaatan mindfulness-based art therapy bagi anak SMP di panti asuhan tarekat maria mediatrix Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(1), 1–10. <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/12275>
- Nguyen, M.-A. (2015). Art Therapy - A Review of Methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4(July), 29–43. <https://www.researchgate.net/publication/304996838>
- Nihayah, U., Qolbi, I. M., & Mutamini, N. (2022). Psikologi Positif pada Konten "Are We Okay" dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(1), 61. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i1.11172>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 182. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47.
- Ningtiyas, D. W., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2020). VALIDASI MODUL EXPRESSIVE WRITING THERAPY (TERAPI MENULIS EKSPRESIF) UNTUK WARGA BINAAN VALIDASI MODUL EXPRESSIVE WRITING THERAPY (TERAPI MENULIS EKSPRESIF) UNTUK WARGA BINAAN.
- Nisa, A. (2019). Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 102.

<https://doi.org/10.22373/je.v4i2.3282>

- Nurfitriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, & Sonia Azzuric Abshar. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669–675. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087>
- Nurhidayat Muh. Said. (2015). Metode Dakwah (Studi Al-Qur'an Surah An-Nahl Ayat 125). *Jurnal Dakwah Tabligh*, 16(1), 78–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jdt.v16i1.6109>
- Pennebaker, J. W. (1997). WRITING ABOUT EMOTIONAL EXPERIENCES AS A THERAPEUTIC PROCESS Special Section PARAMETERS OF WRITING AND TALKING ASSOCIATED WITH HEALTH IMPROVEMENTS. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 116. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.341>
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2018). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dengan Speaking Skill Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Tahun Akademik 2017/2018. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 60. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i1.1077>
- Purwanto, Y. (2010). Seni Dalam Pandangan Alquran. *Jurnal Sosioteknologi*, 19(April), 782–796. https://www.academia.edu/download/36968001/issue_3_9_19_2.pdf
- Putra, A., Deliani, N., Fitria, A., Halim, C., Dzunuren, A., & Mulya, S. (2023). The Impact of group guidance in alleviating parental anxiety amidst the Menace of child abduction. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 4(2), 113–128. <https://doi.org/10.21580/jagc.2023.4.2.16059>
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29–37. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i2.480>
- Rahma Anoviyanti, S. (2008). Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. *ITB Journal of Visual Art and Design*, 2(1), 72–84. <https://doi.org/10.5614/itbj.vad.2008.2.1.5>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Islamic Art Therapy. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39–52.
- Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. In *Journal Equilibrium: Vol. 5 No. 9* (pp. 1–8). yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/Jurnal-Penelitian-Kualitatif.pdf
- Rahmawati, H. K., & Nafi', A. (2022). Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam

- Mengurangi Kecemasan Bagi Korban Penyalahgunaan Napza. *Vol. 3 No. 2, Juli 2022*, 3(2), 389–398.
- Ramadhani, A. F. (2021). Penerapan Teknik Expressive Therapy Dalam Menghadapi Problematic Social Media Use. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 40–49. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i2.14176>
- Randa, Y. (2016). Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert. *Jurnal Empati*, 4(May), 71–81.
- Rejo, U. (2013). Kecemasan Tokoh Utama Novel Orang Miskin Dilarang Sekolah Karya Wiwid Prasetyo (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud). *Atavisme*, 16(1), 85–98. <https://doi.org/10.24257/atavisme.v16i1.84.85-98>
- Reni Susanti, & Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 121–122. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>
- Rerung, A. E. (2022). Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud. *Danum Pabelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja*, 2(1), 45–59. <https://doi.org/10.54170/dp.v2i1.76>
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. A. G. A. A., Pratiwi, A. A. I., & Rahayu, K. D. A. (2017). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala,"* 1(1), 17–18.
- Riani, W. S., Rozali, Y. A., Psikologi, F., & Esa, U. (2013). *HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN KECEMASAN SAAT Pendahuluan*.
- Ridge, D., Williams, I., Anderson, J., & Elford, J. (2008). Like a prayer: The role of spirituality and religion for people living with HIV in the UK. *Sociology of Health and Illness*, 30(3), 413–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01062.x>
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rohmad, M. A. (2020). the Role of Islamic Art in Enhancing the Spirituality of Indonesian Young Generation. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 9(1), 63–74. <https://doi.org/10.21580/tos.v9i1.5376>
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20–28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Rohman, F., & Farida, Y. E. (2015). Nilai-nilai islam dalam mengembangkan budaya menulis. *Membangun Indonesia Berbasis Nilai-Nilai Agama*, Desember, 308–317.
- Ruliansyah, R. (2015). MENINGKATKAN STRATEGI COPING MELALUI METODE

EXPRESSIVE WRITING DAN FOCUS GROUP DISCUSSION PADA SISWA KELAS XI IPA 4 SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 53(9), 4–6. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>

- Safarina, N. A., Safuwani, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- Sarahdevina, P. N., & Yudianto, A. (2022). Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 278–283. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- Sartika, E. (2019). Urgensi Bimbingan Dan Konseling (Penyuluhan) Islam Dalam Pendidikan. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 2(2), 88. <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i2.577>
- Sentika, H. R., & Karneli, Y. (2021). Penggunaan Art Teraphy Dalam Mengatasi Depresi Siswa Pasca Lanjut Perguruan Tinggi. *KONSELING: Jurnal Ilmiah ...*, 2(3), 61–64. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i3.952>
- Setiawati, R. (2020). *KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF M. BAHRI GHAZALI*. <http://repository.radenintan.ac.id/>
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Isna Ni ' matus Sholihah. *International Conference*, 173–182.
- Sindoro, L. F. (2016). Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress. *Universitas Sanata Dharma*, 5–6.
- Sitinjak, L., & Kadu, A. U. (2016). Faktor Internal dan Eksternal Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Mahasiswa Semester IV Akper Husada Karya Jaya Tahun Akademik 2015/2016. *Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 2(2), 23–27.
- Soleha, S., & Miftahus, S. (2020). Training Behavioral Reheasal untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 4(1), 70–85.
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Sukandar, W., & Rifmasari, Y. (2022). Bimbingan dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam dalam Qur`an Surat An-Nahl ayat 125. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 5(1), 87–100. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v5i1.3302>
- Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/ MTs.N Kota Padang. *Jurnal*

Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 163–166. <https://doi.org/10.29210/120300>

- Tas'adi, R., & Dewi, Y. S. (2019). Teknik “Journaling” Dalam Konseling. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 3(1), 244. <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/1314/1123>
- Tokala, B. F., Kandou, L. F. J., & Dundu, A. E. (2015). HUBUNGAN ANTARA LAMANYA MENJALANI HEMODIALISIS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT GINJAL KRONIK DI RSUP PROF. Dr. R. D. KANDOU MANADO. *E-CliniC*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ec1.3.1.2015.7395>
- Tualeka, T. D., & Rohmah, F. A. (2022). Efektifitas Expressive Art Therapy untuk menurunkan kecemasan pada kelompok remaja putri di panti asuhan. *Universitas Ahmad Dahlan*, 1, 1–10. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9571>
- Umriana, A. (2019). Analisis Faktor - Fakkor Penghambat Penyelesaian skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. *Jurnal At-Taqaddum*, 11(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s11273-020-09706-3>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2017.09.008>
<https://doi.org/10.1016/j.energy.2020.117919>
<https://doi.org/10.1016/j.coldregions.2020.103116>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2010.12.004>
- Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3849>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
[http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Wilopo, et al. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. 1–91. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Wirastania, A. (2016). Penggunaan Clay Therapy Dalam Program. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1), 68–75. <https://doi.org/10.52657/jfk.v2i1.133>
- Yelvita, F. S. (2022). PENYEMBUHAN TRAUMA MENGGUNAKAN ART THERAPY DALAM SERIAL DRAMA KOREA IT'S OKAY TO NOT BE OKAY. (STUDY ANALYSIS). In *γ787* (Issue 8.5.2017).
- Yusrain, Y. (2020). Dakwah Berbasis Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*

Islam, 10(1), 44–54.

Zaenuri, A. (2005). Estetika Ketidaksadaran: Konsep Seni menurut Psikoanalisis Sigmund Freud (1856-1939) (Aesthetics of Unconsciousness: Art Concept according Sigmund Freud Psychoanalysis). *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 6(3), 1–15.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DRAFT WAWANCARA

Wawancara dengan Penulis Buku “*I Have Anxiety*”

A. Profil Penulis Buku “*I Have Anxiety*”

1. Siapa nama lengkap Anda?
2. Kapan dan di mana Anda dilahirkan?
3. Di mana tempat tinggal Anda sekarang?
4. Apa pendidikan terakhir Anda?
5. Apa kegemaran/hobby Anda ?
6. Saat ini sedang bekerja atau fokus pada kegiatan menulis?

B. Latar Belakang Penulis Buku “*I Have Anxiety*”

1. Kapan Anda memulai karir dalam menulis?
2. Apa alasan Anda memilih menjadi penulis?
3. Apa tulisan pertama yang berhasil dibuku kan? dan pada tahun berapa?
4. Penghargaan apa saja yang pernah Anda peroleh dari hasil menulis?
5. Apakah Anda pernah menjadi bintang tamu/pembicara dalam sebuah acara?
6. Adakah tokoh yang menginspirasi Anda dalam menulis?
7. Apa yang melatarbelakangi Anda mengangkat tema “*anxiety*” sebagai judul besar dalam karya tulisnya?
8. Apa tantangan/hambatan Anda selama menjadi penulis?
9. Apa yang ingin Anda sampaikan dalam setiap karya tulis dengan tema *anxiety*?
10. Bagaimana Anda meyakinkan penerbit bahwa karya Anda layak untuk diterbitkan?
11. Bagaimana kesan orang sekitar ketika mengetahui Anda mulai aktif dalam menulis?

C. Upaya Mengatasi Kecemasan dalam Buku Berjudul “*I Have Anxiety*”

1. Kapan buku “*I Have Anxiety*” diterbitkan?
2. eknik apa yang ingin penulis tonjolkan dalam buku ini (contohnya *journaling*, *serial drawings*, *clay*, dll) atau *art therapy* secara menyeluruh?Aktivitas yang ditawarkan baik itu *art therapy/journaling* dalam buku “*I Have Anxiety*” asli hasil pemikiran sendiri atau ada pemikiran pihak lain?
3. Aktivitas dalam buku seperti yang tercantum pada hal.21 yaitu menulis segala perasaan di selembur kertas, kemudian merobeknya menjadi kertas kecil – kecil

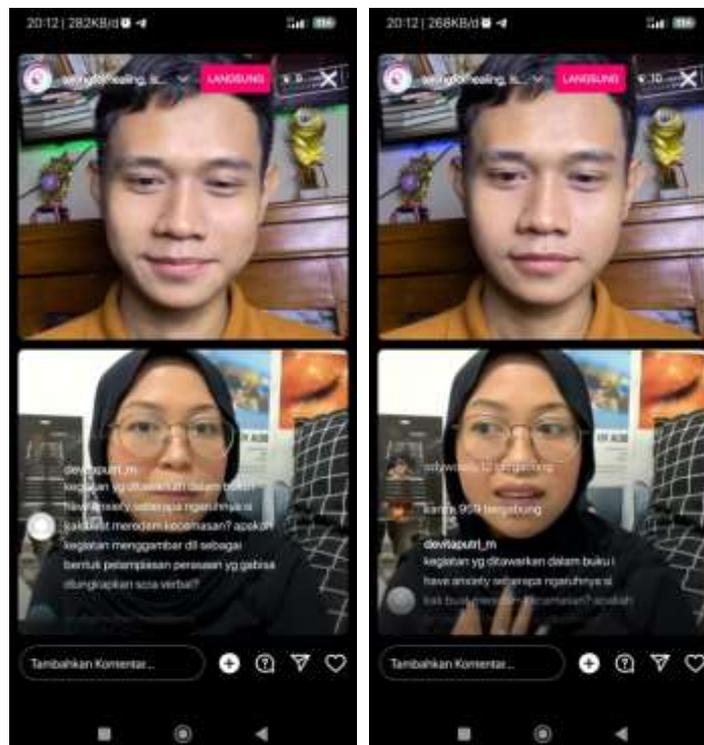
dan menempelkan pada halaman yang disediakan. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?

4. Aktivitas dalam buku seperti yang tercantum pada hal.23 yaitu sebuah garis melengkung dan pengguna diminta untuk membuat gambar utuh dari garis tersebut. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
5. Aktivitas dalam buku seperti yang tercantum pada hal.31 yaitu memberi tanda X pada setiap kotak. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
6. Aktivitas dalam buku seperti yang tercantum pada hal.35 yaitu menuliskan segala hal yang membuat cemas. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
7. Aktivitas yang tercantum pada hal.60, yaitu menggambarkan bagian tubuh yang paling disukai. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
8. Aktivitas yang tercantum pada hal.93 yaitu menjahit pola boneka dengan seutas benang dan jarum. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
9. Aktivitas dalam buku yang tercantum pada hal.97 yaitu memberi warna pada goresan luka, kemudian gunakan plester untuk menyembuhkannya. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
10. Aktivitas yang tercantum pada hal.100-101 yaitu memotong selebar kertas dan membuat sebuah karya lalu menempelkan kembali di selebar kertas yang lain. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
11. Aktivitas dalam buku yang tercantum pada hal.111 yaitu mengubah jalan menjadi jalan batu bata yang berwarna – warni. Pesana apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?
12. Apa makna yang ada pada gambar tangan dan kupu - kupu pada hal.137?
13. Aktivitas dalam buku yang tercantum pada hal.153 yaitu memberi warna pada “*My Mood Tracking*”. Pesan apa yang ingin disampaikan oleh penulis kepada pengguna buku tersebut?
14. Aktivitas dalam buku yang tercantum pada hal.157 yaitu “*My Anxiety Record*”. Pesan apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku tersebut?

15. Apabila dikaitkan dengan bimbingan dan konseling, apakah aktivitas *journaling* dalam buku "*I Have Anxiety*" merupakan salah satu implementasi dari fungsi preventif? Lalu adakah fungsi yang lain?
16. Secara keseluruhan, pesan khusus apa yang ingin disampaikan penulis kepada pengguna buku "*I Have Anxiety*", terutama bagi mereka yang memiliki kecemasan berlebih dan ingin sembuh tanpa harus melukai diri sendiri?
17. Menurut Anda sebagai penulis sekaligus penyintas, tolak ukur keberhasilan apa yang dapat dijadikan sebagai acuan bahwa buku ini terbukti cukup membantu para penyintas untuk sembuh? dan efek apa yang kakak rasain setelah berhasil menuntaskan buku ini sebagai salah satu upaya mengatasi kecemasan?

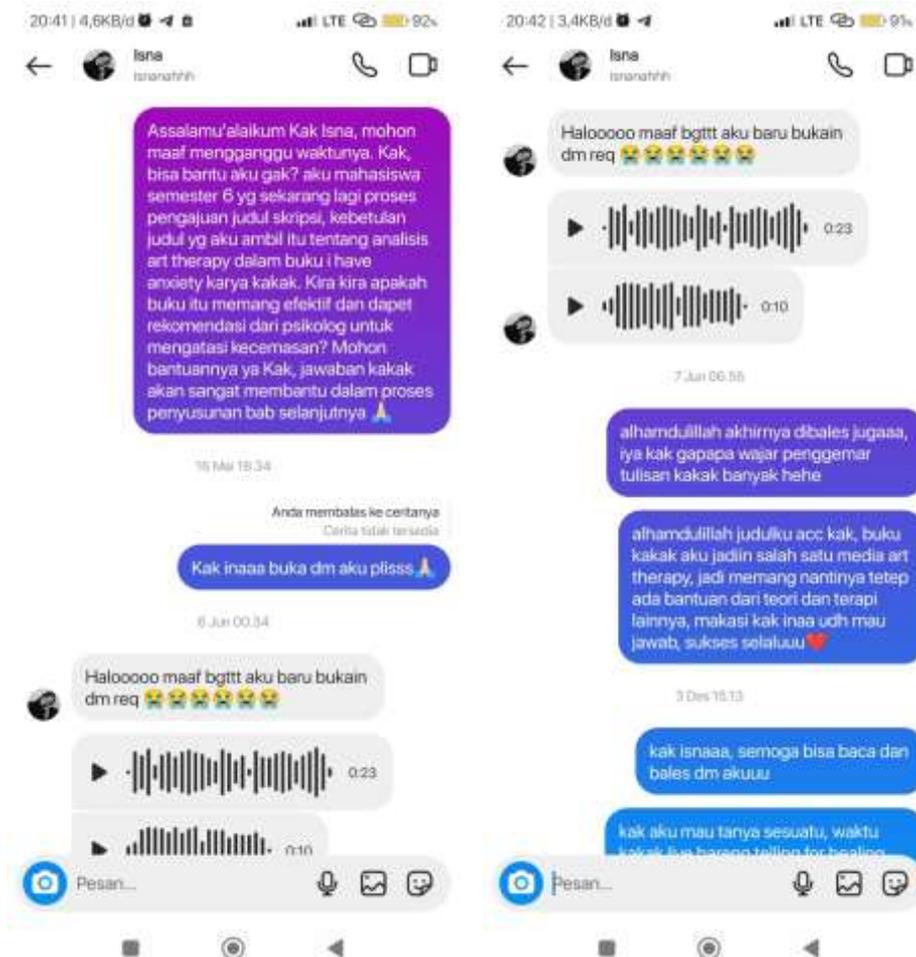
DOKUMENTASI

Live streaming “Kupas Tuntas Anxiety Bersama Penulis Buku I Have Anxiety (12 November 2023)

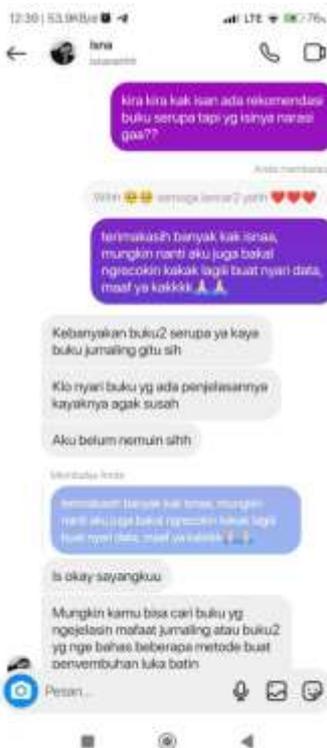
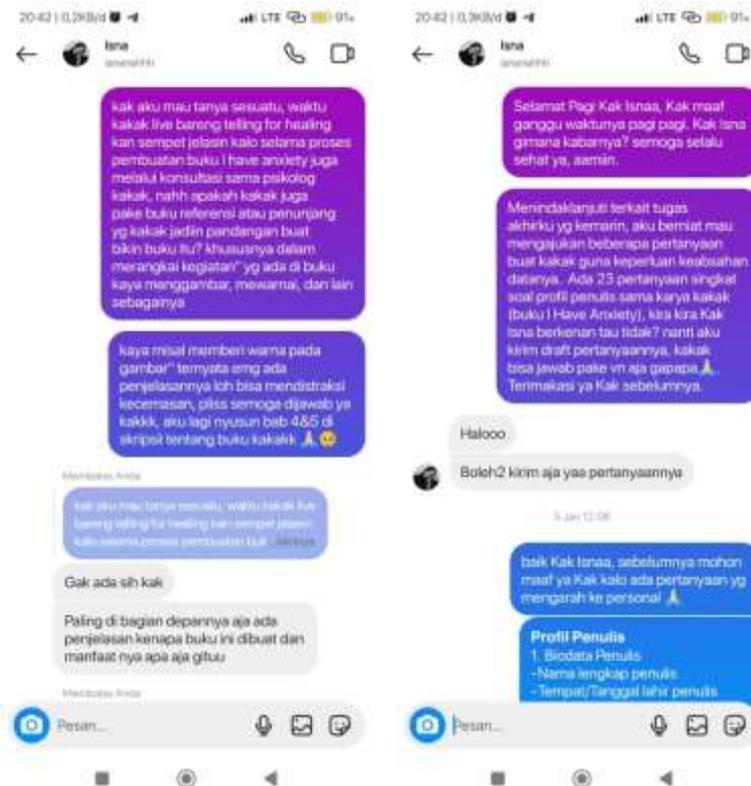


Wawancara Online dengan Penulis Buku I Have Anxiety

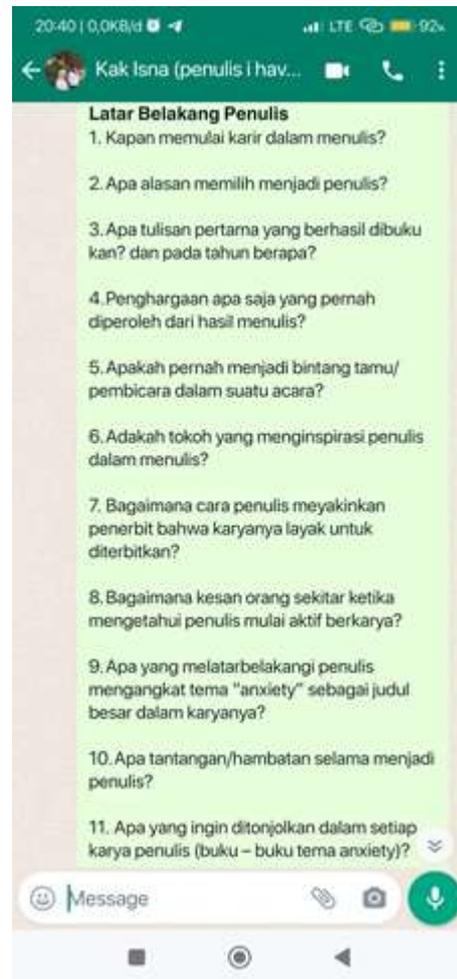
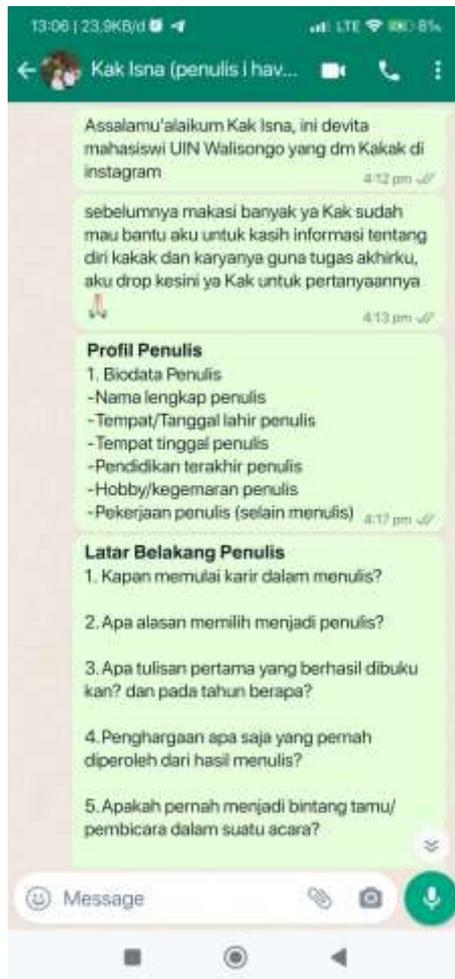
(11 Mei 2023)

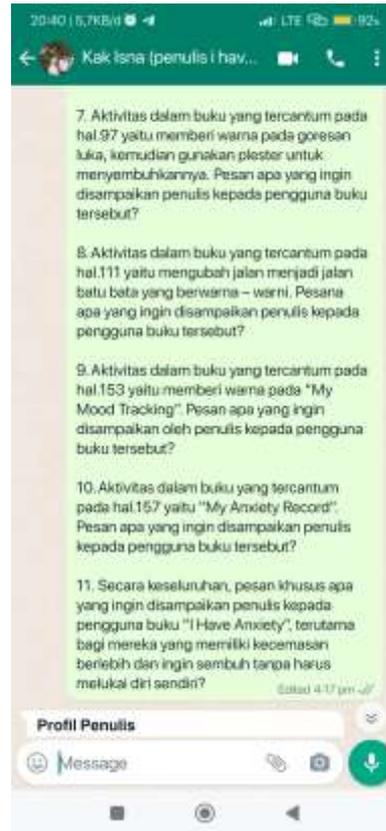
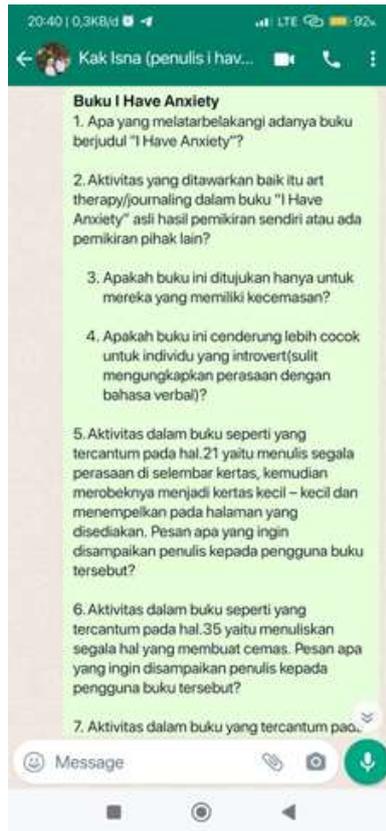


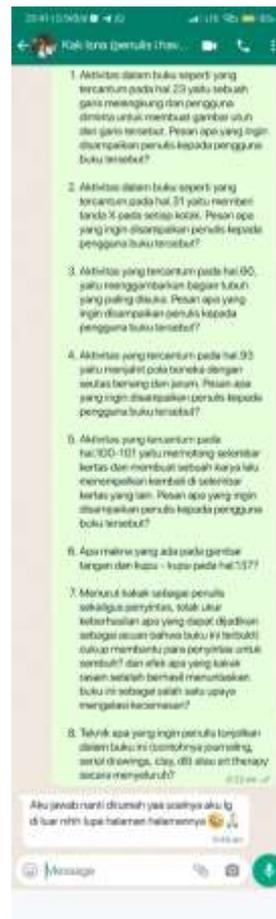
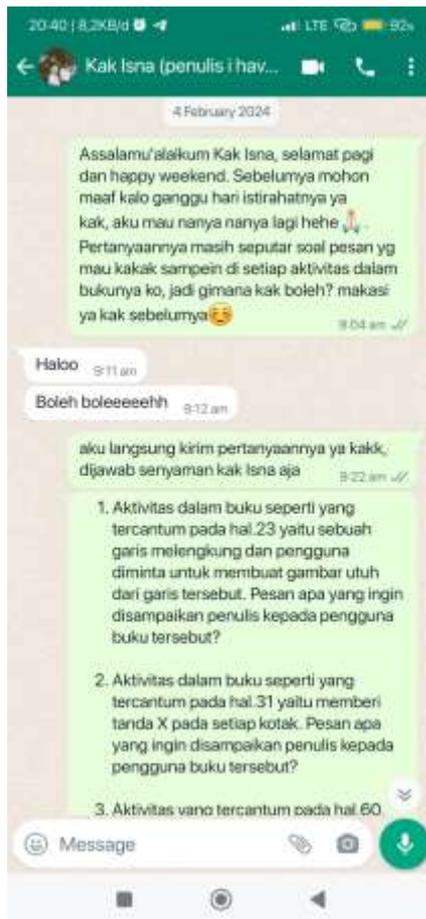
Wawancara Online dengan Penulis Buku I Have Anxiety (3 Desember 2023)



Wawancara Online dengan Penulis Buku I Have Anxiety (7 Januari & 8 Februari 2024)







DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Devita Putri Maharani
NIM : 2001016001
Tempat/Tanggal Lahir : Pati, 14 Juni 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sembodro RT 004/RW 10, Kel. Wonolopo, Kec. Mijen,
Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah

Jenjang Pendidikan :

1. TK Tarbiyatul Alfath 43
2. SD N Wonolopo 03
3. SMP N 23 Semarang
4. SMA N 13 Semarang
5. UIN Walisongo Semarang