



**EXPRESSIVE WRITING DAN DANCE MOVEMENT
DALAM MENGATASI STRESS BAGI MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)**

Oleh:

**Aderia Novita Anggraini
NIM.B93217117**

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

2021

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Aderia Novita Anggraini

NIM : B93217117

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Tanen, Kecamatan Rejotangan, Kabupaten Tulungagung.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain
- 3) Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 3 Februari 2021

Yang menyatakan,



Aderia Novita Anggraini
NIM B93217117

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Aderia Novita Anggraini
NIM : B93217117
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : “Expressive Writing dan Dance Movement
Dalam Mengatasi Stress Bagi Mahasiswa
Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam
Negeri Sunan Ampel Surabaya”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan

Surabaya, 5 Januari 2021
Menyetujui
Pembimbing,



Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 1960090119990031002

PERNYATAAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Aderia Novita Anggraini ini telah dipertahankan di
depan Tim Penguji Skripsi. Surabaya, 3 Februari 2021

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Penguji I,



Drs. H. Abd. Basyid, M.M.
NIP.1960090119990031002

Penguji II,



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP.196607042003021001

Penguji III,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons.
NIP.197708082007101004

Penguji IV,



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

Surabaya, 3 Februari 2021

Dekan



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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ADERIA NOVITA ANGGRAINI
NIM : B93217117
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : noviaaderia@gmail.com

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

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

Expressive Writing dan Dance Movement dalam Mengatasi Stress Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 September 2021

(Aderia Novita Anggraini)

ABSTRAK

Aderia Novita Anggraini (B93217117), *Expressive Writing dan Dance Movement dalam Mengatasi Stress Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah (1)Bagaimana stress mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uinsa yang menerapkan terapi ekspresif? (2)Bagaimana pelaksanaan terapi *Expressive Writing dan Dance Movement* secara mandiri oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uinsa? (3)Bagaimana dampak yang dirasakan setelah melakukan terapi ekspresif dalam mengatasi stress oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uinsa?

Dalam menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi eksploratif. Dalam menganalisis *Expressive Writing dan Dance Movement dalam Mengatasi Stress Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam*, data yang digunakan meliputi hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi yang disajikan pada penyajian data dan analisis data.

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemicu stress mahasiswa yang menerapkan *Ekspressive Writing dan Dance Movement* adalah karena faktor eksternal dan internal, tahap dalam melaksanakan secara tidak langsung sesuai dengan teori meskipun dilakukan secara mandiri. Penurunan stress yang dirasakan melalui ekspresif writing oleh mahasiswa diantaranya: dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, meningkatkan pemahaman diri/refleksi diri, menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri, serta sebagai motivasi diri. Penurunan stress dengan dance movement diantaranya: dapat mereduksi stress, mengatasi mood dan emosi, dan menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega. **Kata Kunci:** *Terapi Ekspresif, Expressive Writing*

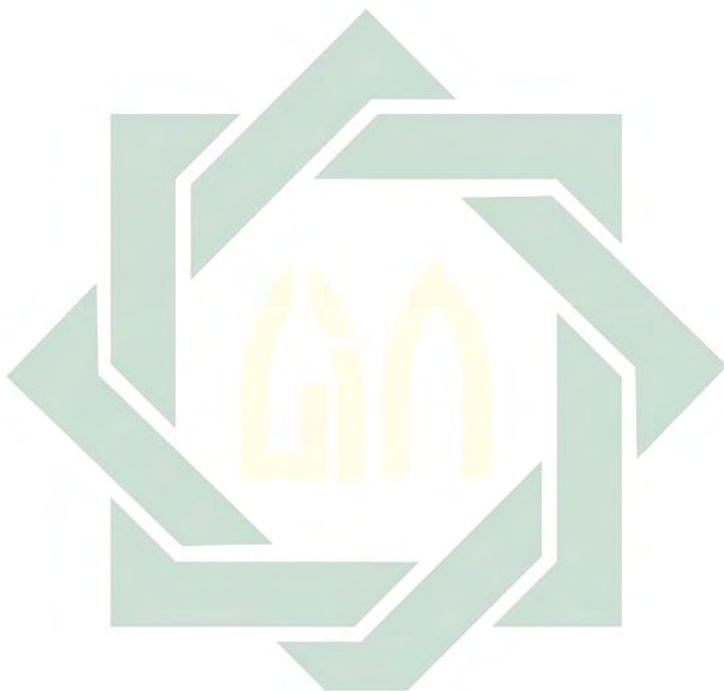
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
1. Terapi Ekspresif	8
2. Stress	9
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI.....	12
A. Terapi Ekspresif	12
1. Pengertian Terapi Ekspresif	12

2. Macam-Macam Terapi Ekspresif	13
B. Stress	39
1. Definisi Stress.....	39
2. Factor Pemicu Stress	40
3. Tahap-tahap stress	41
4. Gejala-gejala Stress.....	42
5. Tingkat Stress.....	42
6. Dampak Stress	45
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	46
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN.....	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
1. Pendekatan.....	49
2. Jenis Penelitian	50
B. Lokasi penelitian.....	51
1. Sasaran Penelitian	52
2. Waktu Penelitian	52
C. Jenis dan Sumber Data	52
1. Data Primer.....	52
2. Data sekunder.....	53
3. Sumber data	53
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	54
1. Tahap pra Lapangan	54
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	56
3. Tahap Analisis Data.....	57
E. Teknik pengumpulan data	57

1. Wawancara.....	57
2. Observasi	60
3. Dokumentasi.....	61
F. Teknik Analisis Data	62
G. Teknik Validasi Data.....	63
1. Triangulasi Data	63
2. Memperpanjang cara observasi.	64
BAB IV	65
PENYAJIAN DATA	65
A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian.....	65
B. Penyajian Data	74
C. Analisis Data	100
1. Analisis stress yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang menerapkan terapi ekspresif.....	105
2. Analisis pelaksanaan Expressive Writing dan Dance Movement yang diterapkan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.....	111
3. Analisis dampak yang dirasakan setelah melakukan terapi ekspresif dalam menurunkan stress bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	120
4. Analisis Terapi Ekspresif dalam Mengatasi Stress mahasiswa menurut Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam	134
BAB V	138
KESIMPULAN DAN SARAN	138
A. Kesimpulan	138
B. Saran	139

C. Keterbatasan Penelitian	140
DAFTAR PUSTAKA	141



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara.....	58
Tabel 4.1 Data Subyek Penelitian ..	74
Tabel 4.2 Deskripsi Temuan Penelitian	100
Tabel 4.3 Deskripsi Penurunan Stress.....	103
Tabel 4.4 Tabel Pelaksanaan Ekspresive Writing.....	114
Tabel 4.5 Tahap Pelaksanaan Dance Movement Therapy ...	119
Tabel 4.6 Simplifikasi Penurunan Stress dengan Terapi Ekspresif	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	78
Gambar 1.2.....	78
Gambar 2.1.....	82
Gambar 2.2.....	82
Gambar 3.1.....	86
Gambar 3.2	87
Gambar 4.1	91
Gambar 5.1	94
Gambar 5.2	94
Gambar 6.1	97
Gambar 7.1	100

BABI I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam hidup setiap manusia pasti memiliki masalah tersendiri yang berbeda satu dengan yang lainnya, mulai dari masalah yang ringan sampai yang rumit, satu masalah selesai timbul masalah baru. Masalah akan selalu ada dan tidak pernah berhenti dari waktu ke waktu. Masalah akan menjadi wajar dan ringan apabila seseorang dapat menyikapi masalah dengan baik dengan emosional yang stabil. Jika kita dapat menyikapi masalah dengan bijak tentu kita akan menemui jalan keluar.

Sejatinya, manusia ditaqdirkan oleh Allah dengan antara kebahagiaan dan kesedihan, karena semua jalan manusia telah digariskan oleh Allah dengan rencana segala sesuatunya. Untuk bahagia tentu kita sebagai manusia harus bekerja keras dengan ikhtiar dan doa. Tetapi dengan kebahagiaanpun belum tentu tidak mendapatkan masalah.

Allah memberikan manusia akal dan pikiran secara baik dan sehat, yaitu dengan akal sehat dan pikiran baik manusia bisa melewati setiap permasalahan yang tengah menghadapinya. Sangat disayangkan jika ada manusia yang menyikapi permasalahannya dengan jalan terakhir bunuh diri dan hal-hal yang tidak sepatutnya. Alangkah baiknya jika kita menghadapi suatu masalah kita tingkatkan keimanan kita dan teguhkan iman kita agar tidak terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan, dengan iman yang teguh kita akan bisa menghadapi masalah dengan baik, dan terhindar dari hal yang tidak diinginkan.

Allah berfirman dalam Surat Al Baqarah ayat 286:

لَا يَكْفُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".¹

Dari ayat diatas, kita tau bahwa Allah tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kesanggupan hamba itu sendiri. Setiap masalah yang dihadapi dan diberikan oleh Allah pasti ada jalan keluarnya, karena pada hakikatnya setelah ada kesulitan pasti disitu ada kemudahan. Setiap manusia yang diberikan kesulitan oleh Allah maka diberi kemudahan yang mengiringinya.

Tak jarang juga seseorang merasa kesulitan dan tidak sanggup dalam menghadapi masalah dalam hidupnya. Yang mana jika seseorang tidak kuasa merasakan

¹ Tafsir Web, diakses pada tanggal 16 September 2020 dari <https://tafsirweb.com/1052-quran-surat-al-baqarah-ayat-286.html>

masalah yang sedang dihadapi akan menimbulkan dampak tersendiri dalam pikiran dan dapat mengganggu emosional seseorang serta berdampak pada stress. Stress adalah suatu tanggapan atau reaksi yang dirasakan oleh tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, yang mana stress merupakan suatu hal yang umum dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari karena setiap orang pasti pernah mengalaminya. Stress juga fenomena manusiawi, stress akan terus menemani kehidupan seseorang yang mana juga memberi efek pada seseorang, diantaranya pada aspek fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stressor dapat berasal dari dalam diri, tubuh, dan luar tubuh. Sumber stress dapat berupa biologis/fisiologis, kimia psikologis, sosial, dan spiritual.²

Terdapat beberapa gejala dan tingkatan jika seseorang mengalami stress. Gejala stress dibagi menjadi tiga kategori umum, diantaranya: fisiologikal, psikological, dan perilaku.³ Gejala-gejala stress biasanya timbul menurut Robbins (2001), dapat dibagi menjadi tiga yaitu: a) gejala fisiologis yang berupa perubahan metabolisme, meningkatkan detak jantung, meningkatkan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, serta dapat menyebabkan serangan jantung. b) gejala psikologis yang berupa ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda. c) gejala perilaku yang berupa

² Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stress*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2008), hal.50

³ Ni Kadek Suryani, Kadek Dewi Indah Sri Laksemini, dan Mateus Ximenes. *Buku Ajar Perilaku Organisasi*, (Bandung: Nilacakra, 2019), hal.47-48

perubahan kebiasaan makan, meningkatnya merokok, mengkonsumsi alkohol, dan lain sebagainya.⁴

Fenomenologi (fenomena) adalah suatu tampilan objek, peristiwa, dalam persepsi. sesuatu yang tampil dalam kesadaran, bisa berupa hasil rekaan atau kenyataan. fenomena, dalam konsepsi Huesserl adalah realitas yang tampak tanpa selubung atau tirai antara manusia dengan realitas itu.⁵ Fenomena bisa dikatakan sebagai sesuatu hal yang tampak secara nyata, dalam kesadaran manusia dan bisa dilihat.

Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada di jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa memiliki peran penting untuk mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi juga merupakan lembaga pendidikan yang secara formal diberikan tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai tujuan pendidikan tinggi.⁶

Terapi ekspresif adalah penggunaan seni dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau perawatan kesehatan. Terapi ekspresif merupakan suatu bentuk terapi yang dapat digunakan konselor untuk membantu klien mengungkapkan dan mengkomunikasikan perasaan, pemikiran melalui

⁴ Mahargyantari P Dewi, "Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stress", *Jurnal Psikologi*, Vol. 36, No. 2, 2009, hal.107

⁵ O. Hasbiansyah, "pendekatan fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi", *Jurnal Mediator*, Vol. 9, No.1, 2008, hal.167

⁶ Kepala LPPM, "LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta" *Jurnal Sosio-Humaniora*, Vol. 5, No.1, 2014, hal.56

media dan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas kesenian, tari, drama, dan puisi.

Fenomena yang terjadi yaitu terapi ekspresif dilakukan secara mandiri oleh beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA), stress juga banyak dialami oleh mahasiswa karena menghadapi suatu masalah. Masalah antara mahasiswa yang satu dengan yang lainnya juga tidak sama, ada yang ringan ada juga yang berat. Namun, mahasiswa terkadang juga punya cara tersendiri untuk meluapkan dan mengatasi gejala stress yang dirasakan, salah satunya dengan terapi ekspresif. Terdapat beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, yang ketika mereka merasakan stress meluapkan rasa stress nya dengan berekspresif, seperti misalnya menulis (*expressive writing*) dan menari (*dance movement*), dengan tujuan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan (*katarsis*) dengan menuangkan segala isi hati dengan bebas, yang mana *katarsis* menjadi media dalam melepas ketegangan maupun kecemasan yang dirasakan. *Katarsis* dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk aktivitas diantaranya melukis, menulis, puisi, olahraga, mewarnai, jalan-jalan, berteriak, bisa juga berdoa, dan masih banyak lainnya yang tentunya tiap orang berbeda cara. Alasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Uinsa melakukan *expressive writing* dan *dance movement* secara mandiri dikarenakan pada saat ini sedang berada di masa pandemi covid-19 dimana pemerintah membatasi masyarakat untuk jaga jarak serta menutup beberapa wisata dan tempat hiburan umum, sehingga mahasiswa tidak bisa berpergian maupun bersosialisasi secara langsung dan akhirnya

menerapkan expressive writing dan dance movement secara mandiri dirumah.

Oleh karena berekspresif sebagai sarana beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk meluapkan emosi yang dirasakan dapat mengatasi stress, berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut untuk melakukan penelitian dengan judul **“Expressive Writing dan Dance Movement Dalam Mengatasi Stress Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana stress yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang menerapkan terapi ekspresif?
2. Bagaimana pelaksanaan terapi Expressive Writing dan Dance Movement yang diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?
3. Bagaimana dampak yang dirasakan setelah melakukan terapi ekspresif dalam mengatasi stress oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui stress yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2. Untuk mengetahui pelaksanaan Expressive Writing dan Dance Movement yang diterapkan secara

mandiri oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

3. Untuk mengetahui dampak yang dirasakan setelah melakukan terapi ekspresif dalam mengatasi stress oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pertama, penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan wawasan kepada Mahasiswa dan pembaca untuk mengetahui hal terkait mengatasi stress dengan melakukan terapi ekspresif seperti ekspresif writing dan dance movement.

kedua, penelitian ini bagi konselor dapat digunakan untuk membimbing konseli agar dapat menerapkan terapi ekspresif, salah satunya expressive writing untuk diterapkan secara mandiri.

Ketiga, Menjadi bahan masukan, informasi, referensi dan melengkapi bahan kepustakaan bagi pihak yang membutuhkan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberi masukan kepada pihak terkait sebagai alternatif dalam mengatasi stress yang dirasakan dengan melakukan terapi ekspresif yaitu ekspresif writing yang dilakukan secara mandiri.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Ekspresif

Terapi ekspresif diartikan sebagai penggunaan seni, musik, tari/gerak (dance movement), drama, puisi/penulisan kreatif, permainan dan sandtray dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau perawatan kesehatan. Beberapa dari terapi ekspresif juga dianggap sebagai "terapi seni kreatif", khususnya seni, musik, tari / gerak, drama, dan puisi/tulisan kreatif menurut koalisi nasional asosiasi terapi seni kreatif. Selain itu, terapi ekspresif kadang-kadang disebut sebagai "pendekatan integratif" jika secara sengaja digunakan dalam kombinasi dalam pengobatan.

a. Expressive Writing

Terapi *expressive writing* adalah sebuah terapi yang menyuruh seseorang untuk menuliskan perasaan-perasaan yang ada dalam dirinya kedalam sebuah buku atau tulisan dalam bentuk cerita atau narasi

b. Dance Movement/Terapi tari/gerak

Didasarkan pada asumsi bahwa tubuh dan pikiran saling terkait dan didefinisikan sebagai penggunaan gerakan secara psikoterapi sebagai proses yang meningkatkan integrasi emosional, kognitif, dan fisik individu. Terapi tari / gerakan mempengaruhi pengubah perasaan, kognisi, fungsi fisik, dan perilaku.⁷

⁷ Cathy A. Malchiodi, *Expressive Therapies*, (London: Guilford Press, 2006), hal.2-3

2. Stress

Stress adalah suatu kondisi mental dimana individu bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis terhadap ketidaksesuaian antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial individu, serta terhadap perubahan yang menuntut untuk melakukan penyesuaian diri yang mengakibatkan munculnya gangguan fisik dan jiwa.⁸

Stress dapat terjadi karena beberapa hal yang terjadi dalam kehidupan. Manusia tidak luput dari yang namanya konflik atau permasalahan, dan juga tuntutan dalam hidup yang kadang tidak sesuai dengan yang diinginkan sehingga membuat diri menjadi banyak pikiran. Dengan adanya tuntutan diri yang tidak sesuai dengan realita dapat mengakibatkan diri berfikir lebih banyak sehingga memunculkan gangguan psikis.

Stress tidak selalu karena hal negatif, terkadang juga karena peristiwa yang dapat memunculkan stress positif misalnya: merencanakan perkawinan, akan menghadapi ujian akhir semester, dan sebagainya. Sedangkan stress yang negatif misalnya kematian keluarga, kehilangan sesuatu hal yang berarti dalam hidup, dan sesuatu hal yang sekiranya menjadi beban pikiran.

Stress juga dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Stress yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya biasanya terjadi dikarenakan mahasiswa memiliki konflik atau

⁸ Zainuddin Mustapa & Maryadi, *Kepemimpinan Pelayan (Dimensi Baru Dalam Kepemimpinan)*. (Makassar:Celebes Media Perkasa,2018),hal.126

permasalahan dalam hidupnya, jenuh saat mengerjakan tugas yang menumpuk, bosan saat harus dirumah saja, dan stress tersebut juga terjadi karena mahasiswa memiliki tuntutan dalam hidupnya yang terkadang tidak sesuai dengan yang diinginkan, dan lain sebagainya.

Stress dapat membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, tidak bersemangat atau malah merusak mood. Keadaan stress dapat membuat keadaan tubuh menjadi tidak stabil seperti otot menjadi kaku, detak jantung menjadi cepat, nafas tidak stabil, tekanan darah meningkat (hipertensi). Setiap orang pasti pernah merasakan stress dengan penyebab yang berbeda-beda, oleh karena itu manajemen stress penting untuk dilakukan dalam meminimalkan dampak yang dirasakan karena stress.

Stress memiliki gejala yang mana tiap orang merasakan gejala yang berbeda-beda, tergantung bagaimana seseorang itu menyikapinya. Gejala stress tersebut bermacam-macam diantaranya: gejala fisik berupa lemas, pusing sakit kepala, gangguan tidur, kaki dan tangan berkeringat. Gejala emosi diantaranya: frustrasi, suasana hati yang mudah berubah (moody), rendah diri dan depresi. Gejala kognitif, diantaranya: sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pemikiran yang negatif. Gejala perilaku seperti tidak mau makan, merokok, mengonsumsi alkohol, mudah marah dan sebagainya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah pembahasan hasil penelitian terkait lima bab yang saling berkaitan yang akan dibahas, diantaranya adalah sebagai berikut:

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang enam sub bab terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

Bab ini memuat uraian tentang kerangka teori relevan yang terkait dengan tema skripsi. Yaitu kajian teori mengenai terapi ekspresif beserta macam-macam nya, dan teori mengenai stress, gejala stress, tahap-tahap stress, tingkat stress, dan dampak stress. Serta penelitian terdahulu.

BAB III. METODE PENELITIAN

Bab ini memuat rincian metode penelitian yang digunakan oleh peneliti mengenai justifikasi/alasannya yang terdiri dari pendekatan, jenis penelitian, lokasi penelitian, sasaran penelitian, jenis data, sumber data, tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik validitas data.

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi : Hasil Penelitian, klasifikasi bahasan disesuaikan dengan pendekatan, sifat penelitian, dan rumusan masalah atau fokus penelitiannya. Pembahasan, Bab ini memberikan penjelasan mengenai gambaran umum objek penelitian, penyajian data, dan analisis data.

BAB V. PENUTUP

Bab terakhir berisi kesimpulan, saran-saran atau rekomendasi. Serta keterbatasan peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Terapi Ekspresif

1. Pengertian Terapi Ekspresif

Terapi adalah melakukan sesuatu hal secara teratur, terprogram dengan baik dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar menjadi lebih sehat dan lebih baik dan memperoleh kehidupan yang lebih baik.⁹

Terapi Ekspresif dalam konseling dikenal sebagai suatu terapi dan psikoterapi dimana konseli dapat mengekspresikan dan mengkomunikasikan perasaan dan pemikirannya melalui aktifitas yang berkaitan dengan seni, musik, tari, drama, serta puisi. Terapi ekspresif disebut juga dengan “terapi seni kreatif”, khususnya seni, musik, drama, dan puisi.

Selanjutnya, Pies (2008) berpendapat bahwa terapi ekspresif merupakan bentuk terapi yang digunakan dalam psikoterapi dan konseling yang bertujuan untuk menyalurkan emosi dan pemikiran individu mereduksi stress dan konflik, melalui media drama, gambar dan musik.

Dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan mengenai terapi ekspresif, yaitu suatu bentuk terapi yang dapat digunakan konselor untuk membantu konseli dalam mengungkap dan mengkomunikasikan perasaan,

⁹ Lukman Hakim, *Terapi Qur’ani untuk Kesembuhan dan Rizki tak Terduga*, (Jakarta:Link Consulting, 2012), hal.13

pemikiran melalui media dan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas kesenian, tari, drama, dan puisi.¹⁰

Jadi, terapi ekspresif adalah terapi dengan menggunakan media untuk menyalurkan emosi seseorang, terapi juga bisa disebut sebagai pengobatan karena terapi memiliki tujuan untuk membuat tubuh menjadi lebih baik, yang mana terapi dilakukan secara terprogram dan tidak hanya dilakukan dalam satu kali.

2. Macam-Macam Terapi Ekspresif

a. Dance Movement Therapy

1) Pengertian Dance Movement Therapy

Berdasarkan fenomenologi tubuh, dance adalah gerakan yang memiliki arti. Dance merupakan suatu fenomena yang umum, yang memiliki beberapa definisi, akan tetapi terdapat kebudayaan dan bahasa yang tidak memiliki konsep mengenai dance. Dalam konteks barat, dance diartikan sebagai irama atau struktur gerakan tubuh, termasuk aktivitas sehari-hari seperti berjalan atau menggantung baju. Definisi dance lainnya adalah suatu aktivitas tubuh yang memiliki tujuan dan nilai yang melebihi tujuan kegunaannya yaitu sebagai suatu aktivitas estetik.

Dance merupakan suatu gerakan yang berhubungan dengan tubuh, yang menjadi instrumen utamanya. Ekspresive dance yang dimaksud disini adalah fokus terhadap perasaan dan membiarkan perasaan mengekspresikan dengan gerakan yang spontan. Spontan diartikan tidak

¹⁰ Syahniar & Lisa Putriani, "Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Ekspresive Therapy bagi Guru BK SLTP/MTs.N Kota Padang", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.5, No.3, 2017, hal.166

digerakkan dengan gaya tertentu, akan tetapi mengarahkan seseorang untuk merefleksikan perasaan dan melalui tubuhnya membiarkan emosi keluar atau tersalurkan, serta menyadari dan mengakui perasaan yang dirasakan. Dance adalah manifestasi konkret dari perasaan atau emosi melalui gerak tubuh.

Berdasarkan definisi yang disebutkan diatas, peneliti memberi kesimpulan bahwa dance adalah gerakan tubuh yang mempunyai arti yang berfokus pada perasaan untuk mengekspresikan perasaannya melalui gerakan spontan.

Dance Movement Therapy (DMT) merupakan psikoterapi yang menggunakan tarian dan gerakan yang mana setiap orang dapat mengikuti secara kreatif dalam proses untuk memajukan integrasi emosional, kognitif, sosial, dan fisik. Sebagai bentuk terapi ekspresif, Dance Movement Therapy diartikan bahwa gerakan dan emosi berhubungan secara langsung.

Dance movement therapy merupakan suatu aktivitas fisik rekreasional yang dapat menurunkan depresi seseorang. Yang mana rekreasional tersebut dapat menurunkan ketidakmampuan dan psikologikal distres yang dialami oleh seseorang.

Dance movement therapy juga sebagai bentuk alternatif olahraga dan dapat menjadi salah satu bentuk olahraga aerobik. Dance movement therapy menekankan keselarasan dan konektivitas verbal dan non verbal dari cara berekspresi secara bebas tanpa acuan gerakan tertentu.

Penilaian dan terapi dapat dilanjutkan sepenuhnya di bidang non verbal gerakan, sentuh, interaksi spasial, dan irama, sehingga pendekatan

cocok dengan kebutuhan orang yang tidak dapat berpartisipasi dalam psikotherapy yang berorientasi dalam bentuk lisan (Chaiklin 2009, dalam Lais 2012).¹¹ Dance movement therapy diberikan kepada individu dan kelompok terapi dalam konteks kesehatan, sosial, pendidikan maupun latihan pribadi. Yang mana dance movement therapy berperan dalam berbagai konteks untuk terapi.

Dance movement memiliki dua asumsi yaitu bagaimana konseli dapat mengontrol dirinya serta mengekspresikan perasaan dan merupakan pendekatan holistik yang penting untuk tubuh, bekerja pada integrasi diri serta proses berfikir. Dance movement therapy berpusat pada konseli, nonverbal, dan bottom up (body mind) therapy.

Gerakan menyertakan komunikasi nonverbal serta pengalaman secara langsung yang didasarkan pada tubuh, yang mana gerakan dapat memberikan pelepasan fisik terhadap apa yang dialami sebagai sebuah aliran seperti proses kreatif dalam interaksi dengan penerimaan oranglain.¹²

2) Dance Sebagai Terapi

Dance Movement sebagai teknik psikoterapi diprakarsai oleh C.G. Jung pada tahun 1916. Dance dan terapi memiliki hubungan yang kuat karena dance merupakan ekspresi langsung dari pikiran dan tubuh serta memiliki kekuatan yang besar untuk terapi. Terapi menari atau dance tidak

¹¹ Dwi Yoga Ardiansyah."Efektifitas Dance Movement Therapy untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-Gura di Malang", *Skripsi*, Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016, hal.31

¹² Ibid, hal.32

menggunakan teknik tarian dengan standart tertentu maupun gerakan tertentu. Gerakan terapi dance kebanyakan berdasarkan improvisasi individu yang menyebabkan individu bebas dalam mengekspresikan perasaan-perasaannya.

Asumsi dasar dance movement therapy adalah bahwa tubuh dan pikiran merupakan interaksi timbal balik yang konstan, yang mana gerakan dan emosi berhubungan secara langsung berdasarkan pola konsep fisiologis dan psikologis yang menekankan hubungan antara tubuh dan pikiran. Tujuan Dance Movement Therapy (DMT) yaitu untuk mendapatkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, perasaan, dan kesehatan.¹³

3) Unsur Dance Movement Therapy

Unsur yang ada dalam Dance Movement Therapy terdapat tiga unsur, yaitu :

a) Gerakan

Unsur yang baku dari tarian adalah gerakan, yang mana gerak merupakan pengalaman fisik yang paling berperan dari kehidupan manusia. Gerak merupakan media yang paling tua dari manusia untuk menyatakan keinginannya, yang mana gerak merupakan bentuk refleksi yang spontan dari gerak batin manusia.

b) Musik

Musik mempunyai peran yang penting dalam dance movement therapy terhadap gernalan memotivasi dan mendorong untuk

¹³ Ibid, hal.14-15

melakukan gerakan. Musik yang digunakan dapat dipilih sesuai dengan tujuan.

c) Ritme

Unsur ritme sangat berperan significant dalam tari. Dalam gerakan ritmis alami dari tarian, individu bebas dari pengendalian dan fungsional ekspresif, individu dapat menemukan jalan ekspresi sosial yang mana ia mampu memanfaatkannya.¹⁴

4) Indikasi Dance Movement Therapy (DMT)

Dance therapy dapat digunakan untuk individu dengan kondisi gangguan sosial, kesehatan, fisik, dan psikologis, dibawah ini beberapa indikasi yang dapat digunakan untuk pelaksanaan dance movement therapy, menurut Setyoadi dan Kushariadi, adalah sebagai berikut:

- a) Seseorang yang mengalami kesulitan dan kekhawatiran dengan masalah stress, emosional, dan konflik.
- b) Seseorang yang ingin meningkatkan kemampuan komunikasi personal, pemahaman diri, dan eksplorasi diri.
- c) Seseorang yang menemukan beberapa perasaan maupun pengalaman yang berlebihan dan kesulitan untuk mengkomunikasikan dengan kata-kata dirinya sendiri.
- d) Seseorang yang mempunyai masalah mengenai kondisi jasmani, hal ini contohnya keterbatasan gerak, tekanan darah, dan lain sebagainya.

¹⁴ Tiara Kusuma Dewi."Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perbaikan Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", *Karya Tulis Ilmiah*, Jurusan Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016, 19.

- e) Seseorang yang mengalami gangguan atau trauma. Hal ini dapat menyebabkan gangguan bagi seseorang tersebut maupun oranglain untuk menyatakan serta mengerti kekuatan maupun kelemahan personal.
- f) Seseorang yang selama periode tertentu mengalami stress, seperti sesuatu yang berhubungan dengan kehilangan, perubahan atau transisi.
- g) Seseorang yang khawatir dengan masalah yang sedang dihadapi.
- h) Seseorang yang mempunyai komunikasi verbal yang kurang tersedia.
- i) Seseorang dengan masalah kesulitan belajar.
- j) Seseorang dengan masalah sakit mental maupun fisik.
- k) Seseorang yang ingin menggunakan media gerakan ini untuk perkembangan personal.¹⁵

5) Tahapan Dance Movement Therapy

Terdapat beberapa macam gaya tarian yang digunakan dalam dance movement therapy, dalam hal ini termasuk tari modern dengan penekanan pada unsur-unsur murni gerakan, tari turki, tarian budaya, dansa ballroom, waltz, tango, dansa aerobik, line dancing, maupun psikoterapi tubuh yang lain. Dance movement terapi merupakan proses kreatif yang dibagi dalam empat tingkat. Setiap tingkat mempunyai tujuan. Tujuan tersebut menghubungkan dengan tujuan terbesar dari terapi dan kekuatan perubahan dari satu orang terhadap oranglain.

¹⁵ Ibid, hal.34-35

Terdapat empat tingkatan yang merupakan progres alami, yang meliputi:

- a) Persiapan atau tingkat pemanasan, dimana keamanan disusun.
- b) Inkubasi atau tingkat relaksasi, dimana seseorang atau konseli dibiarkan pergi kontrol gerakan dan kesadarannya menjadi simbolik.
- c) Illumination, pada tingkat ini arti menjadi jelas, yang mana dapat memperoleh efek positif maupun efek negatif.
- d) Evaluasi/tingkat terakhir, yang memiliki arti dari keseluruhan proses di diskusikan dengan orang yang menjalani, setelah terapi dimulai yang berakhir.¹⁶

6) Manfaat Dance Movement Therapy

Pada konsep pemberian Dance Movement Therapy, terdapat beberapa konsep tujuan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Membantu mengatasi masalah stress

Terdapat suatu penelitian bahwa latihan menari membantu siswa dalam mengatasi masalah stress pribadi. Karena siswa ada bentuk interaksi social dan gerak yang sangat bermanfaat untuk siswa. Stres dianggap sebagai "pengalaman emosional yang negatif disertai proses biokimia, perubahan fisiologis, dan perilaku saat adaptasi yang melibatkan seluruh tubuh. Melalui latihan tari akan meningkatkan sirkulasi oksigen darah membawa ke otot dan

¹⁶ Tiara Kusuma Dewi."Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perbaikan Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", *Karya Tulis Ilmiah*, Jurusan Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016, 19.

otak dan mengubah tingkat bahan kimia otak tertentu, seperti dalam pola respon stres. Selain itu membantu menginduksi pelepasan endorfin yang bermanfaat dalam produksi analgesia dan menciptakan rasa senang.

b) Sebagai cara coping

Coping didefinisikan sebagai proses pengelolaan tuntutan eksternal atau internal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya seseorang. Selain itu coping terdiri dari perilaku dan tanggapan intrapsikis yang dirancang untuk mengatasi, mengurangi, dan juga mentolerir tuntutan hidup.

c) Dapat membantu meningkatkan Self-efficacy

DMT dapat meningkatkan self-efficacy dan locus of control internal kesehatan bagi pasien medis yang membutuhkan intervensi ini. DMT tidak seperti metode meditasi, ada panduan musik dan teknik visualisasi. DMT mendorong memobilisasi pasien untuk aktivitas fisik dalam tiap sesi.

d) Sebagai bentuk social support

Dukungan sosial dirasakan memiliki efek penyangga stress bagi mereka dengan penyakit medis dan melalui dukungan sosial dapat mempengaruhi status kesehatan. Selain itu, dukungan sosial mendorong adopsi perilaku kesehatan yang positif (seperti berolahraga, memperbaiki diet dan mengikuti resep obat) dan penghentian atau pengurangan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan (seperti merokok dan penggunaan alkohol yang berlebihan).

e) Mengatasi masalah mood dan emosi

Cohen, menyatakan bahwa emosi berfungsi untuk menyadarkan individu akan unsur-unsur tertentu dari situasi, dan acuan tanggapan. Emosi juga merupakan integrasi dari fisiologi, kognisi, dan memori, yang harus dipandang penting dalam siklus stress. Umumnya emosi diidentifikasi sebagai negatif seperti kemarahan, ketegangan, kebencian, ketakutan. Juga positif seperti kebahagiaan, harapan, optimis. Emosi yang negatif memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan, sedangkan emosi positif bisameningkatkan kesehatan.

f) Spiritual dan agama

membantu dalam pencapaian sehat Dalam 20 tahun terakhir, para peneliti telah mempertanyakan kembali tentang hubungan agama dan spiritualitas terhadap kesehatan, penyakit dan kematian. Perbedaan antara agama, iman dan spiritualitas adalah relevan di sini. Spiritualitas didefinisikan sebagai rasa batin seseorang tentang sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Sedangkan agama digambarkan sebagai ekspresi, konkret lahiriah dari perasaan¹⁷

Setyoadi & Kushariyadi (2011) menjabarkan manfaat Dance Movement therapy, antara lain adalah sebagai berikut:

a) Meningkatkan harga diri, kesadaran diri, dan otonomi personal.

¹⁷ Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, Dwi Junian Lestari, "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)", *jurnal pendidikan dan kajian seni*, Vol. 3, No.1, 2018, hal.35-39

- b) Meningkatkan hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan.
- c) Meningkatkan dan melatih kembali perilaku kping yang adaptif.
- d) Mengelola dan mengungkapkan pikiran dan perasaan yang berlebihan.
- e) Memaksimalkan sumber-sumber komunikasi.
- f) Menghubungkan sumber-sumber dari dalam melalui permainan gerak kreatif.
- g) Memulai perubahan emosional, fisik, dan kognitif.
- h) Mengembangkan dalam hal mempercayai hubungan dengan oranglain.
- i) Mengatur dan mengelola perasaan yang bisa mengganggu proses belajar dan meningkatkan kemampuan interaksi sosial.¹⁸

b. Art Therapy

1) Pengertian Art Therapy

Art therapy atau terapi seni merupakan suatu cara untuk menolong seseorang yang sedang mengalami distress, dengan menggunakan seni sebagai media komunikasi antara terapis dengan konseli. Dalam terapi seni, dilaksanakan permainan seni yang dapat membuat individu mengeluarkan perasaan-perasaan seni yang tidak dapat terungkap. Art therapy berfungsi untuk memberikan dorongan pertumbuhan pribadi, membantu memperbaiki emosi, dan pemahaman diri. Art therapy dapat berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan

¹⁸ Bangkit Andriawan."Asuhan Keperawatan Pada Klien", *Skripsi*, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2019, hal.8

makna hidup, sarana menyembuhkan trauma, menyelesaikan konflik diri, mencapai wawasan dan perasaan lega. Daj juga dalam art therapy memiliki keyakinan bahwa semua individu mempunyai potensi dalam hal mengekspresikan diri secara kreatif.¹⁹

Art therapy adalah suatu teknik melukis untuk mengekspresikan emosi seseorang dan melakukan komunikasi melalui media. Melalui art therapy, individu dapat mengekspresikan atau mengungkapkan emosi yang dirasakan selama ini dan emosi alam bawah sadarnya secara artistik dengan media melukis (Anoviyanti, 2008). Art therapy bisa diterapkan pada berbagai macam populasi dan bisa dilakukan pada kasus anak-anak maupun dewasa dalam bentuk kelompok, agar individu mampu mengeksplorasi emosi dan mengurangi stress yang dirasakan. Art therapy dengan melukis adalah hal yang menyenangkan dimana kegiatan melukis bisa dilakukan di mana saja oleh siapapun dan kapanpun. Dengan kegiatan melukis dapat membantu seorang anak untuk memahami perasaan yang dirasakan oleh seseorang tersebut, menggali informasi mengenai peristiwa yang dialami dan emosi yang dirasakan serta mengetahui harapan setiap individu dalam menyelesaikan permasalahan dalam peristiwa yang dialami sehingga individu tidak terpuruk dalam permasalahan tersebut.

¹⁹ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: PrenadaMEdia Group, 2018), hal.8

Melakukan kegiatan melukis juga merupakan bentuk katarsis, karena seseorang dapat mengungkapkan emosi dan pikirannya melalui coretan warna. Tidak hanya itu, melukis secara tidak langsung dapat memberikan pemahaman akan permasalahan yang sedang dialami oleh individu tersebut, karena melalui simbol visual yang dibuat merupakan simbolisasi dari ekspresi alam bawah sadar individu (Eisdell, 2005).²⁰

Art therapy merupakan cara yang tepat untuk pengungkapan emosi, seperti: perasaan cemas, perasaan marah, takut ditolak, serta rendah diri. Kegiatan dalam art therapy adalah menggambar. Menggambar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh siapapun meskipun individu tersebut tidak bisa menggambar, karena pada dasarnya menggambar itu menyenangkan. Melalui gambar, bisa membantu memahami perasaan dan persepsi pada diri individu dan mencoba memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah. Agar bisa hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu.

Malchioldi dan Bolton mengungkapkan media yang digunakan pada proses art therapy sangat bermacam. Tetapi hanya terdapat empat media yang sudah digunakan lebih dari enam puluh tahun, diantaranya clay, painting, drawing, dan collage. Melalui gambar, seseorang dapat memahami perasaan dan

²⁰ Galuh Kikiyany S., "Ekspresi Diri Melalui Media Ekspresif Writing dan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker", *Skripsi*, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2019, hal.12

persepsi yang terjadi pada dirinya, dan membantu seseorang untuk mencari cara menyelesaikan masalah dan menemukan harapan agar dapat menjadikan hidup lebih baik.²¹

Jadi dapat disimpulkan bahwa art therapy adalah pengungkapan emosi atau perasaan melalui media gambar, yang mana melalui media gambar seseorang dapat memahami perasaan dirinya dan membuat hidup menjadi lebih baik.

2) **Manfaat**

Terdapat manfaat dalam melakukan art therapy, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Mengeksplorasi keyakinan dan emosi, mengatasi masalah konflik, mengurangi stress, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.
- b) Meningkatkan pemahaman diri dan mendorong pertumbuhan pribadi.
- c) Membantu seseorang dalam mengekspresikan sesuatu hal yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.²²
- d) Art therapy juga dapat membantu seseorang menyelesaikan konflik, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, dan mengurangi stress.

²¹ Ayu Eka Permatasari."Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia di Panti Werdha X", *Jurnal Muara Ilmu Sosial , Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 1, 2017, hal.116

²² Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, hal.10

- e) Dapat mencapai wawasan pribadi serta memberikan kesempatan untuk menikmati kesenangan hidup dari menggambar seni.

3) Tahap

Dalam melaksanakan art therapy, terdapat beberapa tahap yang dilakukan, diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Penilaian

Penilaian dipakai oleh terapist untuk mencari tahu apa yang dilalui oleh konseli, dan untuk mendapatkan informasi mengenai konseli.

b) Perawatan di Awal

Pada tahap ini klien dan terapis membangun hubungan baik untuk mengembangkan kepercayaan. Yang mana dengan membina hubungan baik akan memberikan pemahaman mengenai sudut pandang konseli.

c) Pengobatan Midphase

Midphase adalah fase tengah, yang mana kepercayaan antara konseli dan terapis sudah terbangun.

d) Tahap Pengakhiran

Menghentikan terapi seni bisa dilakukan oleh konseli sendiri maupun terapist. Ketika sesi terakhir, konseli dapat berbicara mengenai perkembangan yang telah dirasakan selama sesi berlangsung sampai mengungkap perasaan tentang berakhirnya sesi.²³

²³ Ibid, hal.10-12

c. Expressive Writing

1) Pengertian Expressive Writing

Terapi merupakan sebuah perawatan menggunakan alat psikologis terhadap masalah yang berasal dari emosional, yang mana seorang ahli menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang memiliki tujuan untuk mengubah, menghilangkan, maupun menurunkan gejala yang dirasakan, dan meningkatkan tumbuh kembang pribadi yang positif.²⁴ Sedangkan terapi ekspresif merupakan terapi yang menggunakan musik, seni, drama, tari/gerakan, maupun menulis kreatif dalam hal psikoterapi, konseling, kesehatan atau rehabilitasi.²⁵ Dalam terapi ekspresif terdapat terapi *expressive writing*.

Terapi *expressive writing* adalah sebuah terapi yang menyuruh seseorang untuk menuliskan perasaan-perasaan yang ada dalam dirinya kedalam sebuah buku atau tulisan dalam bentuk cerita atau narasi.²⁶ Dalam buku karangan Naning Pranoto *writing for therapy*, Natalie Goldberg seorang penulis Amerika Serikat, mengatakan bahwa dengan menulis merupakan komunikasi dengan diri sendiri, diolah dengan rasa dan dikendalikan oleh pikiran. Dan tujuan dari menulis adalah sebagai

²⁴Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), hal. 7-8.

²⁵Cathy A. Malchiodi, *Ekspressive Therapies History, Theory and practice*, (Guilford Publications, 2005), hal. 2.

²⁶J. W. Pennebaker, *Writing About Emotional Expression As a Therapeutic Process*, hal.164

terapi untuk membebaskan jiwa dari rasa kegelapan dan tekanan trauma.²⁷

Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi menulis atau ekspresive writing adalah terapi dengan menuliskan mengenai perasaan atau emosi yang dirasakan seseorang dalam bentuk cerita atau narasi.

2) Teknik Terapi Ekspresif Writing

Menulis ekspresif pada hakikatnya sama-sama memakai jurnal, buku, ataupun buku diary pribadi maupun blog, beberapa penelitian terdapat perbedaan pada durasi menulis, karena setiap konflik mempunyai tingkat keparahan masalah yang tidak sama atau berbeda. Dalam proses therapy kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam proses menulis ekspresif. Berdasarkan teori awalnya individu diminta untuk masuk kedalam suatu ruangan dan diminta untuk menulis mengenai bagaimana individu tersebut menggunakan waktunya dalam sehari-hari sampai pengalaman dalam hidupnya, mengenai perasaannya kepada orang lain, mengenai perasaannya terhadap orang disekitarnya, masa sekarang dan impiannya, sampai masalah pribadinya. Dengan waktu atau durasi 10-30 menit dalam tiga atau lima hari, hingga empat minggu.²⁸

²⁷Naning Pranoto, *Writing For Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Hati, Luka Jiwa dengan Kata-Kata*, (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015), hal. 21

²⁸Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 2, 2014, hal. 282.

3) Tujuan Terapi Ekspresif Writing

Menurut Pannebaker dan Chung menulis ekspresif mempunyai beberapa tujuan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Membantu menyalurkan perasaan, ide, dan harapan individu ke dalam media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- b) Membantu individu memberikan tanggapan yang sesuai dengan stimulusnya sehingga individu tidak membuang energi dan waktu untuk menekan perasaannya.
- c) Membantu individu mengurangi tekanan yang sedang dirasakan sehingga dapat membantu mereduksi stress yang dirasakan.²⁹

Sedangkan menurut (Davis 1990), tujuan terapi ekspresif writing adalah:

- a) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun oranglain dalam bentuk tulisan.
- b) Meningkatkan kreatifitas harga diri dan ekspresi diri
- c) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- d) Menurunkan ketegangan dengan mengekspresikan emosi yang berlebihan atau katarsis diri.
- e) Meningkatkan individu untuk menghadapi masalah dan beradaptasi.³⁰

²⁹J. W. Pennebaker dan K. C. Chung, *Sosial Cognition and Communication*, (Sydney: Psychology Press, 2007), hal. 127.

4) Manfaat Terapi Ekspresif Writing

Menurut Pennebaker dan Chung, yang dikutip Marieta, ekspresif menulis memiliki beberapa manfaat, diantaranya:

- a) Mengubah sikap & perilaku, meningkatkan kreativitas, motivasi, memori, serta kesehatan dan perilaku.
- b) Mengurangi seseorang dalam penggunaan obat-obatan kimia.
- c) Mengurangi intensitas berobat ke dokter maupun terapist. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
- d) Interaksi sosial dengan masyarakat yang semakin baik.³¹

5) Tahapan Terapi Ekspresive Writing

Menurut Hynes dan Thompson, terdapat empat tahapan dalam terapi *ekspresive writing*, yaitu:

- a) *Recognition atau Initial Write*, pada tahap ini yaitu tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. tahap ini dapat dilakukan dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu instrument. Tahap ini berlangsung sekitar 6 menit.

³⁰Harry Theozard Fikri, "Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja", *Jurnal Humanitas*, Vol. IX, No. 2, 2012, hal. 104-105.

³¹ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga", hal. 282.

- b) *Examination atau Writing Exercise*, pada tahap ini bertujuan mengeksplorasi tanggapan klien terhadap situasi tertentu. Dan tahap ini merupakan sesi menulis dilakukan. Konseli diberi waktu sekitar 10-30 menit untuk menulis. Dan mereka juga diberikan waktu untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.
- c) *Juxtaposition atau Feedback*, pada tahap ini merupakan media refleksi yang memberikan dorongan dalam mendapatkan kesadaran baru dan menginspirasi sikap, perilaku, ataupun nilai yang baru. Serta membuat seseorang dapat memahami dirinya lebih dalam. Pada tahap ini, dalam hal ini menggali informasi mengenai bagaimana perasaan konseli ketika menyelesaikan tulisannya ataupun saat membaca.
- d) *Aplication To The Self*. Pada tahap terakhir, konseli dipandu untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dalam dunia nyata. Konselor membantu konseli untuk mengintegrasikan sesuatu yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harusnya dirubah maupun diperbaiki dan perilaku mana yang perlu dipertahankan. Tidak hanya itu, juga dilakukan refleksi mengenai manfaat menulis bagi konseli tersebut. Dan konselor menanyakan

adakah ketidaknyamanan yang diperoleh dari proses menulis tersebut.³²

d. Drama Therapy

1) Pengertian Drama Teraphy

Drama Teraphy atau Psikodrama adalah metode terapi kelompok yang dikembangkan oleh Moreno dimana orang-orang mengungkapkan respons-respons emosional dan memerankan konflik dengan orang-orang lain yang penting dalam kehidupan mereka dengan mendramatisasikan peran.³³ Psikodrama dilakukan agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai diri seseorang, menemukan konsep diri, serta menyatakan reaksi-reaksi terhadap tekanan yang dialami oleh individu.³⁴ Bennet berpendapat bahwa psikodrama merupakan bagian dari permainan peranan (role playing). Yang kemudian dibagi menjadi dua macam yaitu sosiodrama dan psikodrama.³⁵

Menurut Yustinus Semium psikodrama diartikan dramatisasi dari problem yang ada di dalam batin agar individu dapat merasa nyaman dan dapat mengubah peranya sesuai dengan yang

³² Reni Susanti dan Sri Supriyanti, "Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 2, 2019, hal. 121-122.

³³ Drs. Yustinus Semiun, OFM. *Kesehatan Mental*. (Yogyakarta : Penerbit Kanisius. 2006), hal.622

³⁴ Dr. Ani Kadarwati, M.Pd., Dr. Ibadullah Malawi, M.Pd. *Pembelajaran Tematik (konsep dan aplikasi)*, (Magetan : CV. AE Media grafika. 2017), Hal.67

³⁵ Nurfaizal, penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan konsep diri siswa, *Jurnal fokus Konseling*, Vol.2, No.2, Agustus 2016, hal.

diharapkan dalam kehidupan nyata. Di dalam psikodrama seseorang menerapkan situasi dramatis yang didalamnya pada waktu lampau, sekarang dan antisipasi waktu mendatang.³⁶

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa psikodrama adalah metode pembelajaran berupa dramatisasi atau bermain peran yang bertujuan untuk mengungkapkan respon emosional atau permasalahan psikologis yang bertujuan agar seseorang mendapatkan pengertian tentang dirinya, menemukan konsep diri serta mengungkapkan reaksi terhadap tekanan pada dirinya

2) Tujuan Drama Teraphy

Dalam melakukan Drama Therapy terdapat juga beberapa tujuan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Dengan adanya permainan peran yang dilakukan konseli untuk menuntaskan konflik batinnya, konseli juga dapat merasakan kelegaan dalam dirinya serta mampu mengembangkan pemahan baru yang nantinya akan mengubah peran dirinya dalam kehidupan nyata.
- b) Agar individu memperoleh pengertian lebih baik mengenai dirinya, dan dapat menemukan konsep diri, serta menyatakan kebutuhan dan reaksinya terhadap tekanan yang ada pada dirinya

³⁶ Linda Dwi Sholikha. *Psikodrama untuk meningkatkan kestabilan emosi pada siswa kelas XI SMKN 1 Trucuk Klaten*. (Universits Sebelas Maret, 2013)

- c) Dari teknik dramatic, manusia dapat berusaha menciptakan atau menciptakan kembali suasana fisik dan emosional yang ada dalam dirinya. Dalam teknik ini keaktifan dalam psikodrama tidak dimonopoli oleh konselor atau terapis sehingga klien mampu menemukan konsep dirinya terhadap tekanan yang dialaminya.
- d) Dengan adanya dramatisasi problem batin, konseli dapat merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman (insight) baru yang memberinya kesadaran untuk mengubah perannya dalam kehidupan nyata.³⁷

3) Manfaat Psikodrama

Manfaat dalam melakukan psikodrama adalah sebagai berikut:

- a) sebagai katarsis atau melepaskan emosi.
- b) Dapat melihat sesuatu hal dari sudut pandang oranglain.
- c) Dapat menambah perhatian konseli melalui peran, yang jarang terjadi pada metode ceramah atau diskusi
- d) Individu tidak hanya mengerti hal sosial psikologis, tetapi mereka juga ikut merasakan perasaan dan pikiran orang lain bila berhubunga dengan oranglain, seperti halnya penonton film atau sandiwara, yang ikut hanyut dalam suasana film seperti, ikut menangis pada adegan sedih, rasa marah, emosi, gembira dan lain-lain.

³⁷ Namora Lumongga Lubis, Hasnida. *Konseling Kelompok*. (Jakarta :KENCANA, 2016). Hal.105

- e) Konseli dapat menempatkan diri pada tempat orang lain dan membuatnya mengerti mengenai orang lain.³⁸

4) Langkah-langkah drama therapy

Langkah-langkah dalam melakukan drama therapy terdapat 3 tahap, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Tahap persiapan. Hal ini dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar siap ikut serta dalam permainan, dan menciptakan iklim yang baik serta saling percaya pada kelompok.
- (1) Memberikan penjelasan mengenai tujuan psikodrama oleh pemimpin kelompok.
 - (2) Mewawancarai anggota kelompok mengenai peristiwa-peristiwa pada saat ini maupun masa lampau.
 - (3) Anggota kelompok diminta untuk membentuk kelompok kecil dan berdiskusi tentang hal-hal yang pernah dialami dengan mengemukakan dalam psikodrama.
- b) Tahap pelaksanaan (the action). Pada tahap ini terdiri dari kegiatan memperagakan permainan oleh pemain utama dan pemain pembantu. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota lain memperagakan masalahnya.

- (1) Memainkan peran oleh protagonis dan peran pembantu dalam psikodrama.

³⁸Fatimah., *Bimbingan dan konseling, Psikodrama*, diakses pada tanggal 13 September 2020 dari

<http://fatimahnoor.blogspot.com/2013/06/psikodrama.html?m=1>

- (2)Durasi waktu pelaksanaan tergantung pada penilaian pemimpin kelompok pada keterlibatan emosional peran protagonis dan pemain yang lainnya.
- c) Tahap diskusi atau berbagi perasaan dan pendapat (sharing). Dalam tahap ini bertukar pendapat dan kesan mengenai tanggapan terhadap pemeran utama. Tahap ini penting untuk dilakukan karena sebagai proses perubahan perilaku pemeran utama ke arah pribadi yang lebih seimbang.
- (1)Anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan terhadap permainan yang diperankan oleh protagonis.
- (2)Diskusi dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk memberikan balikkannya oleh pemimpin kelompok.
- (3)Pemimpin kelompok menetralkan balikan yang bersifat menyerang atau menjatuhkan protagonis.³⁹

e. Terapi Musik

1) Pengertian

Terapi musik merupakan suatu proses yang terprogram, yang sifatnya preventif untuk menyembuhkan terhadap penderita yang sedang mengalami kelainan maupun hambatan dalam pertumbuhannya. Baik dalam hal sosial emosional, fisik motorik, serta mental intelegency. Musik

³⁹Himcyoo, *Psikodrama*, diakses pada tanggal 13 September 2020 dari <http://himcyoo.wordpress.com/2011/05/18/psikodrama/>

merupakan seni yang dirangkai berdasarkan bunyi atau lagu. Yang mana digunakan sebagai media untuk mengembangkan kreasi dan konsentrasi pada penderita, karena pada dasarnya manusia membutuhkan rekreasi dan hiburan.

Terapi musik dapat membantu penderita untuk berkembang karena sifatnya membangun, menumbuhkan rasa percaya diri, menodong, serta membentuk kepribadian yang lebih optimis, pantang menyerah dan menerima kenyataan hidup, yang mana terapi musik ini sangat penting bagi anak berkelainan.

2) Tujuan Terapi Musik

Terapi musik secara umum bertujuan untuk:

- a) Seseorang dapat senang dan terhibur.
- b) Dapat mengurangi beban yang dirasakan oleh seseorang.
- c) Sebagai wadah dalam menyalurkan bakat.
- d) Membantu menghilangkan rasa tegang penderita pada aspek fisik motorik, sosial emosional, dan mental intelegency.

3) Manfaat Terapi Musik

Spawenthe Anthony (2003), mengemukakan mengenai manfaat musik, yaitu:

- a) Efek Mozart, efek yang dihasilkan musik dapat meningkatkan intelegensi individu.
- b) Refresing, ketika individu merasa kacau dan jenuh maka dengan mendengarkan musik dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran lagi.

- c) Motivasi, hal ini dapat muncul dengan terapi musik karena dapat memberikan semangat sehingga kegiatan apapun bisa dilakukan.
- d) Perkembangan kepribadian, kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh jenis musik yang didengar selama masa perkembangan.
- e) Terapi, dari berbagai penelitian dan referensi, menjelaskan mengenai manfaat musik bagi kesehatan mental maupun fisik.

4) Prosedur Terapi Musik

Dalam melakukan terapi musik, tidak selalu harus ada ahli terapi, meskipun terkadang membutuhkan bantuan ahli terapi untuk mengawasi terapi musik. Prosedur terapi musik yang perlu dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Terapi musik dimulai dengan relaksasi, dalam hal ini dapat memilih tempat yang tenang, dan bebas dari gangguan.
- b) Dalam mendengarkan musik dapat dilakukan dengan posisi duduk di lantai, kaki bersilang, ambil nafas dalam, tarik dan keluarkan melalui hidung.
- c) Ketika musik sedang dimainkan, mendengarkan musik dengan seksama instrumennya, seakan-akan pemain musik memainkan musiknya langsung untuk konseli. dan membiarkan musik mengalir ke seluruh tubuh.
- d) Membayangkan gelombang suara datang dari speaker dan mengalir ke seluruh tubuh konseli. dirasakan fisik dan difokuskan dalam jiwa,

- serta fokus pada tempat mana yang ingin disembuhkan untuk suara mengalir disana.
- e) Ketika melakukan terapi musik, konseli membangun metode ini dengan melakukan yang terbaik untuk diri sendiri. Konseli dapat mendesain sesi rangkaian yang telah dilakukan agar berguna bagi diri sendiri.
 - f) Konselor dapat melakukan terapi musik selama kurang lebih 30 menit sampai satu jam setiap hari, dan dapat dilakukan walaupun dalam waktu 10 menit.⁴⁰

B. Stress

1. Definisi Stress

Handoko (1993), mengungkapkan bahwa stress merupakan suatu kondisi tegang yang dapat memberikan pengaruh pada emosi, kondisi seseorang, serta proses berfikir. Sesuatu kondisi yang menyebabkan stress disebut dengan stressor.⁴¹

Stress merupakan kondisi yang menekan jiwa atau batin seseorang. Pada tingkat yang ringan, stress dapat meningkatkan gairah hidup dalam melawan rintangan, namun ketika stress meningkat di tingkat yang semakin berat, dapat menyebabkan tegang pada syaraf, dan memberikan efek pada fisik dan jiwa atau batin seseorang.

⁴⁰ Dayat Suryana, *Terapi Musik: Musik Therapy 2012*, (Bandung: Create Space Independent Publishing Platform, 2012), hal.13-16

⁴¹Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), hal.34.

2. Factor Pemicu Stress

Berbagai Faktor menjadi Pemicu stress, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu penyebab stress yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam hal ini dapat berupa ujian maupun cobaan yang berupa kebaikan atau hal yang dianggap baik oleh manusia, seperti keberhasilan, karir, bisnis dan lain sebagainya. Namun cobaan yang bersifat keburukan pemicu stress diantaranya tertimpa musibah, kelaparan, pusing kuliah, uang saku kurang, dan lain sebagainya.

Menurut Skinner, terdapat tiga faktor pemicu stress, dalam hal ini yang paling berbahaya adalah sebuah percekcoakan rumah tangga, ketidakpastian kerja, dan rasa kehilangan.⁴²

b. Faktor Internal

Faktor internal merupakan pemicu yang berasal dari dalam diri seseorang. Tentang kondisi emosi seseorang menyangkut perasaan yang bersangkutan dapat menimbulkan stress. Emosi emosional yang dapat memicu timbulnya stress diantaranya: perasaan cinta yang berlebihan, perasaan iri, perasaan minder, negatif thinking, dan sebagainya.

Menurut H. dadang Hawari, factor stress or sosial yang menjadi pencetus stress diantaranya: orangtua, perkawinan, hubungan antar pribadi, lingkungan sosial, kondisi pekerjaan, kondisi keuangan, kondisi kejiwaan, perlakuan hukum,

⁴²Muh. Sholeh, *Agama Sebagai terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal.140

penyakit fisik, cacat fisik, trauma maupun keluarga.⁴³

3. Tahap-tahap stress

Dalam stress dikelompokkan dalam beberapa tahap, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Stress tahap pertama

Pada tahap pertama psikis yang terganggu diantaranya semangat kerja meningkat berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih cepat dari biasanya, semangat kerja semakin tinggi dan berlebihan, namun cadangan energi semakin menipis tanpa disadari.

b. Stress tahap kedua

Terdapat gejala yang muncul diantaranya semakin tidak bisa santai antara pikiran dan perasaannya.

c. Stress tahap ketiga

Terdapat gejala yang muncul diantaranya rasa tidak tenang, ketegangan emosional, sulit tidur, terkadang meskipun bisa tidur namun selalu merasa gelisah.

d. Stress tahap keempat

Terdapat gejala yang muncul, diantaranya semakin bosan dengan apa yang dikerjakan yang padahal dulu disenangi, kurang peka terhadap situasi yang ada di sekelilingnya, konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul perasaan cemas dan takut yang tidak dapat didefinisikan sebabnya.

e. Stress tahap kelima

Terdapat gejala yang muncul diantaranya meningkatnya rasa lelah mental, kemampuan untuk melaksanakan tugas berkurang, terdapat perasaan

⁴³Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hal. 467

cemas, serta rasa takut meningkat jika dibanding dengan sebelumnya.

f. Stress tahap keenam

Terdapat gejala yang muncul dimana ditandai dengan gangguan panik dan rasa takut mati. Pada tingkat yang paling berat ini seseorang dapat kalap atau collapse dan bisa jadi sampai pingsan.⁴⁴

4. Gejala-gejala Stress

Andrew Goliszek, mengemukakan beberapa gejala awal yang dirasakan ketika merasakan stress, diantaranya:

- a. Gejala perilaku, seseorang cenderung merasa gugub, penyalah gunaan obat-obatan, mudah untuk marah, hilangnya rasa semangat, rasa tidak tenang, cenderung diam, perilaku impulsif dan masih banyak lainnya.
- b. Gejala emosi, mudah gelisah, sensitif, gampang tersinggung, apatis, mimpi buruk, suasana hati berubah ubah, terdapat rasa khawatir, sering menangis, panik, perasaan yang hilang kontrol, merasa bersalah, pikiran kacau, serta frustrasi.
- c. Gejala fisik, detak jantung lebih cepat, mulut terasa kering, berkeringat, pupil mata menyempit, sakit kepala, sakit perut, panas dingin, sulit untuk tidur, tidur berlebihan, mual, nafsu makan hilang, serta muntah.⁴⁵

5. Tingkat Stress

Stress yang dirasakan setiap orang tidak sama, terdapat stress yang ringan, sedang maupun stress

⁴⁴Dadang Hawari, *al-Qur'an*, hal. 64-65

⁴⁵ Andrew Goliszek, *Second Manajemen Stress*, (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), hal.12.

berat (stress kronis). Yang mana tingkat stress dapat dipengaruhi oleh kematangan emosional, kedewasaan seseorang, kematangan spiritualitas, dan potensi seseorang untuk menanggapi stressor.

Menurut Amberg terdapat enam tingkatan dalam stress, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Stress tingkat 1

Tahap ini adalah tingkat stress yang sangat ringan, yang diikuti dengan perasaan: rasa semangat membara, penglihatan tajam, energi serta gugub yang berlebihan, kemampuan dalam menyelesaikan problem pekerjaan lebih dari sebelumnya atau biasanya.

b. Stress tingkat 2

Tahap ini efek stress yang terasa menyenangkan mulai hilang dan muncul keluhan karena energi tidak mencukupi sepanjang hari, keluhan keluhan tersebut yaitu: terasa lelah setelah makan siang, merasa letih ketika bangun pagi, merasa capek sepanjang hari, terdapat gangguan sistim pencernaan, jantung berdebar, perasaan yang tidak bisa santai serta otot terasa tegang.

c. Stress tingkat 3

Tahap ketiga ini keluhan letih nampak diikuti dengan gejala: gangguan pada usus sangat terasa, meningkatnya perasaan tegang, otot terasa tegang, sulit tidur, sering terbangun dari tidur dan sulit untuk tidur lagi bahkan bangun pagi, perasaan ingin pingsan namun tidak sampai jatuh, serta badan sangat terasa oyong.

d. Stress tingkat 4

Tahap empat ini menunjukkan situasi yang lebih buruk, ditandai dengan: terasa sulit untuk bertahan sepanjang hari, kegiatan menyenangkan menjadi

terasa sulit, kemampuan untuk merespon situasi menjadi hilang, berat dalam melakukan kegiatan rutin serta pergaulan sosial, sulit untuk tidur, mimpi yang terasa menegangkan, merasa negatifistik, konsentrasi menurun, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan mengapa.

e. Stress tingkat 5

Tahap kelima ini adalah keadaan yang lebih dari tingkatan sebelumnya, gejala yang dirasakan yaitu: rasa sangat letih, merasa tidak mampu untuk mengerjakan pekerjaan yang sederhana sekalipun, terdapat gangguan pada sistim pencernaan, dan sulit untuk buang air besar.

f. Stress Tingkat 6

Tahap ini adalah tahap paling berat yang darurat, gejalanya yaitu: jantung berdebar sangat keras, nafas sesak, badan gemetar, tenaga lemah, pingsan atau collap.⁴⁶

Weiten menjelaskan terdapat empat tingkat stress, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Perubahan

Kondisi yang ditemui adalah kondisi yang tidak seharusnya dan perlu penyesuaian.

b. Tekanan

Kondisi yang mana didapati suatu harapan maupun tuntutan yang besar kepada individu untuk melaksanakan perilaku tertentu.

c. Konflik

Kondisi yang timbul apabila dua atau lebih perilaku berbenturan, yang mana perilaku masing-masing

⁴⁶ Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hal.89.

perlu untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan.

d. **Frustasi**

Kondisi seseorang dimana dirinya merasa bahwa jalan yang ingin ditempuh untuk mencapai tujuan terhambat.⁴⁷

6. Dampak Stress

Dampak Negatif Stress

a. Dampak Psikologis

Pada umumnya dampak yang timbul ketika seseorang yang merasa stress antara lain:

- 1) Lelah Psikologis
- 2) Terperosok ke dalam lubang yang digali sendiri
- 3) Sering menyetel film serta potret diri secara berulang.
- 4) Kehilangan kepercayaan diri.

b. Dampak Fisiologis

- 1) Seseorang yang merasa stress didapati gangguan organ tubuh seperti rasa gugub, cemas, rasa takut, serta rasa was was yang mendalam, akan menyebabkan jantung berdegub cepat sehingga arteri berkontraksi, dan menyebabkan tekanan darah naik yang mengakibatkan terjadinya gangguan pada organ tubuh, paling utamanya jantung, ginjal serta otak, termasuk serangan jantung karena kurang darah pada pembuluh arteri yang menuju otot jantung.
- 2) Apabila stress yang dirasa melebihi batas wajar, otak akan mengejutkan jantung dengan denyut yang tidak teratur, yang mana bisa mematikan.⁴⁸

⁴⁷ Wulandari, "Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa", *Skripsi*, Psikologi, Universitas Airlangga, 2008, hal.8.

⁴⁸ Muh. Sholeh, *Agama*, hal.140

- 3) Stress pada tahap awal terdapat tanda dengan gejala penglihatan yang terlalu tajam tidak sewajarnya.
- 4) Stress pada tahap ke dua, ketika bangun di waktu pagi badan terasa letih, setelah makan siang mudah merasa lelah.
- 5) Stress pada tahap ke tiga, diantaranya ditandai dengan tidak teratur buang air besar, gangguan pada lambung dan usus, serta otot terasa tegang.
- 6) Stress pada tahap ke empat, kurangnya pertahanan tubuh, berkurangnya kemampuan dalam melakukan tugas sehari-hari, serta tidak merasa bergairah dalam menghadapi hidup.
- 7) Stress pada tahap ke lima, dapat ditandai dengan kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas meskipun ringan, lelah fisik, serta gangguan sistem pencernaan..

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut merupakan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti:

1. *Expressive Writing untuk Menurunkan Stress Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School*

Oleh: Rahmita Laily Muhtadini

Tahun: 2018

Persamaan: penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama membahas mengenai terapi ekspresif dalam menurunkan stress.

Perbedaan: pada penelitian terdahulu membahas terapi ekspresif menulis untuk menurunkan stress.

2. *Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stress Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)*

Oleh: Marieta Rahmawati

Tahun: 2014

Persamaan: penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama membahas mengenai terapi ekspresif dalam mereduksi stress.

Perbedaan: pada penelitian terdahulu membahas terapi ekspresif menulis untuk mereduksi stress, sedangkan penelitian sekarang membahas berbagai macam terapi ekspresif.

3. *Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)*

Oleh: Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, Dwi Junian Lestari.

Tahun: 2018

Persamaan: Penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama membahas mengenai Dance Movement Therapy.

Perbedaan: perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang adalah media yang diteliti. Pada penelitian terdahulu menggunakan media menari, sedangkan pada penelitian sekarang adalah dengan media tik tok.

4. *Efektivitas Dance/Movement Therapy terhadap Penurunan tingkat Stress Mahasiswa Matrikulasi Penerimaan Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2012 Berdasarkan Depression, Anxiety, And Stress Scale.*

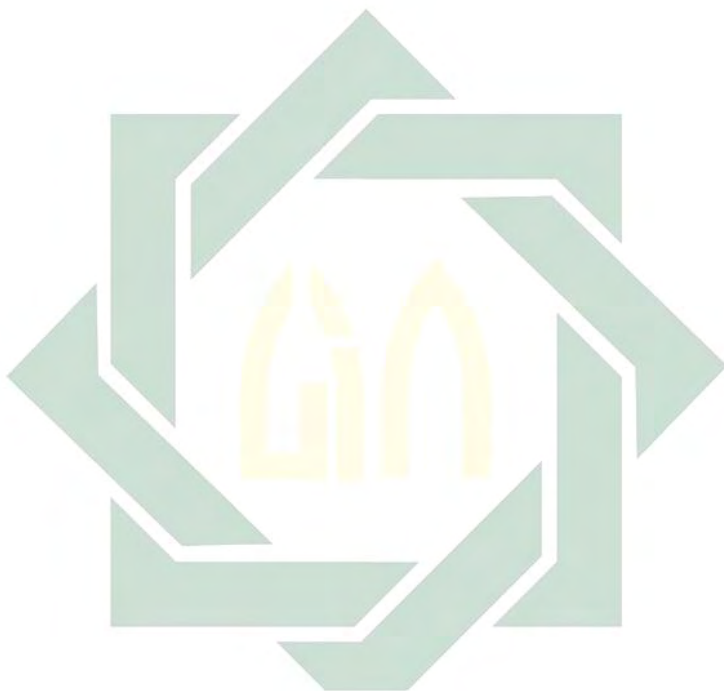
Oleh: Joel Nathaniel Richard Joseph

Tahun: 2012

Persamaan: Penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama membahas mengenai Dance Movement therapy dalam menurunkan stress pada Mahasiswa.

Perbedaan: Perbedaan penelitian yang sekarang dengan yang terdahulu adalah masalah yang diteliti dan subjek penelitian. Pada penelitian terdahulu fokus berdasarkan Depression, Anxiety, and Stress Scale. Sedangkan pada

penelitian yang sekarang fokus pada permasalahan stress secara umum. Selain itu, subjek Penelitian terdahulu hanya pada mahasiswa baru, sedangkan pada penelitian yang sekarang pada mahasiswa secara umum.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif serta dominan menggunakan analisis. Pengertian lain dari kualitatif adalah penelitian yang berisikan fakta sesuai kondisi objek dengan sewajarnya secara natural tanpa adanya manipulasi.⁴⁹

Peneliti melakukan dengan penelitian kualitatif yang mana bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam. (dengan berupa pertanyaan terbuka) untuk tujuan tersebut.⁵⁰

Pendekatan kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berguna untuk menyelidiki, menggambarkan, menemukan, serta menjelaskan kekhasan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, maupun diukur melalui pendekatan kuantitatif.⁵¹

Penelitian dalam bidang sosial banyak menggunakan penelitian kualitatif. Definisi penelitian kualitatif adalah penelitian yang mana hasil penelitiannya tidak diperoleh dengan prosedur statistik maupun metode kuantifikasi lainnya. dengan penelitian kualitatif berusaha untuk

⁴⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2013), hal. 15

⁵⁰ Mulyana, *Metode penelitian Kualitatif*. (Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 2002), hal.156

⁵¹ Lexy.J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Roskarya, 2004), hal.140

mendapatkan pemahaman, penerahan, terhadap suatu fenomena dan ekstrapolasi pada situasi yang sama. Peneliti sebelum memulai proses penelitian, harus mengenal dan paham tentang karakteristik penelitian kualitatif agar dapat mempermudah saat proses penelitian sehingga dapat mengungkapkan informasi kualitatif secara teliti dalam prosesnya. Karakteristik penelitian kualitatif dilakukan dengan mendiskripsikan sesuatu keadaan fakta atau yang sebenarnya, dan laporan yang dibuat berdasarkan interpretasi ilmiah.⁵²

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif, yang mana penelitian ini didasari oleh fokus penelitian yang akan diteliti, yaitu Terapi Ekspresif writing dan dance movement dalam mengatasi stress bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dalam hal ini peneliti fokus menganalisis bagaimana Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dapat mengatasi stress dengan terapi ekspresif.

Peneliti meneliti dengan mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana terapi ekspresif writing dan dance movement yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dalam mengatasi stress.

2. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi eksploratif. Penelitian eksploratif merupakan penelitian awal yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai suatu topik penelitian untuk nantinya akan

⁵² Albi Anggito dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal.9.

diteliti lebih jauh. Tidak ada satu metode penelitian tertentu yang secara khusus digunakan dalam penelitian eksploratif. Selain itu, kesimpulan yang dihasilkan lebih merupakan suatu gagasan atau saran, dan bukan merupakan kesimpulan yang bersifat definitif. Penelitian eksploratif memiliki kedudukan cukup penting dalam ilmu sosial khususnya untuk menghasilkan temuan-temuan baru.⁵³

Disini peneliti memaparkan penelitian dengan menggambarkan dan mendeskripsikan bagaimana Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dalam melakukan terapi ekspresif dalam hal praktek nyata.

B. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Dengan adanya lokasi penelitian artinya objek dan tujuan yang akan diteliti sudah ditetapkan sehingga penulis dapat mudah ketika dalam melaksanakan penelitian.

Dalam penelitian ini lokasi penelitian dilakukan di rumah subjek yang bersangkutan untuk melakukan wawancara secara mendalam mengenai terapi ekspresif yang dilakukan oleh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Peneliti juga melakukan wawancara melalui aplikasi media sosial Whatsapp dengan video call dikarenakan saat ini Dunia mengalami pandemi virus corona, sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu dengan beberapa subjek.

⁵³ Morissan, Metode Penelitian Survei, (Jakarta:Kencana Prenada Media Group, 2017), hlm.35-36.

1. Sasaran Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Semester 7 (tujuh) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya sejumlah tujuh orang yang berekspresif dengan media ketika sedang mengalami stress.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih empat bulan dimulai sejak pengajuan judul, persiapan penelitian, proses penelitian, pengumpulan data, dan selesai pengujian, yaitu sejak awal september hingga desember. Di dalam jadwal penelitian tertulis bahwa penelitian hanya berlangsung selama satu bulan yakni bulan oktober, namun diluar jadwal yang ditentukan peneliti sudah melakukan penelitian, yaitu tahap persiapan lapangan dan informasi yang masih perlu digali.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data

Dalam penelitian terdapat sumber data. Berdasarkan sumber datanya, jenis data dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data Primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber nya untuk diamati dan dicatat dalam bentuk pertama kalinya yang merupakan data utama dalam penelitian.⁵⁴ Data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber datanya. Peneliti mengumpulkan data nya secara langsung untuk mendapatkan data primer.data primer ini diperoleh dari

⁵⁴ Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: BPFE UII, 2002), hal.55.

wawancara secara mendalam dengan informan atau narasumber.

Data primer yang didapatkan oleh peneliti diperoleh secara langsung dari informan yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 7 (tujuh) Universitas Islam negeri Sunan Ampel Surabaya sebagai subjek yang melakukan terapi ekspresif secara mandiri.

2. Data sekunder

Data sekunder yang dibutuhkan pada penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber yang berkaitan, seperti: buku, literatur, artikel, Data sekunder yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber yang berkaitan seperti melalui buku, literatur, artikel, yang didapat melalui website mengenai penelitian ini sehingga dapat untuk dipertanggungjawabkan.⁵⁵ Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari studi atau referensi sebelumnya. Data sekunder bisa didapatkan dari berbagai sumber, seperti: jurnal, laporan, buku, majalah, artikel serta yang lainnya.

3. Sumber data

Sumber data primer adalah data yang didapatkan peneliti secara langsung dari tangan pertama, yaitu data yang didapatkan dari narasumber berupa wawancara peneliti dengan narasumber, kelompok fokus, maupun kuesioner.⁵⁶ Sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data diperoleh. Peneliti menggunakan sumber data primer, yaitu menggunakan wawancara dalam

⁵⁵ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), hal.82.

⁵⁶ Harnovinsah, *Metodologi Penelitian Pusat Bahan Ajar dan Elearning*. Universitas Mercu Buana <http://www.mercubuana.ac.id>

mengumpulkan datanya. Maka disini sumber data nya adalah responden atau informan, yaitu orang yang menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti mengenai suatu hal yang bersangkutan.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian, peneliti harus mengetahui apa saja tahap yang dilakukan dalam penelitian. Tahap penelitian ada dua yaitu tahap pra lapangan dan tahap pekerjaan lapangan.

1. Tahap pra Lapangan

Dalam tahap pra lapangan ada lima tahapan, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Menyusun Rancangan Penelitian.

Penelitian yang akan dilakukan berangkat dari permasalahan yang berlangsung saat penelitian. Mengamati peristiwa-peristiwa dalam konteks kegiatan orang-orang atau subjek nya.⁵⁷ Peneliti mengamati fenomena yang ada disekitar terlebih dahulu sehingga dapat menemukan permasalahan apa yang akan diteliti.

b. Memilih lapangan penelitian

Cara untuk menentukan lapangan penelitian adalah dengan jalan mempelajari serta mendalami fokus beserta rumusan masalah yang diteliti. Maka harus melihat kesesuaian kenyataan yang ada di lapangan.⁵⁸ Setelah peneliti mendapatkan permasalahan yang akan diteliti barulah mencari dan memilih tempat dimana peneliti akan melakukan penelitian.

c. Mengurus Perizinan

⁵⁷ Albi Anggito dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi: CV Jejak, 2018). Hal.165

⁵⁸ Ibid, hal.165

Mengurus perizinan adalah satu hal penting yang harus dilaksanakan saat akan melakukan penelitian di lapangan. Hal yang wajib diketahui oleh peneliti kualitatif yaitu siapa saja yang berwenang memberikan izin untuk melakukan penelitian di tempat yang akan digunakan untuk penelitian.⁵⁹ Setelah peneliti mendapatkan permasalahan dan menentukan tempat penelitian maka sebelum melakukan penelitian ke lapangan harus melakukan perizinan terlebih dahulu kepada pihak yang bersangkutan untuk melanjutkan penelitian.

d. Menajaki dan Menilai Lapangan

Pada tahapan ini peneliti melaksanakan orientasi lapangan untuk menilai keadaan di lapangan. Tujuan dalam tahap ini adalah agar mengenal segala hal unsur lingkungan sosial, fisik, serta kondisi alam agar peneliti bisa menyiapkan diri beserta perlengkapan yang sekiranya dibutuhkan saat melakukan penelitian nantinya.⁶⁰

e. Memilih dan Memanfaatkan Lingkungan

Dalam melakukan penelitian peneliti harus mempunyai seorang narasumber atau informan yang memiliki banyak pengalaman untuk melengkapi data penelitian yang dibutuhkan.⁶¹ Dalam memilih dan memanfaatkan lingkungan, peneliti perlu membina hubungan baik dengan subjek yang diteliti agar subjek dapat memberikan informasi dengan nyaman dan terbuka kepada peneliti. Disini peneliti menciptakan dan membina hubungan baik dengan

⁵⁹ Ibid, hal.166

⁶⁰ Ibid, hal.166

⁶¹ Ibid, hal.167

mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang menerapkan terapi ekspresif secara mandiri untuk mendapatkan informasi mengenai penelitian yang dibutuhkan.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti juga harus menyiapkan peralatan untuk melakukan penelitian diantaranya alat tulis menulis, serta peralatan perekam sebagai alat untuk menggali dan mengumpulkan data dari narasumber.⁶²

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri

Peneliti membina hubungan akrab dengan subjek yang akan diteliti sehingga dapat berperan baik saat melakukan penelitian dengan subjek.⁶³

b. Memasuki Lapangan

Dalam memasuki lapangan peneliti mencari informasi mengenai hal yang akan diteliti. Peneliti memahami situasi di lapangan sebelum melakukan penelitian. Disini Peneliti melihat secara langsung mahasiswa dalam praktiknya mengenai terapi ekspresif yang diterapkan oleh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 7 (tujuh) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

c. Mengumpulkan data

Peneliti mencatat dan mengumpulkan data sesuai yang ada di lapangan, dan mengumpulkan data secara penuh. Peneliti mengumpulkan data dengan wawancara secara mendalam kepada

⁶² Salim, Syahrur. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, Cet ke 6, 2015), hal.91

⁶³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal.95

mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 7 (tujuh) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya sebagai subjek penelitian untuk memenuhi data yang dikaji untuk menyelesaikan penelitian.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan analisis data terkait penyebab atau pemicu stress, gejala stress, terapi ekspresif yang diterapkan, dan penurunan stress yang dirasakan oleh informan yaitu Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh sebanyak tujuh informan.

Peneliti menggunakan analisis deskriptif, yakni menganalisis dengan mendeskripsikan hasil temuan di lapangan mengenai penurunan stress dengan terapi ekspresif oleh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester tujuh sebanyak tujuh informan.

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan bukti terhadap informasi yang telah diperoleh peneliti. Wawancara dilakukan untuk mendapat keterangan untuk tujuan penelitian. Wawancara dilakukan dengan tanya jawab, sambil bertatap muka dengan mengajukan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Peneliti menanyakan kepada informan untuk memenuhi data yang dibutuhkan dalam penelitian.⁶⁴

⁶⁴ Tasya Awliya. *Metode Pengumpulan Data: Kuantitatif dan Kualitatif*, diakses pada tanggal 29 Agustus 2020 dari

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara secara mendalam dan terstruktur. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang dilaksanakan dengan membawa instrumen untuk acuan atau pedoman wawancara, dan dapat memakai alat bantu seperti: gambar, brosur, tape recorder, serta peralatan atau material lain yang bisa membantu peneliti dalam melakukan wawancara. Dengan wawancara terstruktur ini peneliti dapat mengetahui informasi apa yang akan diperoleh di lapangan.⁶⁵

Saat melakukan wawancara dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Surabaya, peneliti membuat instrument terlebih dahulu, sehingga ketika sudah di lapangan untuk wawancara tanya jawab peneliti sudah mengetahui apa yang seharusnya ditanyakan kepada subjek. Peneliti juga menggunakan alat bantu tape recorder dan gambar untuk bukti wawancara. Sehingga lebih mudah saat melakukan penelitian untuk mendapatkan informasi.

Tabel 3.1

Pedoman Wawancara

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda pernah merasakan stress?	
2.	Apa yang membuat anda merasa stress?	
3.	Apa saja gejala stress yang anda rasakan?	

<https://m.detik.com/news/berita/d-4850130/metode-pengumpulan-data-kuantitatif-dan-kualitatif>

⁶⁵ Bungin, *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), hal.23.

4.	Apakah stress dapat mempengaruhi emosi anda? Dalam hal apa? Jelaskan.	
5.	Apakah stress mempengaruhi fisik anda? Dalam hal apa? Jelaskan.	
6.	Apakah stress mempengaruhi cara berpikir anda? Dalam hal apa? Jelaskan.	
7.	Apakah stress mempengaruhi perilaku anda? Dalam hal apa, jelaskan.	
8.	Apa dampak yang dirasakan ketika anda merasa stress?	
9.	apa yang anda ketahui mengenai terapi ekspresif?	
10	Apa yang anda lakukan ketika sedang merasakan stress?	
11	Berekspresi seperti apa yang anda lakukan ketika sedang merasa stress?	
12	Media apa yang anda gunakan saat melakukan terapi ekspresif?	

13	Mengapa anda memilih untuk berekspresif untuk katarsis emosi dan stress anda?	
14	Bagaimana anda dalam menerapkan terapi ekspresif ketika sedang merasa stress?	
15	Bagaimana tahap yang anda lakukan dalam berekspresif saat merasa stress?	
16	Apa yang anda rasakan setelah berekspresif?	
17	Apakah dengan ekspresif rasa stress dapat berkurang? Seperti apa jelaskan.	
18	Gejala stress apa yang dapat berkurang setelah anda berekspresif?	
19	Apakah anda merasa lega setelah berekspresif ketika merasa stress? Jelaskan.	
20	Seberapa sering anda menerapkan terapi ekspresif?	

2. Observasi

Menurut Nasution observasi merupakan dasar ilmu pengetahuan. Ilmuwan hanya dapat bekerja berdasar data, yaitu fakta nyata yang didapatkan melalui observasi atau keadaan sebenarnya yang ada di

lapangan. Data tersebut dikumpulkan dan dibantu dengan alat yang canggih sehingga benda yang sangat kecil dan jauh dapat di observasi dengan jelas.⁶⁶

Peneliti melakukan pendekatan kepada subjek yang menerapkan terapi ekspresif dalam praktiknya untuk melakukan pengamatan mengenai terapi ekspresif yang dilakukan. Peneliti juga membawa instrumen penelitian untuk mencatat data yang dikumpulkan saat melakukan pengamatan secara langsung terhadap subjek tentang bagaimana terapi ekspresif dapat menurunkan stress bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang menerapkannya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengumpulkan materi, menyelidi, dan menyediakan dokumen untuk memperoleh informasi sebagai bukti penelitian.⁶⁷ Dokumentasi merupakan sumber data yang dipakai untuk melengkapi penelitian yang berupa gambar dan sumber tertulis. Yang mana dokumentasi yang didapatkan dapat memberi informasi untuk peneliti dalam proses penelitian.

Peneliti melakukan dokumentasi berupa foto/gambar hasil terapi ekspresif yang diterapkan oleh subjek saat melakukan wawancara dengan pengamatan kepada subjek, sehingga dapat sebagai bukti untuk dianalisis dan di deskripsikan.

⁶⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta. 2014), hal.64

⁶⁷ Gumelar Ardiansyah. *Pengertian Dokumentasi*, dikases pada 29 Agustus 2020 dari <https://guruakuntansi.co.id/pengertian-dokumentasi/>

F. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan suatu upaya dalam menguraikan masalah dan fokus kajian yang menjadi bagian-bagian sehingga susunannya tampak dengan jelas terlihat dan mudah dipahami maknanya.⁶⁸ Analisis data bertujuan untuk mendiskripsikan data sehingga dapat dimengerti dan dipahami dengan mudah serta untuk membuat kesimpulan berdasarkan data yang di dapatkan.⁶⁹ Miles dan Huberman mengemukakan analisa data terdapat tiga tahap, yaitu 1) Reduksi Data, merangkum hal pokok yang penting dan mencari tema dan pola nya sehingga memberikan gambaran yang jelas. 2) penyajian data, penyajian data bisa dilakukan dengan menggunakan tabel, grafik, uraian, pictogram, dan lain sebagainya. 3) penarikan kesimpulan, dalam penelitian kualitatif kesimpulan merupakan temuan baru yang belum pernah ada sebelumnya, dan dapat berupa deskripsi maupun gambaran objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga menjadi jelas setelah diteliti.⁷⁰

Teknik analisa data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis deskriptif kualitatif, yaitu menganalisis, menggambarkan, meringkas, dan menarasikan data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara dan pengamatan terkait fokus penelitian di lapangan.

⁶⁸ Helaluddin & Hengki Wijaya. *Analisis Data Kualitatif Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik*. (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), hal.99

⁶⁹ Rizki. *Teknik Analisis Data Kuantitatif, Kualitatif, Menurut Para Ahli (Lengkap)*, diakses pada tanggal 29 Agustus 2020, dari <https://guruakuntansi.co.id/pengertian-dokumentasi/>

⁷⁰ Jalinan Kata. *Teknik Analisis Data Kualitatif*, diakses pada tanggal 29 Agustus 2020 dari <https://www.google.com/amp/s/jalinankata.wordpress.com/2015/11/18/teknik-analisis-data-kualitatif/amp/>

G. Teknik Validasi Data

Validasi data dilakukan agar mendapatkan data yang valid atau akurat. Data kualitatif dengan menggunakan Triangulasi, terutama observasi dan wawancara.⁷¹

Validasi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Triangulasi Data

Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada.⁷² Langkah triangulasi yang digunakan diantaranya triangulasi sumber data yang dilakukan dengan mencari data dari beberapa narasumber, yaitu orang yang terlibat langsung dengan objek dalam penelitian.⁷³

Pengumpulan data untuk Triangulasi data dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Pertama, peneliti melakukan wawancara dengan informan yaitu Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester tujuh Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang menerapkan terapi ekspresif secara mandiri dalam menurunkan tingkat stress, dan mengecek hasil wawancara.

⁷¹ Nunik Wahyu Fitriach. *Permodelan Pembelajaran IPA Dengan Teknik Two Stay Two stray*. (Jakarta: Indocamp, 2020), hal.17

⁷² Sahid Raharjo. Triangulasi Sebagai Teknik Pengumpulan Data, diakses pada tanggal 29 Agustus 20120 dari <https://www.konsistensi.com/2013/04/triangulasi-sebagai-teknik-pengumpulan.html?m=1>

⁷³ Lono Lastoro Simatupang. *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan. Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*. (Sleman: Pustaka Widyatama, 2006) , hal.110

Kedua, peneliti menulis hal yang dikatakan oleh informan saat wawancara mengenai apa yang dirasakan saat melakukan terapi ekspresif secara mandiri.

Ketiga, peneliti membandingkan data dari beberapa sumber informan yang terlibat dalam penelitian.

2. Memperpanjang cara observasi.

Memperpanjang observasi juga penting agar peneliti dapat mengenal responden, lingkungannya, dan kegiatan serta peristiwa yang terjadi, sehingga mendapatkan data yang akurat.⁷⁴

Dalam penelitian ini peneliti memperpanjang waktu dalam observasi apabila data yang dikumpulkan dari subjek belum terpenuhi.

⁷⁴ Ibid, hal.111

BAB IV

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Letak Geografis Lokasi Penelitian

Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya letak sangat strategis dari beberapa kampus yang berada di kota Surabaya karena berada di tengah kota paling selatan sebagai pintu gerbang kota Surabaya yang menghubungkan antara Surabaya dengan kota-kota lainnya, misalnya Sidorjo, Mojokerto, dan Pasuruan.

Adapun letak geografis Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berada di paling pojok utara berdekatan dengan rumah penduduk jemursari wonocolo serta menempati area kurang lebih 8 hektar dikelilingi pagar tembok.

2. Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

a. Identitas

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi

Perguruan Tinggi: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Alamat Prodi: Jl. Jend Ahmad Yani 117 Surabaya

b. Visi

Menjadi pusat pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis riset dan teknologi yang unggul dan bertaraf International.

c. Misi

1) Menyelenggarakan pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis riset dan teknologi

informasi yang memiliki keunggulan dan daya saing International.

- 2) Mengembangkan pola pemberdayaan dan pengabdian kepada masyarakat di bidang bimbingan dan konseling islam berbasis riset, nilai-nilai agama Islam dan norma sosial.

d. Profil Lulusan

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam masuk dalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Lulusan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam diarahkan untuk memiliki kompetensi yang utuh dan terintegrasi dalam bidang kajian keislaman, kedakwaan, dan Bimbiingan Konseling. Mahasiswa dibentuk menjadi pribadi yang memiliki sikap, pengetahuan, dan ketrampilan yang mampu mengintegrasikan nilai keislaman dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Profil utama lulusan prodi Bimbingan dan konseling Islam adalah menjadi pembimbing dan konselor Islam, terapis Islam dan motivator yang berkepribadian baik, memiliki pengetahuan luas yang mutakhir, dan terampil dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling islam pada kontes individu maupun pribadi, komunitas, keluarga serta masyarakat, berlandaskan Al-Quran dan Hadist.

3. Deskripsi Peneliti

Penelitian ini dilakukan oleh seorang mahasiswi Prodi Bimbingan Konseling Islam semester tujuh di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA).

Data Peneliti

Nama : Aderia Novita Anggraini

Tempat, tanggal lahir : Tulungagung, 11 November 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Riwayat Pendidikan :

SD : SD N 1 Tanen

SMP : SMP N 1 Rejotangan

SMA : SMA N 1 Ngunut

S1 : Bimbingan dan Konseling Islam (UINSA)

4. Pelaksanaan Penelitian mengenai Terapi Ekspresif dalam Menurunkan Stress Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UINSA

Berdasar pada pengamatan peneliti, pada prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya terdapat suatu fenomena yang dapat diteliti, yaitu tentang terapi ekspresif dalam menurunkan stress terutama di kalangan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam semester tujuh. Hal ini nampak dari beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling yang mempunyai cara tersendiri dalam mengekspresikan dan meluapkan rasa stress nya yaitu dengan menulis maupun dance, yang mana hal tersebut merupakan terapi ekspresif. Maka penelitian ini akan mengungkap bagaimana gambaran mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam melakukan terapi ekspresif secara mandiri dalam menurunkan stress nya. Untuk menjaga kehormatan subjek, dalam narasi penelitian dikemukakan dengan nama singkatan atau inisial.

Adapun rangkaian urutan pelaksanaan penelitian mengenai terapi ekspresif yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Ampel Surabaya adalah sebagai berikut:

a. Persiapan Penelitian

Penelitian ini diawali oleh sebuah pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, peneliti mengetahui terdapat beberapa mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam menerapkan terapi ekspresif secara mandiri. Dari wawancara permulaan dengan beberapa mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, diketahui memang terdapat beberapa mahasiswi yang melakukan terapi ekspresif secara mandiri dalam menurunkan stress nya maupun sebagai katarsis diri. Dari sinilah peneliti tertarik untuk mengkaji terapi ekspresif yang diterapkan beserta pencetus atau penyebab stress nya, gejala stress nya, dan penurunan stress yang dirasakan.

Setelah melalui prosedur akademik yaitu seminar proposal, kemudian peneliti melakukan survey lanjutan untuk mematangkan permasalahan yang hendak diteliti. Pada tahap ini peneliti berhubungan langsung dengan beberapa pihak yang bersangkutan mengenai terapi ekspresif yang diterapkan.

b. Waktu Penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi prodi Bimbingan Konseling Islam, dan melakukan seminar proposal pada tanggal 10 September 2020. Sejak itu peneliti mendapatkan revisi mengenai yang akan di teliti, dan memulai penelitian secara resmi pada bulan September-Oktober dan memulai penggalan data sampai data dalam penelitian tercukupi.

c. Proses Penelitian

Proses penelitian dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1) Survey Pendahuluan

Peneliti melakukan survey terlebih dahulu untuk mencari tahu fakta yang ada di lapangan dan meyakinkan peneliti akan kelayakan untuk dijadikan penelitian dan mengangkat judul skripsi.

2) Wawancara pendahuluan

Dalam wawancara pendahuluan ini, peneliti berusaha mencari tau sedikit informasi kepada subjek mengenai terapi ekspresif yang diterapkan secara mandiri dalam menurunkan stress dan meminta kesediaan subjek penelitian untuk dijadikan narasumber dan menjalin kesepakatan untuk meng inisialkan nama asli.

3) Proses Rapport

Peneliti membangun hubungan dengan subjek yang dijadikan narasumber penelitian, yaitu dengan main ke rumah subjek untuk diwawancarai secara langsung dan melalui komunikasi HP/Whatsapp.

5. Deskripsi Subjek Penelitian

Setiap orang pernah mengalami suasana hati yang buruk, memiliki penyebab masalah yang berbeda-beda dan cara menangani masalah yang berbeda-beda pula. Berikut adalah deskripsi tujuh subjek penelitian yang menerapkan terapi ekspresif dalam menurunkan stress nya:

1. Informan 1

Nama : Fira

Prodi/semester : Bimbingan Konseling Islam/7

Waktu : 27 September 2020

Merupakan salah satu mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam yang menerapkan terapi Ekspresif, yaitu ekspresive writing atau terapi menulis diiringi istighfar. Permasalahan pemicu stress yang biasa dialami oleh subjek adalah permasalahan organisasi, masalah pertemanan, suntuk. Gejala stress yang dialami nya yaitu tidak bisa fokus, tidak mau dekat dengan teman dan lebih memilih untuk menjauh karena dapat membuat emosinya kacau. Informan mengatakan bahwa ketika stress lebih memilih untuk menyendiri dan menulis, karena menurutnya dengan menulis dapat membuat dirinya menjadi lebih baik. Dengan menulis membuat mood nya lebih baik, dan menimbulkan rasa kelegaan dan tenang karena menurutnya menulis sebagai katarsis diri dalam meluapkan dan mengekspresikan emosi. Selain menulis informan juga ber istighfar.⁷⁵

2. Informan 2

Nama : Ani

Prodi/semester : Bimbingan Konseling Islam/7

Waktu : 5 Oktober 2020

Informan kedua adalah salah seorang mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling yang menerapkan terapi ekspresif ketika sedang merasakan stress, yaitu Ekspresif writing serta diiringi istighfar. Informan mengatakan bahwa penyebab stress nya adalah permasalahan teman, orangtua, dan tugas. Yang mana ketika sedang berada dalam kondisi stress yaitu sedang down meluapkan semua permasalahan yang dirasakan dengan menulis. dirinya juga melantunkan istighfar. Informan mengatakan bahwa dirinya adalah

⁷⁵ Hasil wawancara Fira, pada tanggal 27 September 2020.

seseorang yang jarang mau untuk bercerita dengan orang lain ketika memiliki masalah, itulah alasannya kenapa meluapkan emosi dan rasa stress yang dirasakan dengan menulis. Menurutny dengan melakukan ekspresif writing, dapat membuat dirinya lega tenang, dan kembali ceria, karena sebagai katarsis dan pengganti teman curhat.⁷⁶

3. Informan 3

Nama : Rindi
Prodi/semester : Bimbingan Konseling Islam/7
Waktu : 5 Oktober 2020

Informan ketiga adalah salah seorang mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam yang menerapkan terapi ekspresif, yaitu ekspresif writing yang mana juga diimbangi dengan berdoa kepada Allah. Informan menerapkan terapi ekspresif writing dilatar belakangi karena dapat sebagai refleksi diri. Salah satu penyebab stress yang dirasakan adalah karena rasa kecewa. Menurutny tulisan adalah bagian dari perkataan, yang mana ketika menuliskan suatu hal yang baik dan menuliskan apa yang sedang dirasakan seperti hal nya sedang berbicara dengan Allah, karena semua yang ditulis juga akan balik ke kita, karena di dalamnya juga terdapat harapan dan doa, karena tulisan tidak ada yang sia-sia. Cara meluapkan ekspresi diri dengan menulis dapat membuat dirinya menjadi lega, karena sebagai katarsis diri dan menjadi refleksi untuk kemudian hari.⁷⁷

4. Informan 4

Nama : Bunga

⁷⁶ Hasil wawancara Ani, pada tanggal 5 oktober 2020.

⁷⁷ Hasil wawancara Rindi, pada tanggal 5 Oktober 2020.

Prodi/semester: Bimbingan Konseling Islam/7
Waktu : 28 September 2020

Informan ke empat adalah salah seorang mahasiswi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang menerapkan terapi ekspresif, yaitu ekspresif writing diiringi istighfar. Salah satu hal yang menyebabkan subjek stress adalah overthinking (berfikir berlebihan), Informan mengatakan bahwa ketika dirinya overthinking sering menulis hal-hal yang dapat membuat dirinya bangkit sebagai motivasi untuk mengatasi overthinking dan kecemasan yang dialami akibat overthinking (berfikir berlebihan). Menurutnya dengan menulis dapat membuat dirinya lega karena sebagai katarsis diri, motivasi diri, dan curahan hati.⁷⁸

5. Informan 5

Nama : Hilda
Prodi/semester: Bimbingan Konseling Islam/7
Waktu : 2 Oktober 2020

Informan kelima adalah seorang mahasiswi Prodi Bimbingan Konseling Islam yang juga menerapkan terapi ekspresif, yaitu ekspresif writing. selain menerapkan terapi ekspresif menulis subjek juga mengimbangi dengan istighfar. Informan biasanya menulis dengan bahasa inggris dengan tujuan agar apa yang ditulis tidak dibaca oleh oranglain. Penyebab stress yang dialami subjek ketika menulis adalah tugas kuliah, susah bergaul, tidak percaya diri, people pleaser. Informan mengatakan bahwa tujuan terapi ekspresif menulis adalah untuk melepas stress yang dirasakan, karena menurutnya tidak semua hal dapat diceritakan kepada oranglain, salah satu cara nya adalah dengan

⁷⁸ Hasil wawancara Bunga pada tanggal 28 September 2020

menulis kan apa yang dirasakan sebagai katarsis diri. Menurunya setelah meluapkan apa yang dirasakan dengan menulis ekspresif dapat membuatnya lega dan tenang karena semua emosi terluapkan.⁷⁹

6. Informan 6

Nama : Eka

Prodi/semester: Bimbingan Konseling Islam/7

Waktu : 7 Oktober 2020

Informan keenam adalah salah satu mahasiswi Prodi Bimbingan Konseling Islam yang menerapkan terapi ekspresif, yaitu Dance Movement Therapy. Yang menjadi penyebab stress sehingga melakukan terapi dance adalah karena banyak tugas, suntuk, putus cinta, dan overthinking. Subjek menerapkan Dance Movement Therapy melalui media aplikasi tik-tok yang mana dilengkapi dengan musik. Subjek melakukan terapi ekspresif dengan tahap melihat vidio oranglain lalu mengamati gerakannya, dan meniru gerakan tersebut. Subjek mengatakan ketika sedang mengalami rasa suntuk dan ada waktu luang untuk menyenangkan diri sendiri, salah satu caranya adalah dengan bermain tik tok untuk mengekspresikan perasaan nya dengan dance. Subjek melakukan terapi dance terkadang sendiri dan kadang juga berkelompok dengan teman-temannya. Yang mana setelah berekspresif dance tersebut subjek merasa lebih baik dan semua toxic dalam tubuh seperti hilang dan hempas.⁸⁰

7. Informan 7

Nama : Sahnas

⁷⁹ Hasil wawancara Hilda, 2 Oktober 2020

⁸⁰ Hasil wawancara Eka, pada tanggal 7 Oktober 2020.

Prodi/semester: Bimbingan Konseling Islam/7

Waktu : 26 September 2020

Informan ketujuh juga merupakan mahasiswi Prodi Bimbingan Konseling Islam yang menerapkan terapi ekspresif dalam menurunkan stressnya, yaitu dance movement therapy. Sama seperti subjek ke enam, subjek ini melakukan dance movement therapy melalui aplikasi tik-tok dengan tahap melihat vidio oranglain, lalu mengamati gerakannya, dan meniru gerakan tersebut. Sama seperti subjek keenam juga, bahwa subjek ke tujuh ini juga melakukan dance sendiri terkadang juga berekompok dengan teman-temannya. Salah satu penyebab stress yang dialami adalah suntuk, banyak pikiran, banyak pekerjaan, dan masalah pasangan. Menurutny dengan melakukan ekspresif diri dance movement therapy dapat mengurangi stress dan gejala stress nya, yang mana dapat merasa lebih lega, mood membaik, happy, enjoy, dan lebih tenang.⁸¹

B. Penyajian Data

Sebelum dikemukakan narasi penyajian data, terlebih dahulu peneliti kemukakan data yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Data Subjek Penelitian

Uraian	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5	Subjek 6	Subjek 7
Nama	Fira	Ani	Rindi	Bunga	Hilda	Eka	Sahnas
Usia	21 Tahun	22 Tahun	21 Tahun	21 Tahun	21 Tahun	21 Tahun	21 Tahun
Prodi	BKI	BKI	BKI	BKI	BKI	BKI	BKI

⁸¹ Hasil wawancara Sahnas, pada tanggal 26 September 2020

Setiap orang pasti pernah merasakan stress dan memiliki gejala-gejala stress yang berbeda. Setiap orang mempunyai cara tersendiri dalam meredam stress nya, salah satunya dengan melakukan terapi ekspresif. Terapi ekspresif terdiri dari beberapa macam, diantaranya ekspresive writing (terapi menulis), art therapy (terapi menggambar), terapi musik, Dance Movement Therapy (terapi menari), dan psikodrama. Terapi ekspresif juga dilakukan oleh beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh.

Dari beberapa subjek penelitian ini mengemukakan beberapa penyebab stress, gejala stress, dan terapi ekspresif yang diterapkan dalam meredam stress, beserta penurunan gejala stress yang dirasakan. Selanjutnya, data-data penelitian yang digali dari subjek penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Subjek 1 (Fira)

a. Pemicu Stress

Seseorang merasakan stress karena ada pemicu atau penyebab yang menjadikan seseorang stress (stressor). Penyebab stress antara satu orang dengan orang lainnya berbeda-beda, pemicu stress atau stressor yang dikemukakan oleh subjek 1 adalah sebagai berikut:

“Ya kalo masalahnya sih banyak, tertekan karna suatu masalah, masalah organisasi, masalah temen, gabisa ngontrol perasaan, suntuk”⁸²

Subjek 1 mengemukakan bahwa pemicu stress (stressor) yang dialami adalah karena tertekan dengan suatu masalah organisasi, masalah teman, tidak bisa mengontrol perasaan, dan suntuk.

b. Gejala Stress

Orang yang mengalami stress dapat memicu respon tubuh baik secara fisik maupun mental yang

⁸² Hasil wawancara dengan subjek 1 pada 27 September 2020

mengganggu normalitas sehari-hari, yang mana dapat ditandai dengan beberapa gejala. Seperti yang dikemukakan oleh Subjek 1 mengenai gejala stress yang dialami adalah sebagai berikut:

“ngerusak mood pokoknya. Aku kalo ada masalah biasanya nangis, gamau ditanyai apapun, diem dikamar. Kalo gejala fisik nya itu jantung berdebar, menekan, gemetaran, dada sakit, gaenak makan, spaneng, lesu, ga bisa fokus, jauhin orang-orang jauhin temen-temen, gamau deket-deket sama orang, dan gamau ngomong juga sama orang pokoknya. aku gabisa deket orang, soalnya disenggol orang dikit marah, meskipun dipancing bercanda malah tambah meluap marah”⁸³

Berdasarkan apa yang dikemukakan oleh subjek 1 bahwa gejala yang dirasakan ketika stress adalah menangis, berdiam diri di kamar, jantung berdebar, gemetaran, dada sakit, tidak enak makan, spaneng (berfikir tegang), lesu, tidak bisa fokus, sensitif, dan menjauh dari teman.

c. Terapi Eskpresif dan Tahap yang Dilakukan

Terapi Ekspresif dikenal sebagai suatu terapi dalam konseling dan psikoterapi di mana konseli dapat mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan-perasaan dan pemikirannya melalui aktifitas yang berkaitan dengan seni, tari, musik, drama, dan puisi. Terapi ekspresif disebut juga dengan “terapi seni kreatif”, khususnya seni, drama, musik, dan puisi. Saat peneliti mewawancarai subjek mengemukakan bahwa terapi ekspresif yang digunakan adalah sebagai berikut:

“Nulis aku, Kalo gabisa ngontrol perasaan bisa lari dari orang orang dan bawa buku, nulis puisi, kalo

⁸³ Hasil wawancara dengan subjek 1 pada 27 September 2020

suntuk stress ada masalah gitu aku menyendiri bawa buku, nulis. kalo gambar engga, nyanyi juga sekedarnya, nari juga malah gamungkin. Pasti nulis aja. kalo aku lagi sedih aku nulis puisi bisa 3-4 puisi.”⁸⁴

Tahap-tahap yang dilakukan dalam menulis ekspresif adalah sebagai berikut:

“Ga ada tahap khusus si, biar agak tenang, nafas panjang, istighfar, kalo gaenak sampe nangis, pegang hp pegang bulpen, pegang hp nulis, nulis, kalo masih gaenak biasanya suasana baru, terus nulis lagi.”⁸⁵

Subjek 1 mengemukakan bahwa terapi ekspresif yang diterapkan adalah ekspresif writing (terapi menulis) dan diiringi dengan istighfar, ketika suasana sedih dapat menulis puisi sebanyak 3-4 puisi. Dalam melakukan ekspresif writing subjek 1 tidak ada tahap khusus, namun ketika menulis bisa sampai menangis dan dilakukan dengan mengucapkan istighfar dan mencari suasana baru.

d. Penurunan Stress

Stress dapat dikatakan turun apabila terdapat pengurangan gejala stress yang dirasakan dan suasana hati yang membaik. Subjek 1 mengemukakan penurunan stress setelah berekspresif dengan menulis adalah sebagai berikut:

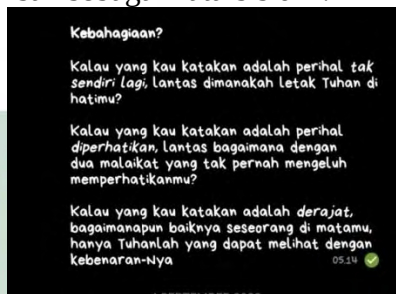
“Kalo nulis itu jadi terluapkan gitulo, jadi lega gitu, karna kita menuangkan sesuatu gitu. Terus mungkin kaya misalkan aku sendirian, akhirnya jadi mikir, apasih yang harus dilakuin, udah aku nulis. Yang ditulis dalam puisi tentang perasaan. Bener-bener

⁸⁴ Hasil wawancara dengan subjek 1 pada 27 September 2020

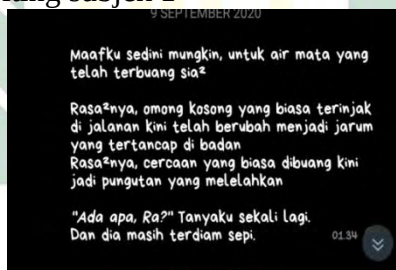
⁸⁵ Hasil wawancara dengan subjek 1 pada 27 September 2020

buat katarsis aku. buat ngurangin emosi aku, marahnya aku tadi, moodku baik, dan tenang, karna terluapkan itu tadi”⁸⁶

Berdasarkan wawancara dengan subjek 1 mengatakan bahwa penurunan stress yang dirasakan adalah perasaan lega, mengurangi rasa emosi, mengembalikan mood, dan perasaan menjadi tenang karena semua tentang perasaan sudah terluapkan melalui tulisan sebagai katarsis diri.



Gambar 1.1: dokumentasi terapi ekspresif writing subjek 1



Gambar 1.2: dokumentasi terapi ekspresif writing subjek 1

2. Subjek 2 (Ani)

a. Pemicu Stress

Pemicu stress adalah sesuatu yang menyebabkan seseorang stress atau stressor. Subjek

⁸⁶ Hasil wawancara dengan subjek 1 pada 27 September 2020

kedua ini adalah salah seorang mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling yang menerapkan terapi ekspresif Writing dalam menurunkan stress nya, pemicu stress yang dialami adalah sebagai berikut:

“kalau waktu itu ya pas parah parahnya, orangtua ku bertengkar, ya itu. aku merasa jadi anak itu gak berguna, ya begitulah. Intinya pas waktu itu orangtuaku bertengkar, entah masalah apa sampai ibuku minta pisah terus-terusan, disisi lain aku yang jadi sasaran kemarahan ibuk. Semua kemarahannya dituangin ke aku. karna aku gamau ada yang tau apalagi takut buat cerita ke orang malah nyebar, makanya aku curhatnya ke tulisan. Seringnya ya itu, kalau dirumah kan pasti ketemu keluarga tiap hari ya, nah itu, masalahnya yang sering muncul ya dari keluarga itu. kalau dari luar hampir jarang, hampir ga pernah. Kalau oranglain, aku marah sama temenku cuman sekali, baru sekali itu aku bisa marah sama orang.sebelumnya kalau aku bertengkar sama temenku aku diem, tapi aku nulis.”⁸⁷

Subjek kedua mengemukakan bahwa penyebab stress sehingga dia menerapkan ke dalam tulisan adalah karena orangtua bertengkar, merasa jadi anak tidak berguna, menjadi sasaran kemarahan ibu, subjek menulis semua apa yang dirasakan karena tidak mau ada orang yang tau, selain hal tersebut ketika bertengkar dengan teman memilih diam dan menulis, sehingga menulis ekspresif sebagai pengganti teman curhat.

b. Gejala Stress

⁸⁷ Hasil wawancara dengan subjek 2 pada 5 Oktober 2020

Ketika seseorang menghadapi suatu masalah, tentunya tubuh merasakan hal yang tidak normal seperti biasanya. Yang mana terdapat suatu gejala tertentu yang dirasakan oleh tubuh, seperti yang dikemukakan oleh subjek kedua ketika merasakan stress adalah sebagai berikut:

“Aku lebih ke apaya, kayak mudah capek, terus apa, pola makanku juga semrawut, terus mesti tidur itu ngga bisa. Kalau masalah sama keluarga, gejala aku mual, terus perutku sakit, aku sampe pingsan. Asam lambungku tinggi banget, sampe aku anemia kurang darah, Gejala emosiku? Kaya apa ya marah tapi ngga bisa gitulo, jadi kadang itu kita pernah pengen marah semarah-marahnya tapi gabisa gitulo, nangis, nulis sambil nangis. sempet sampe pengen bunuh diri itu pernah.”⁸⁸

Berdasar hasil wawancara subjek kedua mengemukakan bahwa gejala stress yang dialami adalah mudah capek, pola makan tidak teratur, sulit tidur, mual, sakit perut, pingsan, asam lambung, anemia, menangis, berfikir irasional (ingin bunuh diri).

c. Terapi Ekspresif dan Tahap yang Dilakukan

Dalam menerapkan terapi ekspresif pun dalam tahapannya setiap orang tidak sama, karena dilakukan sendiri (terapi mandiri), berikut adalah paparan terapi ekspresif yang dilakukan oleh subjek kedua:

“Ekspressive writing, nulis. Ya setiap kalo ada masalah pasti menulis, tapi terkadang nulisku ga melulu masalah aja, kadang ya habis ngapain aku tulis juga. kalau ketika ada masalah aku istighfar juga, Kalau tahap kaya di itu engga, tapi aku

⁸⁸ Hasil wawancara dengan subjek 2 pada 5 Oktober 2020

kalau udah suntuk stress gitu dikamar udah nulis. Tahapan khusus ngga ada.”⁸⁹

Berdasarkan hasil wawancara subjek kedua mengungkapkan bahwa subjek menerapkan terapi Ekspresif Writing (terapi menulis) diiringi istighfar ketika memiliki masalah dan suntuk stress, untuk tahapnya tidak ada tahap khusus.

d. Penurunan Stress

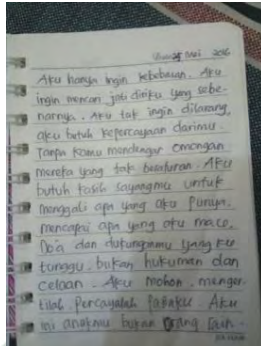
Subjek kedua mengungkapkan penurunan stress yang dirasakan setelah menerapkan ekspresif writing, adalah sebagai berikut:

“Lega, soale sebagai pengganti curhatku ke orang lain. kalau misalnya udah nulis ya, terus kadang kita baca lagi, itu kadang bikin ketawa sendiri, jadi hiburan tersendiri gitu. Terlebih lega, karena ga semua masalah bisa diceritakan ke oranglain. Jadi ya gitu. Dan aku lega kalo aku nulis sambil nangis. Kalo cuman nulis biasa ngga sambil nangis itu masih kurang plong. Kembali ceria, yang sebelum e murung, jadi ceria habis nulis. Makan juga membaik. Bisa makan lah, meskipun ada rasa kepikiran sedikit.”⁹⁰

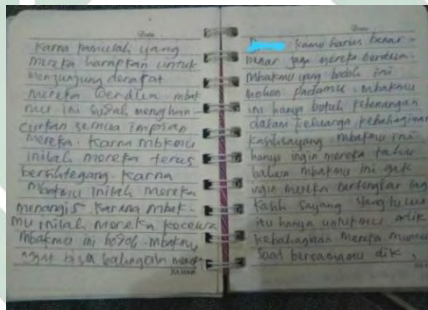
Subjek kedua mengungkapkan bahwa penurunan stress yang dirasakan setelah ekspresif writing adalah ketika tulisan dibaca lagi terkadang membuat tertawa, terhibur, kembali ceria, nafsu makan bisa membaik, dan lega setelah menuangkan masalah dalam tulisan karena tidak semua hal dapat diceritakan kepada oranglain.

⁸⁹ Hasil wawancara dengan subjek 2 pada 5 Oktober 2020

⁹⁰ Hasil wawancara dengan subjek 2 pada 5 Oktober 2020



Gambar2.1:dokumentasi terapi ekspresif writing subjek 2



Gambar 2.2: dokumentasi terapi ekspresif writing subjek 2

3. Subjek 3 Rindi

a. Pemicu Stress

Ketika peneliti melakukan wawancara dengan subjek 3, dan menanyakan permasalahan apa yang membuat dirinya menjadi stress sehingga melakukan terapi ekspresif, subjek menjawab:

“Biasanya kalo aku lagi kecewa, biasanya namanya manusia kan ngarep (berharap) sama manusia yang lain, ato ngarep berhasil dalam satu bidang, ternyata gagal gitu, kita udah berusaha tapi kadang gagal. Kita udah berusaha tapi kan kita kadang kecewa gitu. Aku pikir gapapa sih dengan cara nulis, itu biar bisa

menjaga kita biar engga terlihat lemah di depan orang lain gitu. Menjaga martabat juga”⁹¹

Subjek 3 mengemukakan bahwa salah satu pemicu stress sehingga melakukan terapi ekspresif writing adalah kecewa, dengan alasan dengan cara menulis bisa menjaga dirinya agar tidak terlihat lemah di depan oranglain.

b. Gejala Stress

Setiap orang ketika memiliki suatu masalah sehingga merasa stress memiliki gejala yang berbeda-beda, seperti halnya subjek 3 menjelaskan gejala yang dialami ketika stress adalah sebagai berikut:

“Biasanya sih dari dulu-dulu rutinan sensitif, kaya liat muka orang aja uda kaya pengen marah, apalagi kalo ada masalah kesel banget. Tapi sejauh ini aku udah lumayan bisa ngatur emosi aku. udah ngga sesering dulu marah-marah. Aku termasuk kategori orang stress sih kalo lagi kaya gitu, misalnya pola makan ku engga teratur, apalagi aku belum tegas sama diri sendiri. Aku masih berusaha tegas sama diri sendiri. Iya marah-marah. Engga bisa fokus, gabisa tuh kalo lagi stress disuruh ngerjain tugas ga bakal konsen. Kadang kalo lagi stress pola makanku engga teratur gitu.”⁹²

Gejala stress yang dirasakan oleh subjek 3 diantaranya adalah sensitif, pola makan tidak teratur, dan tidak bisa fokus.

Stress terdapat beberapa tingkat, ada stress ringan sampai stress berat, subjek 3 juga mengemukakan gejala stress berat yang dialaminya adalah sebagai berikut:

⁹¹ Hasil wawancara dengan subjek 3 pada 5 Oktober 2020

⁹² Hasil wawancara dengan subjek 3 pada 5 Oktober 2020

“Karna mood nya kacau kan, kalau lagi stress pas berat-beratnya tuh. Sampe katanya kurus banget gitu kata temen-temen, padahal itu engga gitu. Ya itu stress, kalo engga stress ya balik lagi ke badan yang normal gitu.”⁹³

Dari keterangan yang disampaikan diatas dapat disimpulkan bahwa gejala stress ringan dan stress berat berbeda. Sesuai yang dikatakan oleh subjek 3 bahwa ketika merasakan stress berat gejala nya adalah badan menjadi kurus.

c. Terapi Ekspresif dan Tahap yang Dilakukan

Salah satu tujuan menulis ekspresif adalah sebagai katarsis diri, yaitu mengungkapkan emosi yang dirasakan, sama hal nya yang dikatakan oleh subjek 3 adalah sebagai berikut:

“Iya, kalo aku seneng nulis ya. dulu sih sempet gambar, tapi sekarang lebih ke nulis. Lebih cenderung ke nulis. Iya,kadang tu kita belum puas ya belum berdoa. Cerita ke orang pun kadang mereka sibuk, yaudah aku nulis gitu, aku beberin aja semua apa yang aku rasain. Aku pengennya kaya gimana, apa aja yang pengen aku tulis tuangin aja disitu. Ngga cuman nulis aja, kadang ngedeketin diri ke Allah, ngelaksanain ibadah yang lain, istighfar, itu juga ngefek. Baca-baca buku juga nambah kedewasaan juga.”⁹⁴

Dari hasil wawancara dengan subjek 3 menjawab bahwa dirinya melakukan terapi ekspresif writing untuk membeberkan semua apa yang dirasakan sebagai katarsis diri dan pengganti curhat, karena karena jika ingin bercerita dengan oranglain terkadang

⁹³ Hasil wawancara dengan subjek 3 pada 5 Oktober 2020

⁹⁴ Hasil wawancara dengan subjek 3 pada 5 Oktober 2020

sibuk, pada akhirnya dituangkan dalam tulisan. Selain itu, subjek juga mendekatkan diri dengan Allah dan menjalankan ibadah, istighfar, karena menurutnya memberikan efek tersendiri dan menambah kedewasaan.

d. Penurunan Stress

Penurunan stress yang dirasakan oleh setiap orang setelah berekspresif antara satu orang dengan yang lainnya tidak sama, berikut adalah jawaban mengenai penurunan stress yang dirasakan:

“Kalo nulis di tengah tengah emosi aku kadang aku berenti gitu nulisnya. Awal awalnya aja aku nulis mengenai emosi gitu. Itu kekurangannya kan. Kalo positifnya itu aku kayak terlatih gitu buat nulis. Ke emosi juga buat lebih mending sih. Aku pikir gapapa sih dengan cara nulis, itu biar bisa menjaga kita biar engga terlihat lemah di depan orang lain gitu. Menjaga martabat juga. kelebihannya aku nulis itu. Ternyata menulis juga menyedarkan kita bahwa, aku udah sejauh ini. Semua yang aku lewatin gaboleh berhenti disini gitu.”⁹⁵

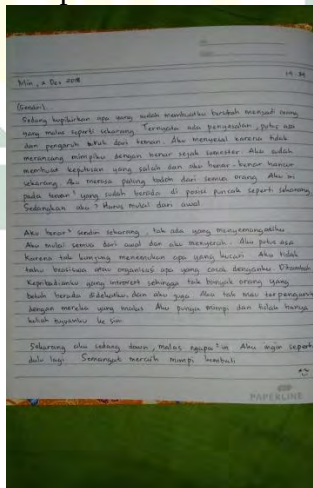
Menurut jawaban yang dikemukakan oleh subjek penurunan stress yang dirasakan adalah membuat emosi lebih baik, dan menjaga martabat agar tidak terlihat lemah di depan oranglain. Dari hasil pengamatan peneliti, subjek memang seseorang yang terlihat tegar dan penuh dengan wibawa. Selain itu, menulis juga dapat sebagai motivasi untuk terus melangkah.

⁹⁵ Hasil wawancara dengan subjek 3 pada 5 Oktober 2020.

Selain hal diatas, subjek juga mengemukakan manfaat ekspresif writing (menulis) yang lainnya sebagai berikut:

“Biasanya aku buat refleksi diri, oke kesalahan aku disini, ini kesalahannya, aku ga boleh begini lagi, aku harus coba belajar dari ini, walaupun di masa yang akan datang kita ngga pernah tau. Dan perasaan menjadi lebih baik. Dan kita juga membaik seiring berjalannya waktu, dan membuat kita lebih dewasa. Aku rasanya gitu. Intinya di perasaan membuat aku baik, membaik gitu.”⁹⁶

Dari apa yang dikemukakan oleh subjek bahwa manfaat dari ekspresif writing yang dilakukan nya adalah sebagai refleksi diri agar tau dimana kesalahan yang dilakukan dan menjadi pelajaran untuk kedepannya agar lebih baik dan lebih dewasa. Selain itu juga membuat perasaan lebih baik.



Gambar 3.1: dokumentasi terapi ekspresif writing subjek 3

⁹⁶ Hasil wawancara dengan subjek 3 pada 5 Oktober 2020

b. Gejala Stress

Stress sebenarnya adalah hal normal dalam hidup. Hampir setiap orang bisa mengalami stress, termasuk anak-anak yang notabene tampak ceria, sama halnya dengan mahasiswa, setiap orang yang merasakan stress pasti memiliki gejala, seperti yang dikemukakan oleh subjek 4 sebagai berikut:

“Kalo yang dulu-dulu sih kalo cemas engga, cuman lebih ke banyak pikiran, terus akhirnya kaya nafsu makan e ga teratur, pola makan e deng, akhirnya ngefek kan ke badan, kaya kita lemes, letih ngono, tapi lek akhir-akhir ini lebih ke overthinking. Lebih sensitif, gampang marah-marah, gampang tersinggung, gampang capek.”⁹⁸

Subjek 4 mengemukakan bahwa gejala stress yang dirasakan adalah pola makan tidak teratur, lemas, sensitif, mudah tersinggung, dan mudah lelah. Selain hal diatas, subjek mengemukakan gejala lain yang lebih serius, berikut pernyataannya:

“Aku kadang kaya cemas gitu, tapi kalo tak teruskan kan gabaik, soalnya aku ada riwayat aritmia gejala jantung dari SMA. Dia itu kaya gejala kecemasan berlebihan, tapi aku ga sampe ke pengobatan yang berlebihan gitu engga, cuman itulo der kayak rekam detak jantung, dan kata dokternya terakhir kali oiya udah gapapa. Dan itu menurutku itu bisa kambuh kalo aku ngerasa cemas berlebihan, overthinking, gitu.”⁹⁹

Menurut yang dikemukakan oleh subjek, ketika subjek mengalami rasa cemas berlebihan dan

⁹⁸ Hasil wawancara dengan subjek 4 pada 28 September 2020

⁹⁹ Hasil wawancara dengan subjek 4 pada 28 September 2020

overthinking (berfikir berlebihan), gejala yang timbul adalah aritmia (gangguan yang terjadi pada irama jantung) yang mana menurutnya dapat kambuh apabila merasa cemas berlebihan.

c. Terapi Ekspresif dan Tahap yang Dilakukan

Dalam mereduksi stress yang dirasakan, subjek 4 ini melakukan salah satu terapi ekspresif, seperti yang diungkapkan ketika peneliti bertanya mengenai terapi ekspresif apa yang diterapkan, adalah sebagai berikut:

“Sebenener e aku mulai nulis-nulis gitu i wes lama sih. Tapi lebih seringnya pas aku kuliah. Aku kepikiran ae gitu. Mungkin awal e aku nulis kata motivasi tok, tak tempelin ke kamar kos, jadi ketika aku bangun tidur, ketika aku melihat kata-kata ku yang ditempin itu, bisa membuat aku inget, termotivasi. Terus kalo kaya aku kaya banyak pikiran itu pas semester lima kalau gak salah, karna emang organisasi kan, aku kok ngerasa banyak banget beban e, kadang tiap aku habis pertemuan organisasi tak tulis buat motivasi. Ngga ada tahap khusus sih. Istighfar iya, tapi ga banyak.”¹⁰⁰

Berdasar apa yang diungkapkan oleh subjek 4 di atas, bahwa terapi ekspresif yang diterapkan adalah menulis atau ekspresif writing dengan mengucap istighfar beberapa kali, yang mana ketika subjek merasakan banyak beban dan banyak pikiran, subjek menuliskan sesuatu hal tersebut dan ditempel di kamar sebagai motivasi dirinya. Untuk tahap menulis ekspresif tidak ada tahap khusus yang dilakukan.

d. Penurunan Stress

Ketika peneliti bertanya kepada subjek mengenai penurunan stress yang dirasakan setelah

¹⁰⁰ Hasil wawancara dengan subjek 4 pada 28 September 2020

berekspresif melalui tulisan sebagai motivasi, subjek menjawab:

“Misalkan aku habis sholat, semisal hati lebih tenang, terus aku nulis. Aku di tulisan itu keluh kesah aku tak curahkan, tapi itu juga tak jadikan motivasi ku, biar aku gak gini terus, ga cemas terus, overthinking terus. Buat melangkah lagi.gitu. Gimana ya, kalo lega ya nggak lega-lega amat, tapi ada perubahan gitu, ada rasa lebih baik dibanding sebelumnya. Daripada aku nggak nulis, lebih baik aku nulis. Karna kalo aku nulis, aku kayak menceritakan ke orang lain, tapi tak ceritakan melalui tulisan. Dan suatu saat bakal tak baca lagi, dan ketika tak baca lagi, itu kayak “kemarin aku ngerasa ini berat, tetapi ternyata udah tak lewatin” gitu sih lek menurut aku, yoweslah nulis ae ngunu. Suatu hari kan menjadi memori, kok aku gini ya dulu, gitu.”¹⁰¹

Berdasar apa yang dikemukakan oleh subjek, penurunan stress yang dirasakan setelah menulis sebagai motivasi dirinya diantaranya lebih tenang dan lega, mencurahkan keluh kesah nya dalam tulisan sebagai motivasi agar tidak cemas dan overthinking terus-terusan. Menurutnya dengan menulis seperti menceritakan keluh kesahnya kepada oranglain. Menurutnya apa yang telah ia tulis dapat sebagai motivasi, karena seberat apapun masalah yang sedang dihadapi pasti akan terlewati seperti sebelumnya.

¹⁰¹ Hasil wawancara dengan subjek 4 pada 28 September 2020

Hello [redacted] 22 tahun, tanpa terasa banyak sekali hal yang berubah seketika termasuk pendewasaan diri. Di ingat beberapa kali waktu lalu aku malu-malu di dalam komunitas music yang namanya sudah besar. Karena minder, merasa kurang cocok membuatku selalu insecure dan menutup diri. Hingga akhirnya Allah mempertemukanku dengan lingkup yg berbeda, dimana lingkup yg kurang ku suka ternyata malah menjadi jembatanku. Siapa kira aku yg menarik diri dari organisasi daerah karena lebih memilih komunitas music: malah menjadi orang kedua dalam organisasi tersebut. Seperti mie instan dadakan, di masak lalu matang. Tentunya shock, kaget sampai hari pertama di malam pemilihan itu membuatku tidak bisa tidur nyenyak. Aku hanya diam dan pikiranku melayang kemana-mana. Skillku mungkin terasah, namun pengetahuan ku ttg organisasi daerah mulai minta diperdalam. Aku yg awalnya hanya mengenal mas [redacted] melalui sc pendanaan mapeta, sering chatt tapi hanya sekedar bertanya, tanpa ada maksud lain sedikitpun. Dan tiba-tiba dipasangkan menjadi partner dadakan. Ku akui mas [redacted] punya nyali untuk melangkah, aku yang remang-remang dan suka membuat orang lain gugup. Namun kita sama 'manusia' belum sempurna dan tempat dosa maupun salah. Rasanya tak akan usai aku bercerita tentang perjalanan singkat penuh makna dalam organisasi daerah entah itu tentang mas [redacted] maupun senior dan teman-teman lain. Karena aku sudah membuatnya Lupa, sudah ku catat dalam memori dan tertutup dengan rapat dilembarnya. Singkatnya, keringatngisan dan keluhanku yang menggiringi setiap langkahku. Dan aku percaya dengan semua proses yang ku lalui, tak ada yg instan, semua butuh proses. Nikmati dan cintai setiap usaha yg kau lakukan untuk proses-proses nya, karena hasil dari proses itu yang nanti akan kita panen. Dan do'a orang tua adalah doa mujarab pengantar proses perjalanan kita. I love my self and I love Mamah, Ayah dan Tta.

Bajonegoro, 22 September 2020
23.48 WIB

Gambar 4.1: dokumentasi terapi ekspresif subjek 4

5. Subjek 5 (Hilda)

a. Pemicu Stress

Subjek kelima ini adalah salah satu mahasiswi Bimbingan Konseling Islam semester tujuh, saat peneliti berkunjung ke rumahnya untuk wawancara, subjek juga berkeluh kesah mengenai masalah pemicu stress nya, antaranya adalah sebagai berikut:

“pusing sama tugas kuliah, kepribadian yang susah bergaul, overthinking, tidak percaya diri, people pleaser”¹⁰²

Subjek mengemukakan bahwa pemicu stress yang sering dialami adalah pusing dengan tugas kuliah, kepribadian yang susah bergaul, overthinking (berfikir berlebih), tidak percaya diri, dan people pleaser”

¹⁰² Hasil wawancara dengan subjek 5 pada 2 Oktober 2020

b. Gejala stress

Subjek kelima sering merasakan beberapa gejala yang muncul ketika pemicu stress muncul, saat wawancara peneliti bertanya ‘gejala apa yang dirasakan ketika stress?’ diungkapkan sebagai berikut:

“Pusing, paling sering pusing, ngga bisa tidur, gelisah, Iya, jadi murung gitu. Diem, malas ngomong. Aku kalau sama orang biasa aja, tapi kalau udah sendiri ya itu, diem murung gitu.”¹⁰³

Subjek mengemukakan bahwa gejala stress yang dirasakan adalah pusing, sulit tidur, murung atau diam.

c. Terapi Ekspresif dan Tahap yang Dilakukan

Subjek adalah salah satu mahasiswa yang menerapkan terapi ekspresif, yang mana dari beberapa macam terapi ekspresif, subjek hanya menerapkan satu macam terapi ekspresif, yaitu:

“Menulis. Ekspresif writing, Pelepasan stress, healing, kalo ngga bisa cerita ke orang ya cerita di tulisan. Sebagai katarsis”

Subjek mengemukakan bahwa terapi ekspresif yang diterapkan adalah menulis atau ekspresif writing yang menurutnya sebagai pelepasan stress, healing, dan katarsis diri karena tidak semua bisa diceritakan kepada oranglain.

Tahap-tahap yang dilakukan dalam terapi ekspresif secara mandiri oleh subjek adalah sebagai berikut:

“Waktu stress ya, aku merenung dulu, buka buku, tarik nafas berusaha rileks, terus nulis. Aku juga istighfar disitu. Terus merenungku kaya mikir ‘apasih salahku sebenarnya, mikir mikir dulu, apa kenapa. Baru aku nulis, itu bukunya buat kaya

¹⁰³ Hasil wawancara dengan subjek 5 pada 2 Oktober 2020

nguat in aku gitulo. Jadi isinya kaya buat penguatan buat diriku sendiri.”¹⁰⁴

Subjek mengemukakan bahwa tahap yang dilakukan dalam menerapkan terapi ekspresif writing adalah merenung, tarik nafas untuk rileks. Selain itu subjek juga diiringi dengan istighfar. Dalam merenung subjek berfikir atas apa yang menyimpannya untuk ditulis, sehingga apa yang ditulis dapat sebagai penguat tersendiri untuk dirinya (movyivasi diri).

d. Penurunan Stress

Dalam menerapkan terapi ekspresif writing atau menulis dapat memberikan manfaat tersendiri bagi subjek, sesuai dengan pernyataannya sebagai berikut:

“Lega sih, ngga lega banget tapi lega, walaupun kamu cuman nyoret aja, coretan ruwet, itu udah jadi peluapan emosi. Kalo dulu coret coret, sekarang lebih ke nulis gitu. Apa yang tak rasain tak tulis gitu, dulu sering pake bahasa inggris biar kebaca orang. Ya agak lega, tenang itu tadi. kaya plong gitu, yang awalnya kaya tertekan jadi plong. Kaya ada ganjel, terus kalo udah diluapin ditulisan lumayan plong, berangsur angsur baik gitu, dari apa yang aku tulis, aku juga jadi mikir tidak seharusnya aku begini bisa jadi refleksi juga”¹⁰⁵

Menurut apa yang diungkapkan oleh subjek bahwa penurunan stress yang dirasakan adalah lega, karena telah meluapkan emosi melalui coretan dan tulisan, yang awalnya tertekan menjadi lebih plong (lega) dan berangsur baik karena sudah terluapkan melalui tulisan. Selain itu juga dapat sebagai refleksi diri.

¹⁰⁴ Hasil wawancara dengan subjek 5 pada 2 Oktober 2020

¹⁰⁵ Hasil wawancara dengan subjek 5 pada 2 Oktober 2020

akademik. Terlebih apabila sesuatu kewajiban yang harus ditanggung merasa berat dan menjadi beban sehingga dapat dikatakan sebagai pemicu stress, seperti yang dikemukakan oleh subjek sebagai berikut:

“Banyak, apalagi habis diputusin. Sebenarnya ya banyak tugas, belum lagi kan sekarang kuliahnya online, terus orang rumah nyuruh ini nyuruh itu, tugasku sendiri kan belum selesai, terus kalo misalnya sumpek banget, ada waktu luang buat nyenangkan diri sendiri aku main tik tok, terus mengekspresikan semuanya di tik tok, dance itu tadi. Setelah itu aku merasa lebih baik. Terus malem nya overthinking”¹⁰⁶

Subjek mengemukakan bahwa pemicu stress yang dialami adalah banyak tugas, putus cinta, suntuk, overthinking (berfikir berlebihan), sehingga ketika ada waktu luang subjek menghibur diri mengekspresikan semua yang dirasakan dengan dance melalui tikt-tok. Yang mana menurutnya dapat membuat dirinya lebih baik.

b. Gejala Stress

Dari beberapa pemicu stress yang dirasakan oleh subjek di atas, terdapat beberapa gejala yang dirasakan, diantaranya adalah sebagai berikut:

“Apa ya, kaya tiba-tiba itu murung, tiba tiba itu seneng sendiri kan. Ga jelas gitulo. Terus kadang itu sampe ngga makan, sampe lupa makan, ga jelas banget aku gatau. Pusing, mendadak pusing, badanku demam, kalo emosi marah meledak-ledak”¹⁰⁷

¹⁰⁶ Hasil wawancara dengan subjek 6 pada 7 Oktober 2020

¹⁰⁷ Hasil wawancara dengan subjek 6 pada 7 Oktober 2020

Dari apa yang dikemukakan oleh subjek bahwa gejala stress yang dirasakan adalah murung, sulit makan, pusing, badan demam, dalam segi emosi sensitif atau marah-marah.

c. Terapi Ekspresif dan Tahap yang Dilakukan

Dalam menurunkan stress nya subjek menerapkan salah satu terapi ekspresif, seperti pernyataannya sebagai berikut:

“misalnya sumpek banget, ada waktu luang buat nyenengin diri sendiri aku main tik tok, terus mengekspresikan semuanya di tik tok, dance itu tadi. Setelah itu aku merasa lebih baik”¹⁰⁸

Seperti yang dikatakan subjek, bahwa terapi ekspresif yang dilakukan dalam menurunkan stress yang dirasakan adalah terapi ekspresif dance atau menari, yang mana dalam bimbingan konseling termasuk dalam terapi ekspresif Dance Movement Therapy. Menurutnya dengan melakukan dance dirinya merasa lebih baik.

Selain itu, tahap yang dilakukan subjek dalam melakukan dance adalah sebagai berikut:

“Ada, awalnya kita kan pasti melihat vidio gerakan orang, aku pantengin kan, abis itu aku vidio in, aku share kalo vidio nya udah jadi, seneng gitulo. Ngerasa kaya bebanku lepas”¹⁰⁹

Subjek mengemukakan bahwa tahap dalam melakukan dance adalah dengan melihat vidio gerakan orang, setelah itu memperagakan dan merekam, dan di share (berbagi) ke media sosial.

d. Penurunan Stress

¹⁰⁸ Hasil wawancara dengan subjek 6 pada 7 Oktober 2020

¹⁰⁹ Hasil wawancara dengan subjek 6 pada 7 Oktober 2020

Tujuan dalam melakukan terapi ekspresif adalah sebagai katarsis diri atau luapan emosi, yang mana dapat menurunkan stress, seperti yang dikemukakan oleh subjek:

“Ya itu, yang bikin aku merasa lebih baik, lega aja, Yaapa ya, seneng aja, aku kaya abis melepas toxic, melepas racun dalam tubuhku, rasanya kaya ringan gitu. Ilang, ke overthinking yang ada di dalam diriku ini menghilang gitulo. Ngerasa kaya bebanku lepas.”¹¹⁰

Dari pernyataan subjek diatas mengemukakan bahwa penurunan stress yang dirasakan adalah merasa lebih baik dan lega seperti melepas toxic (racun) dalam tubuhnya, dan rasa overthinking (berfikir berlebihan) yang dirasakan seakan lepas.



Gambar 6.1: dokumentasi terapi ekspresif Dance Movement subjek 6

7. Subjek 7 (Sahnas)

a. Pemicu Stress

Subjek ketujuh ini juga merupakan salah satu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester tujuh

¹¹⁰ Hasil wawancara dengan subjek 6 pada 7 Oktober 2020

yang menerapkan terapi ekspresif ketika sedang merasakan stress, ketika peneliti datang ke rumah subjek untuk wawancara, peneliti bertanya ‘apa penyebab stress yang dialami’, subjek menjawab sebagai berikut:

“Banyak pikiran, banyak tugas, salah satunya, punya masalah sama pasangan.”¹¹¹

Subjek mengemukakan bahwa penyebab stress nya adalah karena banyak pikiran, banyak tugas, dan problem dengan pasangan.

b. Gejala Stress

Saat peneliti melakukan wawancara di rumah subjek, subjek juga mengemukakan gejala stress yang dialami, dengan pernyataan sebagai berikut:

“Badmood, suka diem, kadang sampe nangis-nangis gitu kalo kepikiran, kalo ada masalah. Ngga nafsu makan, udah sih itu aja, gamau ngapa-ngapain, males aja. Suka marah-marah.”¹¹²

Dari jawaban subjek gejala yang stress yang dialaminya ketika sedang merasa stress adalah badmood, diam, menangis, tidak nafsu makan, malas, sensitif (marah-marah).

c. Terapi Ekspresif dan Tahap yang Dilakukan

Ketika peneliti bertanya mengenai terapi ekspresif yang dilakukan saat subjek mendapat masalah seperti yang disebutkan diatas adalah sebagai berikut:

“Aku itu dance melalui tik tok, terlebih kalau lagi kumpul sama temen. Kalau nggak aku yang ngajak, biasanya juga temen-temen. Biasanya kan kalau ketemu sama temen-temen tu karna lagi sumpek dirumah, banyak tugas, banyak pekerjaan, banyak

¹¹¹ Hasil wawancara dengan subjek 7 pada 26 September 2020

¹¹² Hasil wawancara dengan subjek 7 pada 26 September 2020

pikiran, nah dance nya kadang sama temen-temen pake tik tok.”¹¹³

Subjek menerapkan terapi ekspresif dance atau menari ketika merasa suntuk (banyak pikiran) dan banyak tugas, yang mana terkadang dilakukan bersama dengan temannya ketika sedang berkumpul melalui aplikasi tik-tok.

Tahap yang dilakukan dalam melakukan terapi dance adalah sebagai berikut:

“Sering, ketika suntuk ada masalah itu tadi, emmm tahapannya liat vidio orang dulu, ngafalin gerakannya, terus yaudah dance, direkam. Langsung biasanya di upload di sosial media”¹¹⁴

Tahap yang dilakukan subjek dalam melakukan dance melalui aplikasi tik-tok adalah dengan menghafal gerakan, mempraktekkan dengan merekam, dan mengupload di sosial media. Yang mana subjek sering melakukan dance movement therapy ketika merasa suntuk dan ada masalah.

d. Penurunan Stress

Ketika peneliti melakukan wawancara, subjek juga mengemukakan penurunan stress yang dirasakan setelah melakukan Dance melalui aplikasi tik-tok, yaitu sebagai berikut:

“Apa ya, kalau bermain tik-tok kan nge dance, kan kita fokus ngafalin gerakannya, apalagi kalau berkumpul sama temen-temen kan lebih seru bisa ketawa-ketawa, bisa ngebalikin mood lah. Lebih tenang, Ya itu tadi, mengembalikan mood karna stress, langsung mood ku bisa membaik, terus ngga mikir masalah-masalah yang ada. Menurut saya

¹¹³ Hasil wawancara dengan subjek 7 pada 26 September 2020

¹¹⁴ Hasil wawancara dengan subjek 7 pada 26 September 2020

bermain tik tok bikin enjoy bikin happy. Soalnya kita kan mengekspresikan perasaan diri. cukup mengurangi rasa stress aku. cukup berkurang.”¹¹⁵

Menurutnya, dengan melakukan dance melalui aplikasi tik-tok dirinya menghafalkan gerakan, terlebih jika dilakukan bersama teman-temannya lebih seru sehingga bisa tertawa, mengembalikan mood, lebih tenang, lupa dengan masalah. Subjek menuturkan bahwa bermain tik-tok membuat dirinya enjoy dan happy karena mengekspresikan perasaan diri sehingga stress yang dirasakan berkurang.



Gambar 7.1: dokumentasi terapi ekspresif dance movement subjek 7

C. Analisis Data

Berdasar pada sajian data penelitian di pembahasan sebelumnya dapat dikemukakan deskripsi hasil temuan di lapangan saat penelitian. Untuk memudahkan dalam menganalisis dikemukakan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2

Deskripsi Temuan Penelitian

Variabel	Pokok Masalah	Temuan Penelitian
Pemicu Stress	Faktor Eksternal	1. Masalah pertemanan

¹¹⁵ Hasil wawancara dengan subjek 7 pada 26 September 2020

Gejala Stress		2. Organisasi 3. Orangtua disharmonisasi 4. Tugas kuliah 5. Putus cinta 6. Problem dengan pasangan
	Faktor Internal	1. Tertekan 2. Suntuk 3. Tidak bisa mengontrol perasaan 4. Kecewa 5. Overthinking 6. Cemas 7. Tidak percaya diri 8. People pleaser
	Gejala Perilaku	1. Diam 2. Mudah marah 3. Murung 4. Tidak bisa fokus 5. Menjauh dari teman 6. Tidak tenang (spaneng) 7. Malas 8. Lesu dan mudah lelah
	Gejala Emosi	1. Menangis 2. Sensitif 3. Berfikir irasional 4. Mudah tersinggung 5. Badmood

	Gejala Fisik	1. Jantung berdebar 2. Gemetaran 3. Dada sakit 4. Nafsu makan hilang 5. Sulit tidur 6. Sakit perut (asam lambung) 7. Anemia 8. Badan terasa lemas 9. Pusing 10. Aritmia 11. Demam
	Model Terapi Ekspresif	1. Ekspresif writing (menulis) Diiringi dengan istighfar. 2. Dance Movement Therapy (menari)
	Tahap Pelaksanaan	1. Ekspresif writing dilakukan dengan tahap: a. Tidak ada tahap khusus b. Mencari suasana baru sesuai yang diinginkan c. Dilakukan dengan tarik nafas diiringi bacaan istighfar. d. Relaksasi

		e. Memulai menulis. 2. Dance Movement Therapy dilakukan dengan tahap: a. Melihat vidio dance b. Meniru gerakan c. Merecord gerakan
--	--	---

Tabel 4.3
Deskripsi Penurunan Stress

Variabel	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Dapat mereduksi stress	√	√	√	√	√	√	√
Mengembalikan mood	√	√				√	√
Meningkatkan pemahaman diri (refleksi diri)			√	√	√		
Menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega	√	√	√	√	√	√	√
Mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan	√	√	√	√	√		
Meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri		√	√				
Sebagai motivasi diri			√	√	√		

Tabel diatas merupakan deskripsi penurunan stress yang dirasakan oleh ketujuh subjek. Dimana subjek 1,2,3,4, dan 5 menerapkan ekspresif writing (menulis ekspresif), subjek 6 dan 7 menerapkan dance movement therapy (menari). *Subjek satu* menerapkan terapi ekspresif menulis atau ekspresif writing, dampak penurunan stress yang dirasakan adalah dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega, dan mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan. *Subjek dua* menerapkan terapi ekspresif menulis atau ekspresif writing, dampak penurunan stress yang dirasakan adalah dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega, dapat mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, dan meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri. *Subjek tiga* juga menerapkan terapi ekspresif menulis dengan penurunan stress diantaranya dapat mereduksi stress, meningkatkan pemahaman diri (refleksi diri), menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri, dan sebagai motivasi diri. *Subjek empat* juga menerapkan terapi ekspresif menulis dengan deskripsi penurunan stress diantaranya dapat mereduksi stress, meningkatkan pemahaman diri (refleksi diri), menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, dan sebagai motivasi diri. *Subjek lima* menerapkan terapi ekspresif writing atau menulis dengan deskripsi penurunan stress yaitu mereduksi stress, refleksi diri, menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, dan sebagai motivasi diri. Sedangkan *subjek enam* menerapkan dance movement therapy (menari) dengan deskripsi penurunan stress yaitu dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, dan menurunkan ketegangan dengan

perasaan lega. *Subjek tujuh* menerapkan dance movement therapy, deskripsi penurunan stress yang dirasakan sama dengan subjek enam.

Data yang peneliti sajikan sebelumnya merupakan data yang benar-benar ditemui di lapangan yang masih apa adanya. Untuk memudahkan dalam memahami lebih detail mengenai hasil penelitian maka perlu dilakukan analisis data yang dilakukan secara deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggabungkan data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi yang dilakukan kepada subjek. Data yang diperoleh dari lapangan tersebut kemudian dikorelasikan dengan teori terapi ekspresif yang telah dituliskan di bab sebelumnya. Analisis data dikemukakan sesuai fokus penelitian yaitu terapi ekspresif dalam menurunkan stress bagi mahasiswa, yang digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu mengenai stress yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, terapi ekspresif yang dilakukan, dan dampak penurunan stress yang dirasakan.

1. Analisis stress yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang menerapkan terapi ekspresif

a. Pemicu Stress

Pengertian stress menurut Handoko (1993), merupakan suatu kondisi dimana ketegangan yang dirasakan mempengaruhi emosi, kondisi seseorang, dan proses berfikirnya. Situasi kondisi yang cenderung menjadi penyebab stress dapat disebut dengan stressor.¹¹⁶

Stress merupakan suatu kondisi yang menekan jiwa atau batin seseorang, pada tingkat ringan stress

¹¹⁶Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi*, hal.34

justru dapat meningkatkan kegairahan hidup dalam melawan tantangan, namun apabila stress meningkat di tingkat yang makin berat dapat menyebabkan ketegangan syaraf, dan memberikan efek penderitaan fisik dan batin (jiwa) kita.

Seseorang merasakan stress karena ada pemicu atau penyebab yang menjadikan seseorang stress (stressor). Penyebab stress satu orang dengan yang lainnya berbeda, pemicu stress atau stressor yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sehingga menerapkan terapi ekspresif terdapat dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

Faktor eksternal yaitu faktor penyebab stress yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal ini dapat berupa cobaan atau ujian yang dapat berupa kebaikan atau sesuatu yang dianggap baik oleh seseorang yaitu keberhasilan, karir, bisnis dan lain sebagainya. Penyebab stress mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang berasal dari luar diri diantaranya adalah:

Pertama, masalah pertemanan. Hal ini dirasakan oleh subjek 1, masalah yang dihadapi mahasiswa tidak jauh-jauh dari lingkup pertemanan, ketika masalah tersebut mengganggu pikiran maka menjadi penyebab stress tersendiri. Dalam lingkup mahasiswa lingkup pertemanan sudah tidak banyak seperti masa jenjang sekolah sebelumnya. Ketika memasuki masa dewasa seseorang dapat belajar dari teman mengenai tanggungjawab, menemukan pekerjaan, karir, serta untuk diskusi dan bertanya. Namun, terkadang juga terdapat permasalahan entah kecil ataupun besar yang datang antar interpersonal yang banyak dirasakan oleh mahasiswa.

Kedua, organisasi. Di masa perkuliahan identik dengan organisasi. Yang mana dalam organisasi ini pasti ditemui problem yang ada di dalamnya antara personal dengan personal ataupun juga tidak mampu dalam menangani suatu hal. Banyak mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengikuti organisasi, dan tentu nya tidak luput dari sebuah masalah yang dihadapi di organisasi tersebut yang mana apabila dirasa berat akan menjadi penyebab stress. Sebagaimana dijelaskan oleh Luthans dalam kutipan Ahmad Qurtubi bahwasanya stres juga dapat disebabkan oleh pengaruh dari dalam dan dari luar organisasi. Penyebab tersebut meliputi: penyebab stress dari luar organisasi, yang mana organisasi sebagai sebuah sistem yang terbuka dalam menganalisis stress karena pekerjaan tidak dapat mengabaikan pengaruh kekuatan dari luar yang dapat memberikan dampak yang sangat besar bagi organisasi. Penyebab stress dari dalam organisasi, disamping penyebab stress yang potensial berasal dari luar organisasi, terdapat juga penyebab stress yang berasal dari dalam organisasi tersebut. Penyebab stress ditingkat makro organisasi dapat dikategorikan ke dalam kategori: strategi dan kebijakan administratif, desain dan struktur organisasi, proses organisasi, dan kondisi kerja.¹¹⁷

Ketiga, orangtua disharmonisasi. Masalah yang dialami mahasiswa terkadang juga datang dari keluarga yang timbul dari orangtua. Rumah tangga memang tidak selalu berjalan mulus yang terkadang memiliki lika-liku tersendiri, ketika orangtua memiliki

¹¹⁷ Ahmad Qurtubi, *Perilaku Organisasi*, (Surabaya:CV Jakad Media Publishing, 2020), hal.75-76

masalah terkadang seorang anak merasakan dampaknya sehingga dapat memicu stress. Hal tersebut dirasakan oleh seorang mahasiswa Bimbingan Konseling sehingga menjadi pemicu stress.

Keempat, tugas kuliah. Sebagai mahasiswa tidak luput dari yang namanya tugas kuliah, namun terkadang mahasiswa menemui kesulitan dalam perkuliahan salah satunya tugas yang menumpuk, sehingga dalam beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam menganggap sebagai beban dan menjadi pemicu stress.

Kelima, putus cinta. Banyak mahasiswa yang menjalin hubungan pacaran. Yang mana dalam hubungan pacaran tidak selalu dapat berlanjut, sehingga putus di tengah jalan. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab stress mahasiswa.

Keenam, problem dengan pasangan. Dalam hubungan percintaan banyak ditemui problem. Merasakan cinta itu artinya harus siap dengan masalah yang akan dihadapi. Namun dari beberapa mahasiswa adanya masalah dengan pasangan juga menjadi penyebab stress tersendiri.

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Tentang situasi emosi seseorang menyangkut perasaan yang bersangkutan dapat menyebabkan stress. Emosi emosional yang dapat memicu timbulnya stress diantaranya: perasaan cinta yang berlebihan, perasaan iri, perasaan minder, negatif thinking, dan sebagainya. Berikut adalah pemicu stress mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang berasal dari luar:

Pertama, tertekan. Tekanan batin dapat disebabkan oleh berbagai hal yang membuat diri

merasa gugup, marah, dan stress. Sebagai mahasiswa banyak yang merasakan tertekan, misalnya karena pasangan, putus cinta, keuangan, tidak bisa mengatur waktu, bahkan tugas yang menumpuk.

Kedua, suntuk. Rasa suntuk juga dialami oleh beberapa mahasiswa. Perasaan suntuk terjadi apabila tidak dapat mencapai target yang ingin dicapai. Rasa suntuk sebenarnya wajar terjadi, namun apabila suntuk yang dirasakan berlebihan menjadi stressor bagi sebagian mahasiswa.

Ketiga, tidak bisa mengontrol perasaan. Ketika seseorang tidak bisa mengendalikan emosinya, artinya respon tubuh tidak dapat mengatur atau mengendalikan suatu keadaan, sehingga timbul rasa marah, sedih, dan emosi. Tidak bisa mengontrol perasaan ini dialami oleh seorang mahasiswa dan menjadi salah satu penyebab stress yang dirasakan.

Keempat, kecewa. biasanya namanya manusia berharap sama manusia yang lain, atau memiliki harapan untuk berhasil dalam satu bidang, ternyata gagal, sudah berusaha tapi terkadang gagal. Itulah penyebab stress yang dirasakan oleh seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sehingga menerapkan terapi ekspresif writing.

Kelima, overthinking. Overthinking adalah berfikir secara berlebihan dan cenderung ke arah yang negatif dan menimbulkan rasa pesimis. Overthinking banyak dialami oleh mahasiswa sehingga menjadikan mahasiswa tersebut merasa stress. Penyebab stress dari dalam diri bisa menjadi penyebab stress terbesar. Hal ini mencakup mencari kesempurnaan, ekspektasi akan diri, kebutuhan akan tujuan dan kesuksesan, perasaan tidak cukup,

kebutuhan untuk memegang kendali, serta kebutuhan untuk diterima dan dicintai.¹¹⁸

Keenam, cemas. Cemas juga dialami oleh seorang mahasiswa sehingga menerapkan terapi ekspresif writing. Cemas yang dirasakan adalah karena memiliki pikiran panik karena tuntutan hidup dan takut tidak dapat menyelesaikannya, sehingga menjadi penyebab stress.

Ketujuh, tidak percaya diri. Sebagai mahasiswa tentu nya pernah merasakan tidak percaya diri dalam beberapa hal tertentu, yang mana dapat menjadi masalah dan menjadi sebab stress.

Kedelapan, people pleaser, yang mana people pleaser merupakan istilah bagi seseorang yang cenderung berusaha untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan oranglain, dan mengesampingkan perasaannya sendiri. Hal ini dirasakan oleh seorang mahasiswa BKI sehingga menerapkan terapi ekspresif menulis untuk meluapkan apa yang dirasakannya.

Menurut H. Dadang Hawari, factor stress or social yang menjadi pencetus stress diantaranya: orangtua, pernikahan, hubungan antar pribadi, kondisi keuangan, lingkungan sosial, perlakuan hukum, kondisi kejiwaan, sakit fisik, cacat fisik, trauma maupun keluarga.¹¹⁹

b. Gejala stress

Ketika seseorang menghadapi suatu masalah, tentunya tubuh merasakan hal yang tidak normal seperti biasanya. Yang mana terdapat suatu gejala

¹¹⁸ Ahmad Qurtubi, *Perilaku Organisasi*, hal.83

¹¹⁹Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*,(Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hal. 467

tertentu yang dirasakan oleh tubuh. Gejala stress digolongkan menjadi 3 gejala, yaitu gejala perilaku, gejala emosi, dan gejala fisik. Berikut gejala yang dirasakan mahasiswa BKI ketika merasa stress sehingga menerapkan terapi ekspresif:

Gejala perilaku: lebih banyak diam tidak seperti biasanya, mudah marah, murung, tidak bisa fokus, menjauh dari teman, tidak tenang (spaneng), malas, lesu, dan mudah lelah.

Gejala emosi: menangis, sensitif, berfikir irasional, mudah tersinggung, dan badmod.

Gejala fisik: jantung berdebar, gemetaran, dada terasa sakit, nafsu makan hilang, sulit tidur, sakit perut (asam lambung), dan aritmia (masalah dengan detak jantung).

Dari gejala stress yang dirasakan mahasiswa diatas termasuk dalam stress tingkat 2. Menurut Amberg, pada stress tingkat 2 dalam tahap ini dampak stress yang menyenangkan mulai hilang dan timbul keluhan dikarenakan cadangan energi tidak cukup sepanjang hari, keluhan tersebut diantaranya: merasa letih ketika bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah sepanjang sore, gangguan sistim pencernaan, jantung berdebar, perasaan tegang otot, dan perasaan tidak bisa santai.¹²⁰

2. Analisis pelaksanaan Expressive Writing dan Dance Movement yang diterapkan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Terapi ekspresif merupakan suatu terapi dalam konseling dan psikoterapi dimana konseli dapat

¹²⁰ Hawari, Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, hal.89

mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan dan pemikirannya melalui aktivitas yang berkaitan dengan media seni, musik, drama, tari, serta puisi atau menulis. Terapi ekspresif dapat disebut dengan “terapi seni kreatif”, khususnya seni, drama, musik, dan menulis.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tujuh informan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam terdapat 2 model terapi ekspresif yang diterapkan. Peneliti hanya membahas 2 model terapi ekspresif, sesuai yang diterapkan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengekspresikan emosi dan perasaan untuk menurunkan stress nya adalah sebagai berikut:

a. Ekspresif writing Therapy Diiringi dengan Istighfar

Terapi *ekspresif writing* adalah sebuah terapi yang menyuruh seseorang untuk menuliskan perasaan-perasaan yang ada dalam dirinya kedalam sebuah buku atau tulisan dalam bentuk cerita atau narasi.¹²¹

Dalam melakukan ekspresif writing therapy atau terapi menulis diterapkan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dituliskan kedalam media buku tulis, dan buku diary. Terapi ekspresif writing ini diterapkan oleh kelima informan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Dari beberapa informan menulis dengan huruf pegon, dan sedikit dicampur bahasa inggris, dengan tujuan apa yang ditulis tidak dibaca oleh oranglain karena yang dituliskan memang benar-benar mengenai emosi yang dirasakan yang merupakan pemicu stress. Tidak hanya itu, salah satu informan menyebutkan bahwa apa yang ditulis tidak ada yang sia-sia, karena bisa menjadi doa ketika kita menulis kan hal-hal yang baik dan harapan. Sesuai

¹²¹J. W. Pennebaker, Writing About Emotional Expression As a Therapeutic Process, hal.164

dalam kutipan Marieta Rahmawati, bahwa teknik dalam menulis ekspresif pada dasarnya sama-sama memakai buku, jurnal, maupun buku diary pribadi dan blog. Namun terdapat perbedaan dalam penggunaan durasi menulis, dikarenakan setiap kasus atau masalah memiliki tingkat kedalaman masalah yang tidak sama, sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, dalam proses terapi dibutuhkan kurang lebih waktu selama 10-30 menit untuk menulis ekspresif.¹²²

Dalam menulis ekspresif mahasiswa juga diiringi dengan melafadzkan istighfar **استَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ** karena dengan mengucapkan istighfar juga sangat membantu dalam meredam emosi dan juga dapat membuat seseorang menjadi tenang ketika stress melanda. Dengan membaca istighfar, akan timbul kelapangan hati dan kejernihan jiwa. Karena pada dasarnya ketika seseorang emosi terlebih memiliki masalah sehingga merasa stress seringkali hilang kendali dan mudah terpengaruh akan bisikan syaitan.

Ibn Al-Qayyim mengatakan bahwa istighfar memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk menghilangkan ketakutan, penderitaan, kesedihan, kesulitan, serta penyakit hati.¹²³

Selain melakukan ekspresif writing diiringi istighfar ketika sedang merasa stress, beberapa informan juga berdoa dengan menyerahkan semua kepada Allah SWT dan melaksanakan ibadah, sehingga dengan begitu perasaan juga menjadi tenang

¹²² Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga", hal. 282

¹²³ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hal.236

dan menjadi healing tersendiri. Sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 112:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Dalam melakukan ekspresive writing terdapat tahap yang dilakukan oleh mahasiswa yang menerapkan terapi ekspresif writing, meskipun terapi tersebut dilakukan secara mandiri (swa terapi). Untuk lebih memudahkan pembaca dalam memahami tahap terapi ekspresive writing, peneliti menyajikan dalam tabulasi model frame sebagai berikut:

Tabel 4.4

Tahap Pelaksanaan Ekspresif Writing

No.	Tahap Ekspresive Writing	Tahap Ekspresive Writing oleh informan
1.	Recognition/initial write. Tahap pembuka menuju sesi menulis.	Dalam tahap pembuka ini mahasiswa melakukan dengan mencari tempat suasana baru yang sesuai dengan hati nya untuk kemudian mulai menulis. Tidak hanya itu, pada beberapa mahasiswa memulai

		menulis dengan menyendiri di suatu tempat ataupun kamar. Hal ini secara tidak langsung bertujuan untuk relaksasi.
2.	Examination/writing exercise. Tahap ini merupakan sesi menulis, bertujuan mengeksplor reaksi klien terhadap situasi tertentu.	Pada tahap ini mahasiswa menuliskan mengenai emosi dan perasaan yang dirasakan yang menjadi pemicu stress nya sebagai katarsis. Dalam hal ini yang ditulis diantaranya masalah mengenai kekecewaan, masalah mengenai apa yang terjadi dalam keluarga, dan masalah dari dalam diri. Dalam menulis, melafadzkan istighfar dalam hati sebagai upaya untuk menenangkan diri.
3.	Juxtaposition/feedback. Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi	Pada tahap ini mahasiswa membaca kembali apa yang ditulis sebagai refleksi diri mengenai apa yang salah dengan dirinya sehingga merasakan emosi dan

	perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta individu memperoleh pemahaman yang baru tentang dirinya.	perasaan yang menyebabkan stress, yang dibuktikan dengan introspeksi diri mengenai penyebab emosi dalam pikirannya.
4.	Aplication to the self. Tahap ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Dalam tahap ini juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi konseli.	Setelah pada tahap sebelumnya mahasiswa membaca kembali apa yang ia tulis, dan memahami apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya, mahasiswa dapat mengerti dirinya harus bagaimana dalam menghadapi stress yang dirasakan. yaitu dengan menuliskan emosi dan perasaan yang dirasakan sebagai upaya untuk mereduksi stress dan bangkit dari perasaan yang sedang dialami.

Meskipun, dalam penelitian ini peneliti bukan menganalisis dan menyelesaikan sebuah kasus, namun penelitian ini juga meneliti mengenai tahapan yang dilakukan dalam penerapan terapi ekspresif. Tahap yang dilakukan oleh informan dalam melakukan terapi ekspresif writing secara mandiri secara tidak langsung sesuai dengan teori, menurut Hynes dan Thompson

dalam kutipan Reni Susanti yang menyebutkan terdapat 4 tahapan dalam menulis ekspresif, yaitu recognition (pembukaan), writing exercise (tahap menulis), juxtaposition/feedback (umpan balik), dan application to the self (aplikasi dalam diri).¹²⁴

Dari hasil penelitian mengenai ekspresif writing yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan konseling islam, dengan menulis dapat lebih mengekspresikan perasaan atau apa yang sedang dirasakan. terapi menulis juga merupakan suatu bentuk terapi yang sederhana dan tidak memerlukan biaya banyak dan dapat diterapkan oleh individu secara mandiri (swa terapi) tanpa bantuan seorang terapist ataupun konselor. Ekspresif writing therapy atau terapi menulis juga dapat melatih seseorang untuk berkomunikasi dengan dirinya dalam bentuk tulisan dan bebas menyampaikan apapun yang dialami tanpa takut disalahkan oleh oranglain.

b. Dance Movement Therapy

Dance Movement Therapy (DMT) merupakan psikoterapi dengan menggunakan tarian dan gerakan dimana setiap orang dapat ikut serta secara kreatif dalam proses untuk memajukan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial. Sebagai bentuk terapi ekspresif, Dance Movement Therapy mengasumsikan gerakan dan emosi secara langsung. Dance movement therapy ini diterapkan oleh mahasiswa yaitu subjek 6 dan subjek 7 ketika sedang merasakan stress. Menurutny dengan melakukan dance movement

¹²⁴ Reni Susanti dan Sri Supriyanti, Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa, hal.121-122

therapy dapat membuat diri bebas mengekspresikan emosi dan perasaan yang dirasakan melalui gerakan sehingga menimbulkan rasa kelegaan atas masalah stress yang dihadapi. Tahap yang dilakukan dalam menerapkan dance movement therapy oleh kedua informan sama, yaitu pertama melihat video dance, kedua meniru gerakan, ketiga mengupload ke sosial media. Hal tersebut dimaksudkan sebagai social support atau dukungan sosial, dukungan sosial dirasakan memiliki efek penyangga stress melalui dukungan sosial dapat mempengaruhi status kesehatan dan psikis. Dengan dukungan sosial dapat mendorong seseorang untuk berperilaku secara positif. Dance movement therapy dilakukan dengan menggunakan media aplikasi tik tok dimana memfasilitasi musik dan pembuatan video pendek sehingga banyak digunakan oleh kalangan remaja, maupun mahasiswa ketika sedang merasa stress maupun suntuk.

Dalam kutipan Setyoadi&Kushariadi ada empat tingkatan yang merupakan progresif secara alami, meliputi: *Persiapan atau tingkat pemanasan*, dimana keamanan disusun. *Inkubasi atau tingkat relaksasi*, dimana individu membiarkan pergi kontrol kesadarannya dan gerakannya menjadi simbolik. *Illumination*, dalam tingkat ini arti menjadi jelas, dimana dapat memperoleh efek positif maupun efek negatif. *Evaluasi atau tingkat terakhir*, arti dari keseluruhan proses didiskusikan dengan orang yang menjalani, setelah terapi dimulai dan berakhir.¹²⁵

¹²⁵ Tiara Kusuma Dewi."Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perbaikan Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", Karya Tulis Ilmiah, Jurusan Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016, hal.19

Untuk lebih memudahkan dalam memahami, maka dituliskan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5
Tahap pelaksanaan Dance Movement
Therapy

No .	Tingkatan Dance Movement Menurut teori	Dance Movement di Lapangan
1	Persiapan atau pemanasan	Pada tahap persiapan atau pemanasan dalam menerapkan dance movement therapy mahasiswa melakukan persiapan dengan melihat vidio oranglain untuk meniru gerakan. Gerakan yang dilakukan mahasiswa kebanyakan sebatas gerakan tangan yang dilakukan secara wajar dan tidak berlebihan.
2	Inkubasi atau relaksasi	Dalam tahap ini mahasiswa melakukan gerakan secara bebas sesuai yang diinginkan sebagai ekspresif diri dalam melampiaskan emosi dan perasaan yang dirasakan. Terlebih untuk mengalihkan perasaan ketika sedang merasa stress.
3	Ilumination, efek yang diperoleh	Efek yang dirasakan setelah melakukan gerakan sebagai dance therapy adalah

	setelah melakukan dance movement.	perasaan dan emosi stress yang terluapkan, sehingga mahasiswa merasakan kelegaan, stress yang dirasakan tidak hilang, namun dapat berkurang.
4	Evaluasi	Tidak ada evaluasi khusus oleh konselor, karena dance movement dilakukan mahasiswa secara mandiri tanpa seorang konselor/terapist.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam tingkatan tahap persiapan/pemanasan, inkubasi/relaksasi, dan iluminasi yang dilakukan sudah sesuai teori, namun tidak ada evaluasi oleh konselor, karena terapi dilakukan secara mandiri (swa terapi), artinya dilakukan secara mandiri oleh individu tersebut tanpa bantuan seorang terapist atau konselor. Meskipun demikian, dance movement yang dilakukan mahasiswa secara mandiri dapat mengalihkan rasa stress yang sedang dihadapi mahasiswa dan membuat diri menjadi lega daripada sebelumnya.

3. Analisis dampak yang dirasakan setelah melakukan terapi ekspresif dalam menurunkan stress bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Tujuan dilakukannya terapi ekspresif adalah sebagai katarsis diri atau ungkapan emosi dan perasaan yang dirasakan. Sama hal nya dengan terapi ekspresif writing yang diiringi istighfar dan dance movement therapy yang diterapkan oleh mahasiswa memiliki efek

atau dampak yang dirasakan dalam menurunkan stress, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Analisis Penurunan stress mahasiswa melalui ekspresif writing diiringi dengan istighfar

1) Dapat mereduksi Stress

Bagi mahasiswa bimbingan konseling islam yang menerapkan ekspresif writing, menurutnya dapat menurunkan stress. Karena ketika mahasiswa merasakan stress perlu adanya luapan diri dalam mengekspresikan perasaan. Dengan melakukan menulis ekspresif membantu mahasiswa untuk menuangkan pikiran yang terpendam, emosi yang dirasakan seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan perilaku yang menjadi pemicu stress nya melalui media tulisan. Oleh karenanya dengan mengungkapkan pengalaman emosional dapat mengurangi stress yang dirasakan oleh mahasiswa sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, serta menstabilkan emosi.

Menurut Pennebaker & Beall, ekspresive writing therapy merupakan suatu proses terapi yang menggunakan metode menulis ekspresif dalam mengungkapkan perasaan emosional yang bertujuan untuk mengurangi stress yang dialami oleh seseorang, dikarenakan apabila seseorang dapat menumpahkan rasa emosinya termasuk emosi kecewa, emosi sedih, duka, dan lain-lain ke dalam tulisan, seseorang tersebut pelan-pelan akan mampu mengubah sikap, memperbaiki kinerja, dan

kepuasan hidup, serta meningkatkan kekebalan tubuh supaya terhindar dari psikomatik.¹²⁶

Sebagaimana anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stress, dalam Al-Quran Surat Ali Imran ayat 139, sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

2) Mengembalikan Mood

Dengan melakukan ekspresif writing atau menulis dapat membantu memperbaiki mood atau suasana hati bagi mahasiswa (informan). Hal ini dikarenakan dengan mencatat perasaan suasana hati dan kegiatan yang dilakukan dalam keseharian mahasiswa dapat mengatasi pemicu jeleknya suasana hati/mood, selain itu dengan menulis dapat menjadi sarana untuk jujur kepada diri sendiri untuk membicarakan hal positif kepada diri sendiri mengenai hal yang dapat disyukuri. Dalam melakukan ekspresif writing atau menulis seseorang dapat membaca kembali apa yang telah ditulis, oleh karena nya dapat sebagai penghibur tersendiri bagi mahasiswa tersebut.

3) Meningkatkan Pemahaman diri atau Refleksi Diri

Refleksi diri hanya dapat dirasakan oleh mahasiswa yang melakukan terapi ekspresif menulis, karena dengan mengungkapkan perasaan dan emosi yang dirasakan melalui media tulisan, mahasiswa dapat membaca kembali dan berfikir

¹²⁶Yukaristia, *Literasi: Solusi Terbaik Untuk Mengatasi Problemtika Sosial di Indonesia*, (Sukabumi: CV Jejak, 2019), hal 27.

mengenai masalah apa yang terjadi pada dirinya, sehingga mahasiswa tersebut dapat memahami situasi masalah yang sedang dihadapi dan menyadari apakah ada yang salah dengan dirinya. Menurut (Wright, 2005) dalam kutipan Susilowati & Hasanat, terapi dengan cara menulis merupakan suatu aktivitas yang dapat mencerminkan ekspresi dan refleksi dari konseli baik secara inisiatif sendiri maupun adanya sugesti dari seorang terapist ataupun konselor.¹²⁷

Pemahaman diri atau introspeksi dalam islam disebut dengan muhasabah. Dengan muhasabah kita bisa mengidentifikasi kelemahan diri serta dapat menumbuhkan kesadaran diri dan rasa penyesalan. Dengan adanya kesadaran diri sehingga tercipta upaya perbaikan atas apa yang salah dengan diri kita.

Sebagaimana Muhasabah merupakan perintah dari Allah SWT. Dalam Al-Quran Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Hasyr:18)”

4) Menurunkan ketegangan dengan perasaan lega

¹²⁷ Susilowati, Hasanat. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Despresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi*, Vol.38, No.1, 2011, hal.93

Menulis ekspresif atau ekspresif writing yang diiringi dengan istighfar dapat menurunkan ketegangan dengan perasaan lega bagi kelima mahasiswa bimbingan konseling islam. Dengan mencurahkan emosi melalui sebuah tulisan, dapat mengurangi pelampiasan ke hal-hal yang negatif. Setelah meluapkan emosi dan perasaan melalui media menulis seseorang tersebut sama dengan mengeluarkan beban yang ada di dalam pikiran sehingga menimbulkan rasa kelegaan dan membuat diri menjadi lebih tenang.

Berdasarkan teori, dengan menulis maka setiap orang bisa menumpahkan dan menuangkan semua hal yang terdapat dalam pikirannya dan perasaannya sehingga setiap orang dapat mencapai kepuasan dan kelegaan setelahnya.¹²⁸

Jika kita berdoa Allah akan memberikan ketenangan dalam hati, Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran surat Al-Fath ayat 4, sebagai berikut:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

5) Membantu Mengelola Perasaan dan Pikiran yang Berlebihan

¹²⁸ Ibid, hal.28

Pada lima mahasiswa yang menerapkan ekspresif writing atau menulis ekspresif secara mandiri juga membuat dirinya mampu mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan. Ketika mahasiswa merasa stress terdapat suatu perasaan dan emosi negatif yang yang tidak dapat dikendalikan, dengan mengekspresikan semua pikiran, emosi dan perasaan secara tepat melalui sebuah media tulisan mahasiswa dapat meminimalisir perasaan yang mengganggu ketika sedang mengalami stress. Dengan mencurahkan emosi negatif dapat membuat emosi mahasiswa tersebut menjadi lebih positif, dapat berfikir rasional dan meredakan perasaan negatif yang berlebihan.

6) Meningkatkan Kreatifitas Diri dan Harga Diri

Hal ini hanya dapat dirasakan oleh 2 mahasiswa bimbingan konseling islam yang menerapkan ekspresif writing yakni subjek kedua dan ketiga. Pada dasarnya ketika seseorang merasa stress membutuhkan oranglain untuk bercerita mengenai keluhan kesah yang dirasakan, namun ketika seseorang tersebut memilih untuk menuliskan apa yang dirasakan tanpa bercerita dengan oranglain dapat menjaga harga diri nya karena dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak terlihat lemah di depan oranglain. Dengan menuliskan hal yang menyebabkan stress dapat membuka sisi kreatif intuisi seseorang, sehingga seseorang tersebut dapat berinovatif untuk mendapatkan solusi dari pemicu stress yang dirasakan.

7) Sebagai Motivasi Diri

Menulis ekspresif dapat sebagai motivasi bagi mahasiswa Bimbingan Konseling, mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian memiliki masalah mengenai hal yang ingin dicapai dan tak jarang merasa cemas karena banyak pikiran dan pesimis, dengan menuliskan tujuan hidup yang ingin dicapai dan ditempelkan pada sebuah dinding ataupun handphone dapat sebagai acuan motivasi diri untuk bangkit ketika merasa pesimis. Tak hanya itu, menurut informan ketiga, ekspresif writing yang dilakukannya dapat sebagai motivasi untuk terus melangkah ketika merasa menyerah, sesuai dengan apa yang dirinya katakan “*ternyata menulis juga menyadarkan kita bahwa ‘aku sudah sejauh ini , semua yang aku lewatin gaboleh berhenti disini’*”. Dan pada informan kelima apa yang ditulis dapat sebagai penguatan diri. Dengan menuliskan hal-hal yang baik tersebut dapat membuat diri menjadi lebih bersyukur, lebih optimis dan puas dalam menjalani hidup.

Dampak penurunan stress yang dirasakan mahasiswa tersebut sesuai dengan teori menurut Menurut Pennebaker dan Chung, yang dikutip Marieta, ekspresif menulis mempunyai manfaat, diantaranya: dapat merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, motivasi, memori, serta berbagai korelasi antara kesehatan dan perilaku, membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia, mengurangi intensitas pergi ke dokter maupun tempat therapy,

dan juga hubungan sosial dengan masyarakat menjadi semakin baik.¹²⁹

b. Analisis Penurunan stress mahasiswa melalui Dance Movement

1) Dapat mereduksi stress

Dari hasil penelitian, dance movement yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu Subjek ke enam dan tujuh menjelaskan bahwa dengan melakukan dance dapat mengurangi stress yang dipicu karena overthinking (berfikir berlebihan), beban tugas, dan perihal problem dengan pasangan, karena mengekspresikan perasaannya melalui gerakan secara bebas atau Dance Movement Therapy dapat merangsang hormon endorfin, sehingga dapat mereduksi stress yang dirasakan tersebut. Berdasarkan teori aktif bergerak misalnya dengan olahraga, menari, atau melakukan aktivitas yang banyak gerak dapat meredakan respons stress dan meningkatkan hormon endorfin yaitu hormon alami tubuh yang membuat seseorang merasa senang.¹³⁰

2) Mengatasi Mood dan Emosi

Terlebih mahasiswa yang melakukan dance movement therapy merasa enjoy dan happy, dengan gerakan yang dilakukan dapat menimbulkan perasaan senang tersendiri. Setiap orang mempunyai cara tersendiri dalam mengembalikan mood positif dan rasa bahagiannya,

¹²⁹ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresi Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga", hal. 282.

¹³⁰ Amanda Margia Wiranata & Donna Widjajanto, *Surviving Covid-19 Tetap Waras di Tengah Pandemi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), hal.23.

salah satunya dengan menari dapat membangkitkan semangat dan menciptakan perasaan menyenangkan. Menari dapat membuat mahasiswa tersebut merasa senang karena saat menari otak merangsang pembentukan hormon endorfin yang dapat meningkatkan perasaan senang dalam diri seseorang. Sehingga dengan menari dapat mengeluarkan energi positif dalam tubuh. Dengan begitu, menari dapat menekan emosi negatif seperti kemarahan, ketegangan pikiran seperti yang dirasakan mahasiswa tersebut. Dance yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut melalui media tik-tok yang memfasilitasi adanya musik, sehingga mahasiswa tersebut dapat berkreasi dance secara sendiri maupun berkelompok dengan temannya.

Cohen, menyatakan bahwa emosi berfungsi untuk menyadarkan individu akan unsur-unsur tertentu dari situasi, dan acuan tanggapan. Emosi juga merupakan integrasi dari fisiologi, kognisi, dan memori, yang harus dipandang penting dalam siklus stress. Umumnya emosi diidentifikasi sebagai negatif seperti kemarahan, ketegangan, kebencian, ketakutan. Juga positif seperti kebahagiaan, harapan, optimis. Emosi yang negatif memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan, sedangkan emosi positif bisameningkatkan kesehatan.¹³¹

Dalam kutipan Tiara Kusuma Dewi bahwa melalui latihan tari akan meningkatkan sirkulasi oksigen darah membawa ke otot dan otak dan mengubah tingkat bahan kimia otak tertentu,

¹³¹ Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, Dwi Junian Lestari, "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT), hal.35-39.

seperti dalam pola respon stres. Selain itu membantu menginduksi pelepasan endorfin yang bermanfaat dalam produksi analgesia dan menciptakan rasa senang.¹³²

3) Menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega

Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan di sebelumnya, mahasiswa yang melakukan dance movement therapy (DMT) mengungkapkan bahwa dengan berekspresif melalui gerakan dapat membuat dirinya lebih baik dan lega, seperti melepas toxic (racun) dari tubuhnya, dalam artian beban stress yang dirasakan dapat berkurang, dan lebih merasa ringan daripada sebelumnya.

Sedangkan menurut teori dalam kutipan Setyoadi & Kushariyadi menjabarkan manfaat Dance Movement therapy, antara lain adalah sebagai berikut: meningkatkan kesadaran diri, harga diri, otonomi personal, meningkatkan hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan, meningkatkan dan melatih kembali perilaku koping yang adaptif, mengungkapkan dan mengelola pikiran dan perasaan yang berlebihan, menghubungkan sumber dari dalam melalui permainan gerak kreatif, memulai perubahan emosional, fisik, serta kognitif, mengatur dan mengelola perasaan yang dapat mengganggu proses belajar, dan meningkatkan kemampuan interaksi sosial.¹³³ Secara sederhana terkait dengan hasil analisis yang dilakukan terhadap semua subyek dapat digambarkan dalam tabel dibawah ini:

¹³² Tiara Kusuma Dewi, Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perbaikan Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2, hal.19

¹³³ Bangkit Andriawan., *Asuhan Keperawatan Pada Klien*, hal.8

No .	S u b j e k	Pemicu Stress	Gejala Stress	Terapi Eskpresif	Penurunan Stress
1	1	Tertekan organisasi, pertemanan, tidak bisa mengontrol perasaan, suntuk.	Menangis, diam diri di kamar, jantung berdebar, dada sakit, tidak enak makan, spaneng, lesu, tidak bisa fokus, sensitif, menjauh dari teman.	Ekspressiv e writing (menulis)	• Mereduksi stress • mengembalikan mood • menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, • mengelola perasaan yang berlebihan.
2	2	Orangtua bertengkar, sasaran kemarahan orangtua, pertemanan.	Mudah lelah, pola makan tidak teratur, sulit tidur, mual, anemia, menangis, berfikir irasional (bunuh diri).	Ekspressiv e writing (menulis)	• Mereduksi stress, • mengembalikan mood • menurunkan ketegangan, dan mengelola perasaan menjadi lega, • mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, • meningkatkan

					kreativitas diri dan harga diri. • Sebagai motivasi diri
3	3	Kecewa	Sensitif, pola makan tidak teratur, tidak bisa fokus.	Ekspressiv e writing (menulis)	• Mereduksi stress, • refleksi diri, • menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega, • mengelola perasaan yang berlebihan, • meningkatkan kreativitas diri dan harga diri • sebagai motivasi.
4	4	Overthinking, kecemasan.	Sensitif, pola makan tidak teratur, lemas, sensitif, mudah tersinggung, mudah lelah, dan aritmia.	Ekspressiv e writing (menulis)	• Mereduksi stress, • refleksi diri, • menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, • mengelola pikiran dan perasaan yang berlebihan, • sebagai motivasi diri.
5	5	Tugas kuliah, kepribadian	Pusing, sulit tidur, murung, dan diam.	Ekspressiv e writing (menulis)	• Mereduksi stress, • refleksi diri, • mengelola perasaan dan

		susah bergaul, overthin king, tidak percaya diri, dan people pleaser			pikiran yang berlebihan, • sebagai motivasi diri.
6	6	Banyak tugas, putus cinta, overthin king, dan suntuk.	Murung, sulit makan, pusing, badan demam, dan emosi.	Dance movement therapy	• Mereduksi stress, • mengembalikan mood, • menurunkan ketegangan dengan perasaan lega,
7	7	Banyak pikiran, problem dengan pasangan	Badmood, diam, meangis, tidak nafsu makan, malas, dan sensitif.	Dance movement therapy	• Mereduksi stress, • mengembalikan mood, • menurunkan ketegangan dengan perasaan lega.

Tabel 4.6
Simplifikasi penurunan stress dengan terapi ekspresif.

Berdasarkan hasil penelitian, tabel diatas menunjukan bahwa ekspresif writing diiringi istighfar dapat menurunkan stress yang dipicu dari faktor eksternal maupun faktor internal bagi kelima mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang menerapkannya secara mandiri (swa terapi) tanpa

bantuan konselor dengan tujuh kategori dampak penurunan stress diantaranya dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, meningkatkan pemahaman diri (refleksi diri), menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega, mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri serta sebagai motivasi. Begitu juga dengan kedua mahasiswa yang menerapkan dance movement secara mandiri. Dari dua model terapi ekspresif yang diterapkan mahasiswa tersebut yaitu ekspresif writing dan dance movement terdapat suatu perbedaan diantaranya dance movement hanya dapat menurunkan stress ke dalam tiga kategori saja, diantaranya mereduksi stress, mengembalikan mood, dan menurunkan ketegangan dengan perasaan lega.

Melakukan terapi ekspresif juga merupakan salah satu cara koping stress, Koping didefinisikan sebagai proses pengelolaan tuntutan eksternal atau internal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya seseorang. Selain itu koping terdiri dari perilaku dan tanggapan intrapsikis yang dirancang untuk mengatasi, mengurangi, dan juga mentolerir tuntutan hidup. Oleh karena itu Menulis Ekspresif dan Dance movement therapy dapat sebagai media untuk mengatasi dan mengurangi stress yang dirasakan.

Dalam terapi ekspresif pada intinya adalah penggunaan media sebagai sarana untuk meluapkan emosi dan pikiran yang dirasakan yaitu mengekspresikan emosi sebagai katarsis. Dengan begitu seseorang dapat dengan bebas menggunakan media tersebut untuk mengekspresikan emosi diri.

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa mahasiswa menggunakan media menulis dan menari sebagai katarsis dalam mengekspresikan emosi nya.

4. Analisis Terapi Ekspresif dalam Mengatasi Stress mahasiswa menurut Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan umum Bimbingan dan Konseling adalah untuk memandirikan individu atau konseli, terlebih dalam menghadapi permasalahan atau problem yang sedang dialami. Seperti halnya kemandirian yang ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling yang menerapkan ekspresif writing yang diiringi dengan istighfar dan dance movement dalam menurunkan stress yang dipicu oleh beberapa permasalahan yang sedang dihadapi seperti overthinking, suntuk, kecewa, putus cinta, people pleaser, tidak percaya diri, masalah pertemanan, dan keluarga.

Expressive writing yang dilakukan oleh mahasiswa juga diiringi dengan istighfar yang dapat menenangkan hati, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran Surat Nuh ayat 10, sebagai berikut:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا

“Maka aku berkata (kepada mereka), "Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sungguh, Dia Maha Pengampun.”

Oleh karenanya dengan melakukan terapi ekspresif yaitu ekspresif writing diiringi istighfar dan dance movement sebagai teori konseling yang diterapkan secara mandiri (swa terapi) dalam menurunkan stress yang dihadapi dengan berbagai pemicu stress yang dialami, sehingga dapat membantu individu/konseli tersebut

dalam mengatasi stress. Dalam hal tersebut yang dirasakan mahasiswa setelah menerapkan terapi ekspresif writing diiringi istighfar dapat memberikan penguatan positif tersendiri diantaranya dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, meningkatkan pemahaman diri atau refleksi diri, menurunkan ketegangan dengan perasaan lega, membantu mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri serta sebagai motivasi diri. Begitu juga dengan dance movement yang dilakukan mahasiswa secara mandiri dapat membuat mahasiswa tersebut mereduksi stress, mengatasi masalah mood dan emosi, serta menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega. Dari hasil penelitian terhadap beberapa mahasiswa yang melakukan terapi ekspresif secara mandiri tersebut menunjukkan kemandirian dalam mengatasi masalah pemicu stress dengan memahami diri sendiri (refleksi diri) dan mengarahkan diri sendiri dengan melakukan terapi ekspresif yaitu ekspresif writing diiringi istighfar dan dance movement.

Tujuan akhir dari Bimbingan dan Konseling adalah supaya individu atau konseli terhindar dari berbagai masalah, entah masalah yang berkaitan dengan gejala penyakit mental, sosial, pribadi, maupun spiritual, sehingga individu tetap memiliki mental yang sehat. Seperti yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa bimbingan konseling mereka dapat menurunkan rasa stress nya dengan cara yang tepat yakni dengan melakukan ekspresif writing diiringi dengan istighfar dan dance movement secara mandiri.

Dimana, mental yang sehat dapat ditandai: orang yang senantiasa tawakkal, bersyukur dengan apa yang dimiliki, sabar jika dihadapkan dengan masalah, tabah dalam menghadapi masalah, rajin beribadah,

tawadu',wara', amanah, ikhlas, serta mau berjihat di jalan Allah. yang mana juga dapat dilakukan dengan dzikir, taubat, muqorobah, cinta ilmu, dan rindu hidayah.¹³⁴ Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ
وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Setiap kesulitan dari masalah yang sedang kita hadapi, sebenarnya beriringan dengan kemudahan di dalamnya sehingga setiap manusia dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran Surat Al-Insyirah ayat 5:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,”

Ketika kita sedang merasa stress dalam menghadapi masalah, sebagai insan beriman, berdoa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita, dengan dzikir perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk yang mana pada akhirnya dapat membuat kita berfikir jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali, sebagaimana dijelaskan dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah,

¹³⁴ Abdillah, Henni Syafriana Nasution. *Bimbingan Konseling Konsep Teori dan Aplikasinya*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019), hal.10

hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Pada hakikatnya pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling adalah memberikan bimbingan kepada individu maupun kelompok individu supaya dapat berkembang menjadi pribadi yang mandiri. Prayitno mengemukakan bahwa pribadi yang mandiri memiliki lima ciri, diantaranya: mempunyai kemampuan untuk memahami diri sendiri serta lingkungannya secara tepat dan objektif, mampu mengambil keputusan dengan tepat dan bijaksana, dapat menerima diri sendiri dan lingkungan dengan positif dan dinamis, bisa mengarahkan diri sendiri sesuai keputusan yang diambil, serta mewujudkan diri sendiri secara optimal.¹³⁵

¹³⁵ Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), hal.16-17.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa yang menerapkan terapi ekspresif terdapat dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal nya adalah masalah pertemanan, organisasi, orangtua disharmonisasi, tugas kuliah, putus cinta, dan problem dengan pasangan. Sedangkan faktor internalnya adalah tertekan, suntuk, tidak bisa mengontrol perasaan, kecewa, overthinking, cemas, tidak percaya diri, dan people pleaser. Terdapat gejala yang dialami yaitu gejala perilaku, gejala emosi, dan gejala fisik. Gejala perilaku diantaranya diam, mudah marah, murung, tidak bisa fokus, menjauh dari teman, tidak tenang (spaneng), malas, lesu dan mudah lelah. Gejala emosi diantaranya menangis, sensitif, berfikir irasional, mudah tersinggung, dan badmood. Gejala fisik diantaranya jantung berdebar, gemetaran, dada sakit, nafsu makan hilang, sulit tidur, sakit perut, anemia, badan terasa emas, pusing, aritmia, dan demam.
2. Terapi ekspresif yang diterapkan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling dalam menurunkan stress nya terdapat dua model terapi ekspresif, yaitu ekspresive writing diiringi dengan istighfar dan dance movement therapy.
3. Dampak penurunan stress yang dirasakan mahasiswa dengan melakukan ekspresif writing terdapat tujuh kategori diantaranya adalah dapat mereduksi stress,

mengembalikan mood, meningkatkan pemahaman diri atau refleksi diri, menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega, mengelola perasaan dan pikiran yang berlebihan, meningkatkan kreatifitas diri dan harga diri, dan sebagai motivasi diri. Sedangkan dance movement therapy hanya tiga kategori diantaranya dapat mereduksi stress, mengembalikan mood, dan menurunkan ketegangan dengan perasaan menjadi lega.

4. Berdasarkan perspektif bimbingan konseling islam, tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk memandirikan individu atau konseli, terlebih dalam menghadapi permasalahan atau problem yang sedang dialami. Seperti hal nya kemandirian yang ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling yang menerapkan ekspresif writing yang diiringi dengan istighfar dan dance movement dalam menurunkan stress yang dipicu oleh beberapa permasalahan yang sedang dihadapi. Dari hasil penelitian terhadap beberapa mahasiswa yang melakukan terapi ekspresif secara mandiri tersebut menunjukan kemandirian dalam mengatasi masalah pemicu stress dengan memahami diri sendiri (refleksi diri) dan mengarahkan diri sendiri dengan melakukan terapi ekspresif yaitu ekspresif writing diiringi istighfar dan dance movement. Oleh karena itu, ekspresif writing diiringi dengan istighfar dan dance movement dapat diterapkan secara mandiri (swa terapi) dalam menurunkan stress oleh siapa saja.

B. Saran

1. Kepada Konselor

Kepada konselor, berdasarkan hasil penelitian bahwa terapi ekspresif writing diiringi istighfar dan dance movement dapat menurunkan stress dengan dilakukan secara mandiri, oleh karena itu dapat digunakan sebagai

alternatif mahasiswa maupun konseli dalam menurunkan stress untuk dilakukan secara mandiri karena pada hakikatnya tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk memandirikan konseli.

2. Kepada Pembaca

Kepada pembaca ketika merasa stress dapat menerapkan ekspresif writing diiringi dengan istighfar maupun dance movement sebagai alternatif katarsis diri dalam mereduksi rasa stress. Namun, ketika melakukan dance sebaiknya dilakukan dengan baik, tidak berlebihan, wajar, dan tidak perlu di upload di sosial media.

3. Peneliti yang akan datang

Kepada peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian secara lebih mendalam serta lebih baik karena penelitian ini masih jauh dari kata sempurna.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam penelitian ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terdapat banyak kekurangan pada hasil penelitian. Adapun kendala yang dialami oleh peneliti yaitu kurangnya pemahaman teori dan juga kemampuan peneliti dalam menggali data terhadap narasumber.
2. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menemukan kendala saat melakukan penggalian data kepada narasumber, yakni sulitnya menyesuaikan waktu untuk wawancara dengan narasumber (mahasiswa) dikarenakan dalam masa PPL (praktek kerja lapangan).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Henni Syafriana Nasution. 2019. *Bimbingan Konseling Konsep Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)
- Andrew Goliszek. 2005. *Second Manajemen Stress*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer
- Andriawan, Bangkit. 2019. "Asuhan Keperawatan Pada Klien", *Skripsi*, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ardiansyah, Dwi Yoga. 2016. "Efektifitas Dance Movement Therapy untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-Gura di Malang", *Skripsi*, Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
- Azwar, Saifudin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bungin, Burhan. 2010. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group
- Dewi, Mahargyantari P., 2009. "Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stress", *Jurnal Psikologi*, Vol. 36, No. 2

- Dewi, Tiara Kusuma. 2016. "Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perbaikan Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", *Karya Tulis Ilmiah*, Jurusan Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Fatimah., *Bimbingan dan konseling, Psikodrama*, diakses pada tanggal 13 September 2020 dari <http://fatimahnoor.blogspot.com/2013/06/psikodrama.html?m=1>
- Fikri, Harry Theozard. 2012. "Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja", *Jurnal Humanitas*, Vol. IX, No. 2
- Fitriach, Nunik Wahyu. 2020. *Permodelan Pembelajaran IPA Dengan Teknik Two Stay Two stray*. Jakarta: Indocamp
- H. Muhammad, Su'aib. 2011. *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*. Malang: UIN Maliki Press
- Hakim, Lukman. 2012. *Terapi Qur'ani untuk Kesembuhan dan Rizki tak Terduga*, Jakarta: Link Consulting
- Harnovinsah, *Metodologi Penelitian Pusat Bahan Ajar dan Elearning*. Universitas Mercu Buana <http://www.mercubuana.ac.id>
- Hawari, 1997. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa

- Hawari, Dadang. 2004. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa
- Helaluddin & Hengki Wijaya. 2019. *Analisis Data Kualitatif Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray
- Hidayat, Dede Rahmat. 2018. *Konseling di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*. Jakarta: PrenadaMedia Group
- J. W. Pennebaker dan K. C. Chung. 2007. *Sosial Cognition and Communication*. Sydney: Psychology Press
- J. W. Pennebaker. Writing About Emotional Expression As a Therapeutic Process.
- Kadarwati, Ani dan Ibadullah Malawi. 2017. *Pembelajaran Tematik (konsep dan aplikasi)*. Magetan : CV. AE Media grafika
- Kepala LPPM. 2014. "LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta" *Jurnal Sosio-Humaniora*, Vol. 5, No.1
- Kikiany S., Galuh. 2019. "Ekspresi Diri Melalui Media Ekspresif Writing dan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker", *Skripsi, Psikologi*, Universitas Muhammadiyah Malang
- Lubis, Namora Lumongga dan Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana
- Malchiodi, Cathy A. 2005. *Ekspressive Therapies History, Theory and practice*. London: Guilford Publications

- Mardalis. 1999. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara
- Marzuki. 2002. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: BPFE UII
- Meleong, Lexy.J., 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy J., 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muh. Sholeh. 2005. *Agama Sebagai terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mulyana. 2002. *Metode penelitian Kualitatif*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- Mustamir Pedak. 2008. *Metode Supernol Menaklukan Stress*. Jakarta: PT Mizan Publika
- Mustapa, Zainuddin dan Maryadi. 2018. *Kepemimpinan Pelayan (Dimensi Baru Dalam Kepemimpinan)*. Makassar:Celebes Media Perkasa
- Ni Kadek Suryani. 2019. Kadek Dewi Indah Sri Laksemini, dan Mateus Ximenes. *Buku Ajar Perilaku Organisasi*. Bandung: Nilacakra
- Nurfaizal. 2016. penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan konsep diri siswa, *Jurnal fokus Konseling*, Vol.2, No.2
- O. Hasbiansyah. 2008. “pendekatan fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi”, *Jurnal Mediator*, Vol. 9, No.1, 2008

- Permatasari, Ayu Eka. 2017. "Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia di Panti Werdha X", *Jurnal Muara Ilmu Sosial , Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 1.
- Pranoto, Naning. 2015. *Writing For Theraphy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Hati, Luka Jiwa dengan Kata-Kata*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Qurtubi, Ahmad. 2020. *Perilaku Organisasi*. Surabaya:CV Jakad Media Publishing
- Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, Dwi Junian Lestari. 2018. "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)", *jurnal pendidikan dan kajian seni*, Vol. 3, No.1
- Rahmawati, Marieta. 2014. "Menulis Eksprsif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 2 .
- Rizki. 2020. *Teknik Analisis Data Kuantitatif, Kualitatif, Menurut Para Ahli (Lengkap)*, diakses pada tanggal 29 Agustus 2020, dari <https://guruakuntansi.co.id/pengertian-dokumentasi/>
- Salim, Syahrums. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, Cet ke 6
- Santoso, Agus dkk. 2013. *Terapi Islam*. Surabaya: IAIN SA Press

- Sholikha, Linda Dwi. 2013. *Psikodrama untuk meningkatkan kestabilan emosi pada siswa kelas XI SMKN 1 Trucuk Klaten*. Universits Sebelas Maret
- Simatupang, Lono Lastoro. 2006. *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan. Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi*. Sleman: Pustaka Widyatama
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhertina. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra
- Suryana ,Dayat. 2012. *Terapi Musik: Musik Therapy 2012*. Bandung: Create Space Independent Publishing Platform
- Susanti, Reni dan Sri Supriyanti. 2019. “Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 2
- Susilowati, Hasanat. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Despresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi*, Vol.38, No.1
- Syahniar dan Lisa Putriani. 2017. ”Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Ekspresive Therapy bagi Guru BK SLTP/MTs.N Kota Padang”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.5, No.3

Tafsir Web, diakses pada tanggal 16 September 2020 dari https://tafsirweb.com/1052-quran-surat-al_baqarah-ayat-286.html

Umar, Husein. 2005. *Riset Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005

Wiranata, Amanda Margia & Donna Widjajanto. 2020. *Surviving Covid-19 Tetap Waras di Tengah Pandemi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Wulandari. 2008. “Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa”. *Skripsi*. Psikologi. Universitas Airlangga.

Yukaristia. 2019. *Literasi: Solusi Terbaik Untuk Mengatasi Problemтика Sosial di Indonesia*. Sukabumi: CV Jejak

Yustinus Semiun, OFM. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Penerbit Kanisinus