

**EKSPLORASI KONSELING EKSPRESIF UNTUK
MEMBANTU REGULASI SISWA BERMASALAH KARIR DI
MAN 2 KOTA KEDIRI**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

SKRIPSI

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

Oleh:

ANNISA ZAHRANI

NIM. 04040322107

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

2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERTANYAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : ANNISA ZAHRANI

NIM : 04040322107

PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul "Eksplorasi Konseling Ekspresif Dengan Terapi Melukis Dalam Membantu Regulasi Siswa Bermasalah Karir Di Man 2 Kota Kediri" Adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi

Surabaya, 21 Mei 2026



Annisa Zahrani
NIM.04040322107

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Persetujuan Dosen Pembimbing

Nama : Annisa Zahrani

NIM : 04040322107

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Ekplorasi Konseling Ekspresif Dengan Terapi
Melukis dalam Membantu Regulasi Siswa Bermasalah Karir di
MAN 2 Kota Kediri.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 21 Mei 2026

Menyetujui,

Pembimbing 1



Drs.H.Suwatah, M.Si.
196412152014111002

Pembimbing 2



Dr.Hj.Mierrina, M.Si., Psikolog
196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

EKSPLORASI KONSELING EKSPRESIF UNTUK MEMBANTU
REGULASI SISWA YANG BERMASALAH DALAM KARIR DI
MAN 2 KOTA KEDIRI

SKRIPSI

Disusun Oleh
Annisa Zahrani
NIM.04040322107

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 18 Juni 2026

Tim Penguji

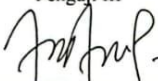
Penguji I


Drs. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

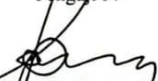
Penguji II


Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog
NIP. 19680413201412001

Penguji III


Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV


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



Surabaya, 18 Juni 2026


Dr. Moch Chetani Anif, S.Ag. M.Fil.I
NIP. 1998031001



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@uinshy.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 : Annisa Zahrani
NIM : 04040322107
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : zahraniannisa129@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

EKSPLORASI KONSELING EKSPRESIF UNTUK MEMBANTU REGULASI SISWA BERMASALAH KARIR
DI MAN 2 KOTA KEDIRI

berserta 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, 30 Juni 2026

Penulis

(Annisa Zahrani)

ABSTRAK

(Bahasa Indonesia)

Annisa Zahrani, (04040322107) (2026). Eksplorasi Konseling Ekspresif dalam Membantu Regulasi Emosi Siswa Bermasalah Karir di MAN 2 Kota Kediri.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang mengalami permasalahan karir seperti kebingungan dalam menentukan pilihan jurusan, kecemasan terhadap masa depan, kurang percaya diri, serta kesulitan mengungkapkan perasaan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling ekspresif dengan terapi melukis dalam membantu regulasi emosi siswa bermasalah karir di MAN 2 Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari konselor dan lima konseli yang mengalami permasalahan karir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sedangkan teknik validitas data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling ekspresif mampu membantu konseli dalam mengekspresikan emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu konseli lebih memahami minat dan tujuan masa depannya. Sebelum mengikuti proses konseling, konseli cenderung mengalami kebingungan, kecemasan, kurang percaya diri, dan kesulitan mengungkapkan perasaan. Namun setelah mengikuti proses konseling ekspresif, konseli mulai lebih terbuka, lebih tenang, lebih percaya diri, serta lebih mampu mengendalikan emosi yang dialami. Dengan demikian, konseling ekspresif memiliki peran yang cukup baik dalam membantu regulasi emosi siswa bermasalah karir.

Kata Kunci: Konseling Ekspresif, Regulasi Emosi, Permasalahan Karir.

ABSTRACT

(Bahasa Inggris)

Annisa Zahrani, (04040322107) (2026). Exploration of Expressive Counseling in Helping Students with Career Problems Regulate Their Emotions at MAN 2 Kediri City.

This research was motivated by students experiencing career problems such as confusion in choosing a major, anxiety about the future, lack of self-confidence, and difficulty expressing their feelings. This study aimed to determine the implementation of expressive counseling with painting therapy in helping students with career problems regulate their emotions at MAN 2 Kediri City. This study used a qualitative approach with a descriptive research type. Data sources in this study were obtained from counselors and five clients experiencing career problems. Data collection techniques were carried out through interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques used the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Meanwhile, data validity techniques used source triangulation and technical triangulation.

The results showed that the implementation of expressive counseling was able to help clients express their emotions, reduce anxiety, increase self-confidence, and help clients better understand their interests and future goals. Before undergoing counseling, clients tend to experience confusion, anxiety, low self-confidence, and difficulty expressing their feelings. However, after undergoing expressive counseling, clients begin to feel more open, calmer, more confident, and better able to control their emotions. Thus, expressive counseling plays a significant role in helping students with career challenges regulate their emotions.

Keywords: Expressive Counseling, Emotion Regulation, Career Issues.

ABSTRAK (Bahasa Arab)

نيسة زهراني (04040322107)، 2026، استكشاف الإرشاد التعبيري في مساعدة الطلاب ذوي المشكلات المهنية على تنظيم انفعالاتهم في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الثانية بمدينة كديري

انطلقت هذه الدراسة من وجود عدد من الطلاب الذين يواجهون مشكلات مهنية تتمثل في الحيرة في اختيار التخصص الدراسي، والقلق بشأن المستقبل، وضعف الثقة بالنفس، وصعوبة التعبير عن المشاعر. وهدفت هذه الدراسة إلى وصف تطبيق الإرشاد التعبيري في مساعدة الطلاب ذوي المشكلات المهنية على تنظيم انفعالاتهم في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الثانية بمدينة كديري

استخدمت الدراسة المنهج الكيفي بالنوع الوصفي. وتم الحصول على مصادر البيانات من المرشد المدرسي وخمسة طلاب يعانون من مشكلات مهنية. وجمعت البيانات من خلال المقابلة والملاحظة والتوثيق، ثم خلّلت باستخدام نموذج مايلز وهوبرمان الذي يشمل اختزال البيانات، وعرضها، واستخلاص النتائج. أما التحقق من صحة البيانات فقد تم من خلال تثليث المصادر وتثليث الأساليب

وأظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق الإرشاد التعبيري ساعد الطلاب على التعبير عن انفعالاتهم، وخفض مستوى القلق لديهم، وتعزيز الثقة بالنفس، وفهم ميولهم وقدراتهم وأهدافهم المستقبلية بصورة أفضل. وقيل المشاركة في جلسات الإرشاد كان الطلاب يعانون من الحيرة والقلق وضعف الثقة بالنفس وصعوبة التعبير عن مشاعرهم. أما بعد المشاركة في الإرشاد التعبيري فقد أصبحوا أكثر انفتاحًا وهؤلاءًا وثقةً بالنفس، وأكثر قدرةً على تنظيم انفعالاتهم. وعليه، أسهم الإرشاد التعبيري إسهامًا مهمًا في مساعدة الطلاب ذوي المشكلات المهنية على تحسين تنظيم انفعالاتهم

الإرشاد التعبيري، تنظيم الانفعالات، المشكلات المهنية: الكلمات المفتاحية

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Kajian Perspektif Teoritik.....	12
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	25
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	46
BAB III	51

METODE PENELITIAN.....	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi Penelitian.....	53
C. Jenis dan Sumber Data	53
D. Teknik Pengumpulan Data	54
E. Teknik Analisis Data	55
F. Teknik Validitas Data	56
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	58
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	58
B. Penyajian Data	67
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Ekspresif Untuk Membantu Regulasi Siswa Bermasalah Karir Di Man 2 Kota Kediri	67
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Untuk Membantu Regulasi Siswa Bermasalah Karir Di Man 2 Kota Kediri	104
C. Analisis Data.....	106
1. Perspektif Teoritik	106
2. Perspektif Dakwah Islam.....	108
BAB V	112
PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	112
C. Keterbatasan Penelitian	113
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN	116
Konseli FZ.....	119

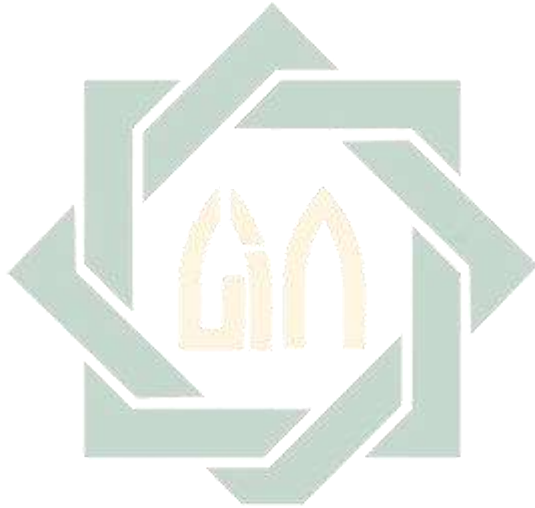
Konseli AD.....	120
Konseli IA	120
Konseli MR	121



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Catatan Perilaku Konseli Sebelum Konseling	64
--	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiasi	116
Lampiran 2 Wawancara Konseli	117
Lampiran 3 wawancara konselor	119
Lampiran 4 observasi peneliti	122
Lampiran 5 Surat Persetujuan Konselor	127
Lampiran 6 Surat Pernyataan Persetujuan Konseli.....	128
Lampiran 7 Lembar Follow Up Dan Evaluasi Konseli	133
Lampiran 8 Gambar Hasil Terapi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Dokumentasi	138



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan, (Jakarta: Prenamedia Group, 2014).
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam dalam Sejarah dan Kebudayaan Melayu*. Bandung: Mizan, 1990.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumuddin*. Bandung: Pustaka, 2005.
- Astuti, F. H. (2023). *Pengaruh Teknik Art Therapy terhadap Emosi Marah pada Siswa SMPN 5 Praya*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Azzahra, R. S. Y. (2025). *Optimalisasi Emosi Dengan Terapi Seni Pada Remaja di Bekasi*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara..
- Difebrian, A. et al. (2024). *Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Untuk Menurunkan Stres dan Kecemasan pada Remaja Broken Home*. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York: Guilford Press
- Hanama, dan Siswanto. "Art Perspective in Islam and Muhammadiyah." *Asian Journal of Philosophy and Religion (AJPR)* Vol. 4, No. 1, 2025.
- Hardiantri, C. S. & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Naratif Dengan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi. Jurnal: Jurnal BK UNESA
- Hartono, B. (2018). Pendekatan alternatif dalam konseling remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 15(2), 120-135.
- Hasanah, Radita, dan Eka Titi Andaryani. "Seni Rupa Media Mengembangkan Kreativitas dan Kemampuan Ekspresi Diri Siswa." *FONDATIA: Jurnal Pendidikan Dasar* Vol. 9, No. 2, 2025.
- Hibatulloh, N. et al. (2023). Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Jurnal: G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Hilmy, N. A. et al. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan

- Teknik Coping. Jurnal: Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK).
- Implementasi Art Therapy Guna Meregulasi Emosi pada Anak Usia Sekolah Dasar (2025). Jurnal: *ABDIMA: Jurnal Pengabdian Mahasiswa*
- Lianawati, A. et al. (2024). *Systematic Literature Review: Terapi Seni dalam Mendukung Perubahan Psikososial pada Anak dan Remaja*. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Muhammad Idrus, Metode Penelitian Ilmu Sosial, (Yogyakarta: Erlangga, 2009), h. 57
- Sari, D. P. (2021). Konseling ekspresif: Pendekatan alternatif dalam psikologi. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 10(1), 78-92.
- Shokiyah, N. N. (2024). Pengaruh Aktivitas Melukis terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. *Jurnal Kajian Teori, Praktik dan Wacana Seni Budaya Rupa*, 16(1).
- Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2014).
- Tobing, C. M. et al. (2025). Menenal dan Mengelola Emosi Individu Dengan Art Therapy Melalui Layanan Penguasaan Konten. Jurnal: Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK).
- Wibowo, A., & Sari, D. P. (2019). Masalah karir remaja: Identifikasi dan intervensi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(1), 45-60.
- Wulandari, E., & Setiawan, A. (2022). Terapi melukis untuk regulasi emosi remaja. *Jurnal Art Therapy Indonesia*, 5(2), 45-60.