

**ISLAMIC CREATIVE ART THERAPY SEBAGAI MEDIA KATARSIS ISTRI
AKIBAT KONFLIK RUMAH TANGGA DI PUSAT KAUNSELING MAJLIS
AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN MALAYSIA (MAINS)**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh:

**Anggraini Widyastuti
NIM 16220012**

Dosen Pembimbing:

**A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Anggraini Widyasututi
NIM : 16220012
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Islamic Creative Art Therapy* sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Malaysia

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salahsatu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 6 Februari 2019

Mengetahui:
Ketua Prodi BKI

Pembimbing Skripsi



A.Said Hasan Basri, S. Ps.i., M.Si.
NIP. 19750427200801 1 008

A.Said Hasan Basri, S. Ps.i., M.Si.
NIP. 19750427200801 1 008

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggraini Widyastuti
NIM : 16220012
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul “*Islamic Creative Art Therapy* sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Malaysia” adalah hasil karya pribadi yang tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Yogyakarta. 6 Februari 2020

Yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Anggraini Widyastuti

NIM 16220012

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggraini Widyastuti
NIM : 16220012
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi atas penggunaan jilbab dalam ijazah strata saya. Seandainya suatu haari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran ridha Allah SWT.

Yogyakarta, 6 Februari 2020

Yang menyatakan



Anggraini Widyastuti

NIM 16220012



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-250/Un.02/DD/PP.00.9/02/2020

Tugas Akhir dengan judul : ISLAMIC CREATIVE ART THERAPY SEBAGAI MEDIA KATARSIS ISTRI
AKIBAT KONFLIK RUMAH TANGGA DI PUSAT KAUNSELING MAJLIS AGAMA
ISLAM NEGERI SEMBILAN MALAYSIA (MAINS)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANGGRAINI WIDYASTUTI
Nomor Induk Mahasiswa : 16220012
Telah diujikan pada : Selasa, 11 Februari 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji I

Penguji II

Drs. H. Rifa'i, M.A.
NIP. 19610704 199203 1 001

Slamet, S.Ag, M.Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 11 Februari 2020

UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dekan



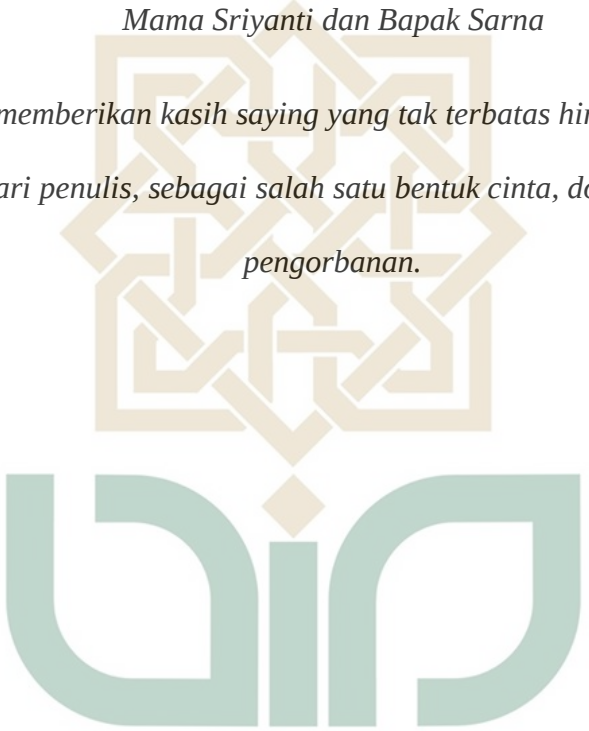
Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19630310 198703 2 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, puji kehadiran Allah SWT Yang Maha Membolak-balikan hati hamba-Nya. Dengan penuh kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

Mama Sriyanti dan Bapak Sarna

Yang selalu memberikan kasih sayang yang tak terbatas hingga sangat terasa dalam sanubari penulis, sebagai salah satu bentuk cinta, doa, perjuangan dan pengorbanan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

{al-Qur'an Surat al-Baqarah/2: 286}¹



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemah Al Muhaimin*, (Jakarta: Al-Huda Gema Insani, 2002), hlm. 50.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan target. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda alam Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan skripsi ini dapat terwujud berkat bimbingan, dorongan, arahan, dedikasi, dan bantuan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, atas segala bentuk partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Penasehat Akademik yang senantiasa membimbing dan memberikan dukungan.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing skripsi yang senantiasa membimbing penulis dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.

4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si. sebagai sekertaris prodi yang senantiasa memberikan bantuan kepada penulis dalam proses perjalanan hingga akhirnya skripsi ini selesai.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai cahaya ilmu yang telah diberikan.
6. *Ustadz* Azman sebagai Kepala Pusat Kaunseling MAINS, Puan Zana, Puan Zurina yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Juga kepada Kak Nisa, Kak Yana, Kak Mira dan yang lainnya di Pusat Kaunseling MAIN yang menjadi keluarga selama penulis PPL di Malaysia
7. Bapak Muhsin Kalida sebagai direktur Laboratorium Bimbingan Konseling Islam dan kawan-kawan Lab BKI 2016, Mail, Ayu, Ara, Laila, Zai yang pernah sama-sama berjuang agar BKI menjadi lebih baik lagi.
8. Keluarga besar pengurus Pimpinan Wilayah Himpunan Mahasiswi Persatuan Islam Yogyakarta 2017/2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
9. Teman seperjuangan BKI angkatan 2016, terimakasih atas dukungan, suka dan duka bersama kalian selama kurang lebih hampir 4 tahun di kampus putih ini.

10. Tim Magang HMPS-BKI yang selalu semangat dan menyemangati dalam segala situasi (Kak Nisa, Mas Yudi, The Rahma, Mba Uni, Mail, Vera, Eka, Fifah, Befah dan yang lainnya).
11. Keluarga Muslimah *Only* (Vera, Fifah, Mail, Ayu dan Eka) yang sudah setia bersama dalam suka dan duka sejak semester satu hingga saat ini. Menjadi keluarga sekaligus pendengar setia selama di Jogja.
12. Keluarga Jogjaers (Ilham, Asep, Eceu, yang sudah menemani setiap langkah kaki, dan keluarga secepat selama 3 tahun (Mail, Teh Ayyu dan Ira) yang setia menjadi rumah ternyaman di Jogja bagi penulis.
13. KKN kelompok 94 (Akmal Fauzan yang teristimewa sebagai ketua kelompok yang selalu ada, Heri, Erni, Erma, Dewry, Vina, Yaya, Lita, Titi) di Dusun Krengseng, Hargorejo, Kokap Kulon Progo.
14. Keluarga PPL Malaysia dan teman secepat 45 hari di MAINS (Lail, Ara, Isil dan Arini) kalian semua luar biasa.
15. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penulisan skripsi ini yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis hanya dapat berdoa, semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah SWT. *Jazakumullah ahsanal jaza*. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis butuhkan demi perbaikan karya ini. Penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat khususnya

bagi penulis dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT menjadikan skripsi ini sebagai berkah untuk kita semua, dan kita senantiasa mendapatkan ridha-Nya. *Aamiin.*

Yogyakarta, Februari 2020

Penulis

Anggraini Widyastuti

NIM. 16220012



ABSTRAK

Anggraini Widyastuti, *Islamic Creative Art Therapy (I-CAT)* sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya perceraian yang menjadi tanda kegagalan rumah tangga dalam menangani konflik. Kebanyakan perceraian di Indonesia diajukan oleh istri, menurut data tahun 2018 perceraian yang diajukan oleh istri sebanyak 307.778 dari 419.268 kasus perceraian hal ini menandakan bahwa istri banyaknya kegagalan istri dalam menangani konflik rumah tangga. Sedangkan data perceraian di Negeri Sembilan, terdapat 5.666 kasus perceraian yang terjadi selama tahun 2018. Hal tersebut juga menunjukkan banyaknya pasangan yang tidak mampu dalam menangani konflik rumah tangga dengan baik. Salah satu cara untuk mengurangi adanya konflik rumah tangga adalah dengan menyalurkan emosi negatif dalam diri seseorang (katarsis) dan tidak membiarkannya tertumpuk, yang akan menyebabkan ledakan emosi hingga depresi dalam diri seseorang. Cara meluapkan emosi secara positif salah satunya adalah dengan media menggambar (I-CAT) dalam konseling. I-cat merupakan proses konseling yang menggunakan pendekatan kreatif berperspektif Islami.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun jenis penelitiannya yaitu penelitian lapangan (*field research*). Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data berupa catatan observasi, rekaman hasil wawancara dan dokumentasi. Uji keabsahan data yang digunakan penulis yaitu menggunakan teknik triangulasi metode. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media kataris istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia terdiri dari empat tahap yaitu membangun *rapport*, mengaplikasikan/mengaplikasikan I-CAT, mengeksplorasi dan menanamkan nilai Islami dan klarifikasi dan penetapan sesi konseling.

Kata kunci: *Islamic Creative Art Therapy, Katarsis, Konflik Rumah Tangga.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	6
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Pustaka.....	13
G. Kerangka Teori.....	18
H. Metode Penelitian.....	55
BAB II GAMBARAN UMUM PUSAT KAUNSELING MAJLIS AGAMA ISLAM NEGERI SEMBILAN MALAYSIA	65
A. Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan.....	65
1. Sejarah Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia	65
2. Letak Geografis Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia	66

3. Tujuan Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia	67
4. Struktur Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia	68
5. Layanan Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia	69
6. Prosedur Konseling Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia	76
B. Gambaran Umum <i>Islamic Creative Art Therapy</i> sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan	80
BAB III PROSEDUR PELAKSANAAN ISLAMIC CREATIVE ART THERAPY SEBAGAI MEDIA KATARSIS ISTRI AKIBAT KONFLIK RUMAH TANGGA DI PUSAT KAUNSELING MAJLIS AGAMA ISLAM.....	86
A. Membangun <i>Rapport</i>	90
B. Mengaplikasikan/Melakukan <i>Islamic Creative Art Therapy</i>	94
C. Mengeksplorasi dan Memunculkan Nilai Islami.....	98
D. Mengklarifikasi dan Menetapkan Sesi Konseling	101
BAB IV PENUTUP	106
A. Kesimpulan	106
B. Kritik dan Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	111
Dokumentasi	111
Curriculum Vitae	114

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul dimaksudkan untuk menghindari adanya salah pengertian dan kerancuan dalam memahami maksud judul penelitian ini yaitu “*Islamic Creative Art Therapy* Sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS)” Selain itu, penegasan judul juga dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman sehingga mampu mengarahkan pada pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki. Maka dari itu, terlebih dahulu akan penulis uraikan beberapa istilah pokok yang terkandung dalam judul penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang menurut penulis perlu diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Islamic Creative Art Therapy

Istilah *Art Therapy* merupakan kegiatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif atau seni yang menggunakan banyak pendekatan dan intervensi seperti menggambar, bernyanyi, membuat puisi, dan sebagainya.¹

Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) atau biasa juga disebut Terapi Seni Kreatif berprespektif Islam adalah suatu usaha kreatif dengan media seni yang dilakukan untuk melaksanakan proses pendidikan, bimbingan,

¹ Muthmainnah, “Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak”, *Jurnal Pendidikan Anak*, vol 4: 1 (Juni 2015), hlm. 526.

konseling dan psikoterapi berlandaskan pendekatan Islam dan bersumber pada Al-Qur'an dan As Sunnah.²

Istilah *Islamic Creative Art Therapy* yang selanjutnya akan disingkat menjadi (I-CAT) merupakan bagian dari *Creative Art Therapy* (CAT), karena tidak ada perbedaan yang jauh antara *Islamic Creative Art Therapy* dengan *Creative Art Therapy*. *Islamic Creative Art Therapy* menggunakan konsep atau media yang sama dalam terapi, yaitu menggunakan lukisan, gambar, tanah liat, pasir dan sebagainya dalam membantu konseli menyelesaikan permasalahannya.³

Berdasarkan istilah tersebut dapat disimpulkan bahwa *Islamic Creative Art Therapy* merupakan bagian dari *Art Therapy* yang sama-sama menggunakan media seni kreatif dalam membantu konseli menyelesaikan masalah yang dihadapinya. I-CAT merupakan suatu proses kegiatan psikoterapi yang menggunakan media seni berlandaskan pendekatan Islam dan bersumber kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Dari berbagai media yang dapat digunakan dalam I-CAT, dalam penelitian ini menggunakan media gambar sebagai media yang digunakan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

² Che Som binti Omar, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan* (Malaysia: Majlis Agama Islam Negeri Sembilan, 2017), hlm 27.

³ *Ibid.*, hlm 28.

2. Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia media adalah sarana, perantara, penghubung.⁴ Dapat diartikan bahwa media merupakan sarana, perantara, penghubung, penunjang dalam suatu hal atau kepentingan agar tercapainya tujuan.

Istilah ‘katarsis’ berasal dari kata dalam Bahasa Yunani, *kathoros* yang berarti ‘untuk menyucikan’ atau ‘untuk membersihkan.’ Dalam bidang psikologi istilah katarsis menggambarkan sebuah momen ketika seseorang, yang berdasarkan teori Freud, mampu melepaskan rasa sakit di masa lalu dengan cara mengartikulasikan segala kesakitan tersebut dengan jelas dan secara menyeluruh.⁵

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “istri” adalah wanita (perempuan) yang telah menikah atau bersuami.⁶ Sedangkan “akibat” memiliki arti sesuatu yang merupakan akhir atau hasil suatu peristiwa (pembuatan, keputusan) persyaratan atau keadaan yang medahuluinya.⁷ Jadi yang dimaksud dengan akibat adalah akhir dari suatu peristiwa yang terjadi pada diri seseorang.

⁴ W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT Intan Pariwara, 2011), hlm. 390.

⁵ Sri Wahyuningsih, “Teori Katarsis dan Perubahan Sosial”, *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya*, vol 9: 1 (Maret, 2017), hlm. 2.

⁶ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), hlm. 830.

⁷ *Ibid.*, hlm. 30.

Konflik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti percekocan, perselisihan, pertentangan.⁸ Konflik dipandang sebagai perselisihan yang bersifat permusuhan dan membuat hubungan tidak berfungsi dengan baik.⁹ Jadi yang dimaksud dengan konflik ialah segala pertentangan yang menimbulkan ketidakberfungsian suatu hubungan atau membuat suatu hubungan menjadi tidak harmonis. Sedangkan rumah tangga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang berkenaan dengan kehidupan dalam rumah dan berkenaan dengan keluarga.¹⁰ Jadi rumah tangga berarti adalah segala hal yang berkaitan dengan keluarga yang berada dalam suatu rumah tinggal.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa media katarsis istri akibat konflik rumah tangga merupakan sarana seorang wanita yang sudah menikah dalam melepaskan emosi dengan cara yang positif yang disebabkan oleh adanya perselisihan karena hal-hal yang berkaitan dengan keluarga.

3. Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)

Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS) adalah suatu Badan Agama tertinggi yang ada di Negeri Sembilan. MAINS beralamat di jalan Beg Berkunci No. 22, 70990 Seremban, Negeri Sembilan, Malaysia. MAINS mempunyai tugas mengurus semua urusan

⁸ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), hlm. 150.

⁹ Eva Meizara dan Basti, "Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri", *Jurnal Psikologi*, vol. 2: 1 (Desember, 2008), hlm.47.

¹⁰ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), hlm. 200.

agama yang ada di Negeri Sembilan. Ada beberapa bidang atau divisi dalam MAINS ini, mulai dari Baitul Mal, Pusat Zakat Negeri Sembilan, Pusat Kaunseling, Pusat Waqaf Negeri Sembilan, dan beberapa bidang lainnya yang berkaitan dengan urusan agama Islam yang ada di Negeri Sembilan.¹¹

Penulis akan lebih memfokuskan penelitian ini kepada *Islamic Creative Art Therapy* yang ada di Pusat Kaunseling MAINS. Pusat Kaunseling yang ada di MAINS, merupakan suatu pusat layanan yang memfasilitasi konseling secara gratis apabila ada masyarakat Malaysia ingin melakukan layanan konseling. Beberapa layanan yang sering dilakukan oleh Pusat Kaunseling MAINS adalah layanan konseling individu atau kelompok, layanan konseling karir, layanan konseling keluarga, dan konsultasi atau ceramah.¹²

Berdasarkan beberapa istilah di atas, maka dapat dipahami bahwa *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia adalah media menggambar sebagai sarana untuk melepaskan emosi secara positif yang dirasakan seorang wanita yang sudah menikah karena adanya peristiwa yang menimbulkan perselisihan dalam keluarga yang dilakukan di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia.

¹¹Admin, *Fungsi Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*, <http://www.mains.gov.my/fungsi-mains>, diakses pada tanggal 8 Oktober 2019.

¹²Admin, *Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*, http://www.mains.gov.my/pusat-kaunseling-mains?p_p_id=56_INSTANCEdKNa6JiBIQk4&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-12&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&page=3, diakses pada tanggal 8 Oktober 2019.

B. Laar Belakang

Pernikahan merupakan tahap yang penting dalam kehidupan manusia. Bentuk nyata dari pentingnya pernikahan dalam kehidupan manusia yaitu setiap orang menginginkan pernikahan yang bahagia, *sakinah mawaddah, wa rahmah*. Pernikahan yang bahagia tidak akan dengan mudah didapatkan begitu saja, akan tetapi berproses dalam jangka waktu yang panjang hingga akhirnya pernikahan menjadi sesuai dengan yang diharapkan dan diidamkan. Dalam Islam pernikahan diisyaratkan supaya manusia memiliki keturunan dan keluarga yang sah menuju kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat, di bawah naungan dan cinta kasih Allah SWT.¹³ Pernikahan suami istri yang dapat melalui tahapan dan proses dalam pernikahan maka senantiasa akan merasakan tercapainya tujuan dan kebahagiaan dalam pernikahan.

Istri yang memasuki fase perkawinan rata-rata berusia 20-40 tahun yaitu berada pada masa dewasa. Pada masa ini keadaan fisik berada pada puncak dan kemudian menurun secara perlahan. Dalam sisi perkembangan psikososial, terjadi proses pematangan kepribadian dan gaya hidup serta merupakan saat membuat keputusan tentang hubungan yang intim.¹⁴ Berdasarkan pendapat tersebut, masa dewasa merupakan masa yang cukup matang untuk seseorang dalam memilih pasangan. Pada fase ini kedewasaan seseorang dalam berfikir sudah terbentuk secara matang

¹³ Ardhan Putra, "Pernikahan Dalam Islam", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol 14: 2 (April, 2016), hlm. 183.

¹⁴ Liche Seniati, "Psikologi Perkawinan", *Jurnal Psikologi UIN Malang*, vol 2: 3 (Maret, 2015), hlm. 27.

antara emosi dan sosial. Dalam proses tersebut seorang istri yang berada dalam tahap perkembangan dewasa sering mengalami konflik rumah tangga dengan pasangannya. Oleh karena itu, banyak sekali istri menjadi mudah emosi karena banyaknya tugas perkembangan yang harus matang dan dialaminya. Pada fase inilah seorang istri memiliki peranan penting dalam keluarga.

Emosi dalam diri manusia dapat diartikan sebagai perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku tampak. Artinya emosi seseorang adalah perasaan yang tampak dalam diri seseorang. Emosi dapat bersifat positif dan negatif. Emosi juga dapat disimpulkan yaitu suatu keadaan yang kompleks yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku dan mempengaruhi fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran dan kehendak.¹⁵

Katarsis merupakan cara atau teknik dalam pelepasan emosi-emosi yang terpendam dalam diri seseorang. Orang-orang yang mengalami masalah emosional, maka katarsis menjadi sangat penting.¹⁶ Karena emosi yang mengganggu dalam diri seseorang akan semakin menumpuk jika tidak dilepaskan atau dilupakan, oleh karena itu katarsis emosi adalah hal penting bagi individu agar sehat mental. Dan katarsis dapat meminimalisir

¹⁵ Doni Marriel, *Konflik Pernikahan Dalam Hubungan Rumah Tangga*, Skripsi (Malang: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, 2013), hlm. 30.

¹⁶ Anonim, *Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam Mengatasi Traumatis Pada Klien DI Yoga Atma Pekanbaru*, Skripsi (Riau: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Riau, 2015), hlm. 7.

perasaan-perasaan negatif dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang menjadi tidak rasional. Dengan melepaskan emosi maka seseorang dapat berpikiran jernih kembali.

Kenyataannya katarsis ini sulit dilakukan apalagi bagi individu yang tidak memiliki pengalaman dalam mengatasi masalahnya. Contohnya, seperti seorang Ibu yang berasal dari Wonogiri yang nekat bunuh diri dan mengajak kedua anaknya dikarenakan emosi kepada suaminya yang menikah lagi dengan wanita lain. Penyelidikan menyebutkan bahwa sang istri mengalami stress berat dan tidak pernah berusaha bercerita ke tetangga atau kerabat terdekat. Sehingga sang istri hanya memendam semua emosi negatif didalam dirinya saja, hingga akhirnya sang istri melakukan bunuh diri karena tidak tahan dengan keadaan yang menyimpannya.¹⁷ Hal tersebut adalah salah satu contoh gagalnya katarsis seorang individu yang mengalami kesedihan dan emosi yang mendalam. Sehingga melakukan pelampiasan dan mengambil jalan pintas dengan menyakiti diri sendiri.

Apalagi jika masalah yang dihadapi individu tersebut merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupannya seperti konflik rumah tangga yang terus menerus terjadi, maka siapapun akan seringkali dihadapkan pada mampu tidaknya melakukan katarsis, jika sedang tertimpa masalah rumah tangga.

¹⁷ Charolin Pebrianti, "Ibu yang Ajak Dua Anak Bunuh Diri Wonogiri Depresi Suami Menikah Lagi", <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4821439/ibu-yang-ajak-dua-anak-bunuh-diri-wonogiri-depresi-suami-menikah-lagi>, diakses tanggal 5 Desember 2019.

Konflik rumah tangga adalah hal yang selalu dialami oleh setiap pasangan dalam rumah tangga. Permasalahan atau konflik yang dihadapi suami istri, merupakan hal yang wajar jika dapat dihadapi dengan baik. Namun saat ini, banyak sekali perceraian yang terjadi karena pasangan suami istri tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam rumah tangga. Konflik yang terus menerus terjadi akan menyebabkan terganggunya keharmonisan rumah tangga. Terganggunya keharmonisan rumah tangga akan menimbulkan permasalahan yang lebih rumit. Salah satu akibat dari ketidakmampuan pasangan suami istri ketika menghadapi konflik adalah perceraian. Perceraian yang terjadi akan berefek kepada terganggunya kebahagiaan dan ketenangan pasangan suami istri itu sendiri dan keluarga sekitarnya. Hal tersebut menjadikan tujuan dalam pernikahan menjadi tidak tercapai.¹⁸ Perceraian di Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi, pada tahun 2018 sekitar 419.268 pasangan bercerai. Inisiatif perceraian paling banyak dari pihak istri yaitu 307.778 orang. Sedangkan dari pihak laki-laki sebanyak 111.490 orang.¹⁹ Dari data tersebut menunjukkan bahwa istri menjadi seseorang yang paling sering tidak mampu dalam menghadapi konflik rumah tangga, dengan mengajukan perceraian. Data perceraian di Negeri Sembilan Malaysia terdapat 5.666 kasus perceraian yang terjadi selama tahun 2018. Hal tersebut juga

¹⁸ Eva Meizara dan Basti, "Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri", *Jurnal Psikologi*, vol. 2: 1 (Desember, 2008), hlm.43.

¹⁹ Andi Saputra, "Hampir Setengah Juta Orang Bercerai di Indonesia Sepanjang 2018", <https://news.detik.com/berita/d-4495627/hampir-setengah-juta-orang-bercerai-di-indonesia-sepanjang-2018>, diakses tanggal 5 Desember 2019.

menunjukkan banyaknya pasangan yang tidak mampu dalam menangani konflik rumah tangga dengan baik.

Menurut Walgito, ada beberapa hal yang melatarbelakangi mengapa diperlukan konseling dalam perkawinan: yang pertama adalah karena adanya masalah perbedaan individual, masalah kebutuhan individu, masalah perkembangan individu, masalah latar belakang sosio-kultural. Dalam pernikahan semua hal yang telah disebutkan menjadi salah satu penyebab konflik yang terjadi dalam rumah tangga. Permasalahan yang terjadi tersebut seringkali menyebabkan konflik yang besar dan menjadikan pasangan suami istri bercerai karena tidak mampu saling memahami dan beradaptasi dengan masalah-masalah yang terjadi.²⁰

Salah satu media yang dianggap dapat membantu proses katarsis seseorang terutama istri korban konflik rumah tangga adalah *Islamic Creative Art Therapy* karena hasil penelitian sebelumnya I-CAT dapat digunakan sebagai intervensi psikologi untuk mengurangi kecemasan atau tekanan yang dialami seseorang. Karena proses seni kreatif mampu untuk mengungkapkan ekspresi diri atau emosi yang ada dalam diri seseorang. Kegiatan dalam menggambar, melukis atau aktivitas artistic lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh. Begitu pula I-CAT mampu untuk dijadikan media katarsis istri korban konflik rumah tangga.²¹

²⁰ *Ibid.*, hlm. 40.

²¹ Muthmainnah, "Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak", *Jurnal Pendidikan Anak*, vol 4: 1 (Juni, 2015) hlm. 17.

Hasil survei awal juga memperoleh fakta dari konselor di MAINS bahwa I-CAT cukup efektif digunakan dalam konseling. Dan di Pusat Kaunseling MAINS sudah sejak lima tahun yang lalu menggunakan I-CAT sebagai media dalam membantu para konselinya keluar dari masalah yang dihadapinya. Selain itu, PK MAINS merupakan pelopor penggunaan media I-CAT dalam konseling di Negeri Sembilan. Sehingga PK MAINS banyak menyelenggarakan *workshop* atau pelatihan I-CAT bagi Lembaga konseling yang ada di Negeri Sembilan dan sekitarnya. Hal itulah yang menjadi daya tarik penelitian ini, karena senyatanya bahwa MAINS merupakan pelopor dalam penggunaan I-CAT sebagai media konseling.

Media katarsis emosi menjadi hal yang jarang dilakukan oleh istri saat sedang ada konflik dengan suami. Kebanyakan para istri memendam semua emosi itu sendiri dan tidak berusaha mencari penyelesaian dari perasaan emosi atau perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya.

Di PK MAINS terdapat layanan konseling dalam mengatasi peluapan emosi (katarsis) yang disebabkan oleh konflik rumah tangga. Terdapat beberapa media yang digunakan untuk media katarsis. Namun yang paling banyak digunakan untuk media katarsis emosi adalah Islamic Creative Art Therapy (I-CAT). I-CAT menjadi media yang paling populer dan yang paling sering digunakan untuk media katarsis. Karena ICAT memiliki prosedur yang menarik dan sederhana dalam penggunaannya.²²

²² Admin, *Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*, <https://pusatkaunselingmains.wordpress.com/pk-mains-seremban/> (diakses pada 19 November 2019 pukul 19.30)

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tersebut, harapannya Islamic Creative Art Therapy dapat menjadi media katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia, digunakan oleh konselor yang bersangkutan. Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Islamic Creative Art Therapy Sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS)”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah dengan pertanyaan yaitu bagaimana prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy Sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS)*.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy Sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS)*.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini adalah adanya penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan perkembangan keilmuan

Bimbingan Konseling Islam dalam hal prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga.

2. Secara Praktis

- a. Menjadi bahan pertimbangan bagi pihak Majelis Agama Islam Negeri Sembilan, agar tidak ada kelalaian dalam pelaksanaan I-CAT sebagai media katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga.
- b. Menjadi bahan pengembangan dari ilmu Bimbingan dan Konseling Islam sehingga dapat menjadi rujukan untuk pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam.

F. Kajian Pustaka

Pembahasan dan penelitian tentang *Islamic Creative Art Therapy* (ICAT) dalam bimbingan dan konseling Islam khususnya untuk media katarsis emosi istri belum banyak dilakukan oleh penulis terdahulu. Terlebih dahulu penulis akan menguraikan kajian pustaka berupa karya-karya yang relevan dari penulis terdahulu. Kajian pustaka penting dilakukan untuk mengetahui dan menunjukkan adanya persamaan dan perbedaan penelitian. Berikut beberapa penelitian yang telah diidentifikasi oleh penulis sebagai bahan rujukan, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suandara Pratiwi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul *Penggunaan Islamic*

Creative Art Therapy (I-CAT) dalam Konseling Individu Untuk Mengatasi Masalah Pribadi di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keadaan konseli saat melakukan konseling seringkali tidak dapat mengungkapkan permasalahannya menggunakan lisan, maka konseli dapat mengungkapkan permasalahannya menggunakan beberapa media *Art Therapy*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode analisis deskriptif kualitatif, yaitu mengolah data yang didapatkan selama proses penelitian baik melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah 4 orang konselor yang telah menjadi konselor selama 13 tahun di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahap-tahap yaitu sesi pembukaan, sesi peluahan, sesi penerokaan, sesi perbincangan, sesi rumusan.²³

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bagus Mahardika, Program *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Studi Psikologi Pendidikan Islam, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul Efektivitas Metode *Art Therapy Group* Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TKIT As Salam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta. penulissn ini dilatarbelakangi oleh perlunya suatu layanan metode pembelajaran

²³ Suandara Pratiwi, *Penggunaan Islamic Creative Art Therapy*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2018).

untuk anak didik yaitu layanan metode *art therapy* yang memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial anak. Penelitian ini bertempat di TKIT As Salam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta. Adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 16 anak didik kelas B kelompok strobery dan anak didik kelas B kelompok mangga yang berjumlah 16 anak didik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen Quasi. Hasil tes akhir pembelajaran (*post-test*) diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan sosial emosional kelompok eksperimen adalah 70,06 dan kelompok kontrol adalah 62, 93, data tersebut dianalisis menggunakan statistic uji T, di peroleh $t \text{ hitung} > t \text{ table}$ ($5,158 > 2,042$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan sosial antara kelompok yang dibelajarkan melalui metode *art therapy* dengan kelompok yang dibelajarkan dengan metode konvensional.²⁴

3. Penelitian yang dilakukan oleh Norazman bin Amat yang berjudul *Creative Art Therapy* dari Prespektif Islam Sebagai Medium Dakwah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui I-CAT mampu memberikan pemahaman konseli tentang kehidupan yang ditakdirkan dan belajar menerima kenyataan dalam kehidupan yang nyata. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi pustaka yang menggunakan bahan-bahan dengan sumber tertulis dari banyak literatur. Objek penelitian ini adalah seni kreatif dari prespektif Islam sebagai medium

²⁴ Bagas Mahardika, *Efektivitas Metode art Therapy Group Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik Di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta*, Disertasi (Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan , UIN Sunan Kalijaga, 2018).

dakwah dan konseling. Hasil penelitian yang dilakukan adalah menyatakan bahwa I-CAT bukan hanya sebagai media berbagi antara konselor dan konseli tetapi juga menjadi *wasilah* dakwah secara tidak langsung untuk membantu proses perubahan keadaan dan harapan konseli terhadap kehidupannya.²⁵

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mutmainnah, yang berjudul Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. Penelitian ini bertujuan untuk membantu anak untuk melakukan katarsis emosi agar menghindari perilaku destruktif dengan terapi menggambar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi pustaka yang menggunakan bahan-bahan dengan sumber tertulis dari banyak literatur. Objek penelitian ini adalah peranan terapi menggambar dalam memahami dan menyelesaikan masalah yang dihadapi anak (sebagai katarsis). Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa menggambar dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi untuk membantu anak mengungkapkan pikiran dan perasaan serta menyalurkan energi emosi dengan cara yang lebih aman.²⁶
5. Penelitian yang dilakukan oleh Teti Devita Sari, yang berjudul Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan

²⁵ Che Som binti Omar, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*,...

²⁶ Muthmainnah, "Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak", *Jurnal Pendidikan Anak*, vol 4: 1 (Juni, 2015).

kemampuan manajemen konflik pada istri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Subjek penelitian ini adalah 153 orang istri yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat nilai koefisien korelasi (r) antara X dan Y adalah 0,390 dan probabilitas (p) = 0,000 yang berarti terdapat hubungan sangat signifikan, yang berarti terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri.²⁷

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan penulis, belum ditemukan penelitian yang serupa dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Dari beberapa penelitian terdahulu, fokus pembahasan pada penelitian tersebut berbeda dengan fokus pembahasan pada penelitian yang berjudul “*Islamic Creative Art Therapy* Sebagai Media Katarsis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS) Malaysia”. Pembahasan pada penelitian ini lebih berfokus kepada prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga. Perbedaan dari penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada tempat penelitian yang akan dilakukan di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia pada 23 September-1 November 2019 yang dirangkai dengan Praktik Pengalaman Lapangan, dengan subjek individu yang perlu

²⁷ Teti Devitasari dan Ami Widyastuti, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri”, *Jurnal Psikologi*, vol, 11: 1 (Juni, 2015).

melakukan katarsis emosi akibat adanya konflik rumah tangga yang ditangani oleh konselor di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia, terlebih khusus penanganan katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga dengan menggunakan media *Islamic Creative Art Therapy* I-CAT oleh Pusat Kaunseling MAINS Malaysia.

Penelitian ini juga mendukung beberapa penelitian sebelumnya baik penelitian konseling individu dalam menangani beberapa masalah, dan juga penelitian I-CAT yang dianggap dapat mendukung penelitian penulis yang akan dilakukan nantinya, untuk lebih khususnya penelitian ini mendukung Jurnal yang ditulis oleh Norazman bin Amat dengan judul “*Islamic Creative Art Therapy* dari Prespektif Islam sebagai Medium Dakwah” pada penelitian ini menunjukkan bahwa I-CAT dapat digunakan sebagai media dakwah dan belum ada pembahasan yang berkaitan dengan prosedur penggunaan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga. Pada penelitian yang dilakukan oleh Norazman bin Amat berfokus penggunaan I-CAT sebagai media dakwah.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang *Islamic Creative Art Therapy* (I-CAT)

a. Pengertian *Islamic Creative Art Therapy* (ICAT)

Islamic Creative Art Therapy yang biasa disebut sebagai Terapi Seni Kreatif berspektif Islam. Pendekatan I-CAT tidak berbeda jauh dengan pendekatan Art Therapy karena isi dari kandungan I-CAT berasaskan kepada pendekatan Terapi Seni

Kreatif yang menggunakan media lukisan, tulisan dan gambaran secara visual. Begitu juga dengan pendekatan *Art Therapy* yang menggunakan media lukisan, permainan, tanah liat, atau apapun yang dapat menggambarkan dan setiap isu yang dihadapi oleh manusia.²⁸

I-CAT merupakan penyempurnaan dari *Art Therapy*. *Art Therapy* merupakan pembuatan seni dan psikologi terapan dalam hubungan psikoterapi. Definisi yang sederhana *Art Therapy* adalah sarana atau alat untuk mengekspresikan diri menggunakan seni, melalui proses kreatif untuk kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. *Art Therapy* menggunakan media atau bahan-bahan yang dipilih secara sengaja yang akan mendukung dan membantu konseli agar tercapainya tujuan terapeutik. Dalam *Art Therapy*, masing-masing bahan atau benda yang digunakan dalam terapi, pasti memiliki efek terapi dan psikologis tertentu, sehingga dipilih berdasarkan tujuan yang ingin dicapai.

Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) adalah salah satu usaha yang dilakukan untuk melaksanakan proses pendidikan, bimbingan, konseling dan psikoterapi berlandaskan pendekatan Islam. Pendekatan ini lebih menjurus kepada proses mencari

²⁸ Che Som binti Omar, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*,..., hlm. 27.

makna dan pengertian dalam suatu perkara yang berkaitan dengan isu kehidupan yang dihadapi.²⁹

Penggunaan I-CAT dapat diterapkan dalam konseling yang dapat digunakan sebagai media peluahan emosi (katarsis) dan pengalaman pribadi yang dialami oleh klien, bersama dengan konselor melalui lukisan yang dihasilkan oleh klien. Konselor dan klien akan saling berbagi pengalaman dan pengetahuan mengenai permasalahan yang akan dibicarakan. Konselor akan membersamai klien melakukan proses perbincangan yang sesuai dengan realitas permasalahan klien dengan menggunakan pendekatan Islami sebagai proses pemahaman dan penerimaan klien tentang takdir dan hikmah di balik permasalahan yang sedang dialami klien.³⁰

Berdasarkan beberapa pandangan di atas, maka *Islamic Creative Art Therapy* I-CAT adalah bagian atau penyempurnaan dari *Art Therapy* yang merupakan pendekatan yang menggunakan seni sebagai perantara dalam konseling untuk memudahkan konseli untuk meluapkan emosi (katarsis), pemahaman diri dan permasalahan yang dihadapi konseli. Berlandaskan pendekatan Islam yang akan menjurus kepada proses pencarian makna dan pengertian dalam suatu perkara yang dihadapi konseli, hingga

²⁹ *Ibid.*, hlm 21.

³⁰ Muthmainnah, "Terapi Menggambar Sebagai Katarsis", hlm. 525.

konseli dapat menerima dirinya atas takdir dan hikmah dibalik permasalahan/konflik yang dialami.

b. Tujuan Penggunaan ICAT

Tujuan utama dalam penggunaan pendekatan I-CAT ialah:

- 1) Menyediakan platform bantuan secara psikologis kepada individu yang memerlukan perawatan agar konseli sehat secara rohani dan jasmani atau sehat secara mental, spiritual, dan moral.
- 2) Mengembangkan potensi insani yang sesuai dengan kebutuhan hidupnya.
- 3) Membantu klien melakukan perubahan terhadap dirinya dalam konteks individu atau lingkungan sekitarnya seperti keluarga, kerja, sosial.
- 4) Meningkatkan kualitas keimanan, keagamaan, keihsanan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari konseli.³¹

Menurut Muhd. Mansur Abdullah dalam Che Som binti Omar penggunaan pendekatan dalam proses konseling untuk mencapai beberapa tujuan diantaranya yaitu:

1) Pemahaman diri (*self insight*)

Pemahaman diri merupakan bentuk atau upaya seseorang tentang bagaimana individu tersebut mampu memahami akan kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

³¹ Che Som binti Omar, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*,..., hlm. 31.

Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik maka, akan menyadari kekuatan diri sehingga akan lebih mampu untuk mengembangkan kemampuan diri sepenuhnya. Selain itu, individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan mengetahui kelemahan dan keterbatasan yang dimiliki, sehingga mampu untuk mengontrol diri dalam mengatasi kegagalan atau konflik yang menimpa dirinya.

2) Perubahan sikap (*attitude change*)

Perubahan sikap adalah terjadinya perbedaan sikap individu dalam menanggapi suatu stimulus atau rangsangan dari lingkungan sosial, perubahan tersebut terjadi dari waktu ke waktu. Perubahan sikap dalam pendekatan konseling adalah adanya perubahan sikap negatif yang dimiliki konseli mampu berubah menjadi sikap positif dalam dirinya. Hal tersebut, akan membawa pengaruh yang baik bagi keadaan fisik dan mental seseorang akan menjadi lebih baik.

3) Motivasi (*motivation*)

Motivasi merupakan dorongan yang menjadi dasar semangat seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Proses konseling merupakan salah satu cara menciptakan dorongan positif bagi konseli agar konseli dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan hal-hal yang positif. Konseli yang datang kepada konselor sangat

memerlukan motivasi atau dorongan dari eksternal salah satunya yaitu konselor.

4) Penyelesaian masalah (*problem solving*)

Penyelesaian masalah merupakan proses kognitif yang memerlukan kontrol lebih dari keterampilan-keterampilan rutin. Konseli yang melakukan proses konseling, memiliki harapan agar dirinya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu, konseling menjadi sarana untuk membantu konseli dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan positif dan efektif. Sehingga, saat terjadi kembali masalah, konseli mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

5) Penerimaan diri (*self acceptance*)³²

Penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk melakukan penerimaan terhadap diri sendiri. sikap penerimaan diri harus dilakukan secara realistis yang ditandai dengan memandang kelemahan dan kelebihan diri secara objektif. Konseling membantu konseli agar dapat menerima dirinya secara utuh. Memberikan pemahaman kepada konseli bahwa seberat apapun masalah yang dihadapi, konseli harus mampu menerima diri apa adanya. Dan tidak menyalahkan diri

³² Che Som binti Omar, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*,..., hlm. 30.

sendiri atas masalah yang terjadi yang akan menimbulkan efek negatif bagi dirinya.

Jadi berdasarkan pembahasan di atas, tujuan penggunaan I-CAT adalah I-CAT dapat memberikan perawatan bagi konseli agar sehat secara mental dan rohani sehingga konseli mampu untuk memaksimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya dan menjadikan konseli mampu untuk melakukan perubahan positif dalam dirinya dengan meningkatkan keimanan, keagamaan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari konseli.

c. Manfaat I-CAT

Penggunaan pendekatan I-CAT dalam konseling memiliki banyak sekali manfaat bagi konselor dalam membantu konseli menyelesaikan masalah yang dihadapinya, manfaat pendekatan I-CAT tersebut adalah:

1) I-CAT membantu konseli dalam melakukan proses penyembuhan dan perawatan terhadap masalah yang dialami konseli, terutama yang melibatkan emosi, gangguan mental, spiritual dan kejiwaan.

2) Penggunaan I-CAT dalam konseling dengan menggunakan media-media yang ada dapat memudahkan konseli menggambarkan perasaan dan pengalamannya melalui lukisan, *clay*, musik dan sebagainya.

- 3) Pendekatan I-CAT dapat menjadi sarana untuk mengurangi tekanan atau emosi (katarsis) yang ada dalam diri konseli yang sedang mengalami masalah sekaligus proses merawat diri konseli untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
- 4) Paradigma pendekatan I-CAT beraskan kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah, dan pengalaman yang berdasarkan ilmu pengetahuan. Menggunakan pendekatan tersebut dapat menguatkan iman konseli, menambah keyakinan bahwa Al-Qur'an sebagai media penyembuhan (syifa).
- 5) I-CAT mampu membantu konselor untuk mengeksplorasi perasaan terdalam konseli, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan harga diri konseli.³³

Selain itu, I-CAT bermanfaat bagi pikiran, tubuh dan jiwa konseli. Bagi tubuh, I-CAT adalah multi sensorik. I-CAT melibatkan indera konseli, seperti indera peraba, pendengaran, dan indera penciuman. I-CAT dapat menenangkan dan konseli menjadi lebih selaras antara masa lalu dan masa kini. Bagi pikiran, I-CAT mempengaruhi otak, bagi sebagian konseli yang tidak bias mengungkapkan perasaan melalui lisan, maka dengan I-CAT pikiran akan menjadi lebih nyaman dan aman karena secara tidak langsung menggunakan gambar, pesan-pesan tersembunyi dapat di

³³ *Ibid.*, hlm. 6.

sampaikan dengan gambar. Dan I-CAT akan mengaktifkan kedua sisi otak agar terjadi keseimbangan dalam mental dan pengalaman konseli. Bagi jiwa, I-CAT merupakan terapi spiritual yang dapat menyadarkan konseli bahwa ada yang lebih berkuasa atas dirinya. Hal tersebut menjadikan konseli dapat menemukan makna dan tujuan dalam hidup.³⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, maka manfaat penggunaan I-CAT adalah bermanfaat bagi diri konseli secara menyeluruh, baik secara fisik, jiwa dan pikiran. I-CAT bermanfaat bagi kejiwaan, dapat mengurangi tekanan, menguatkan iman, dan mampu membantu konselor dalam peningkatan diri konseli secara utuh.

d. Jenis-jenis ICAT

Pendekatan *Islamic Creative Art Therapy* (I-CAT) memiliki beberapa jenis seni yang digunakan, tidak jauh berbeda dengan *Art Therapy*. Jenis-jenis I-CAT yaitu:

1) Menggambar

Menggambar merupakan aktivitas yang membutuhkan alat-alat seperti kertas gambar, pewarna (crayon atau pensil warna), pensil. Aktivitas menggambar dapat digunakan untuk mengilustrasikan emosi, perkembangan dan pengalaman traumatis yang dialami oleh konseli. Selain itu manfaat

³⁴*Ibid.*, hlm. 20-21.

menggambar bagi konseli dapat membantu perkembangan aspek kognitif kecerdasan emosional dan kecerdasan motorik konseli.

Skill konseling yang digunakan dalam menggambar kepada konseli, antara lain *probing, reflecting, paraphrasing, focusing, clarifying, summarizing, dan supporting*. menggambar dapat meningkatkan konsentrasi/fokus, kemampuan *visual/spatial*, kemampuan kinetik (gerak) tubuh, mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, dan membuat konseli lebih rileks. Dengan menggambar, konselor memberikan kesempatan katarsis bagi konseli, untuk membantu agar konseli memahami emosi yang dialami dan dapat meluapkan emosi negatif agar konseli mampu mengambil alih kendali dan memfasilitasi pemahaman dan motivasi baru.

2) Melukis

Melukis merupakan aktivitas yang membutuhkan alat-alat seperti kertas lukis/kanvas, cat lukis, kuas, air dan sebagainya.

Aktivitas melukis dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan emosi. Selain itu dengan melukis, konselor membantu konseli untuk mengekspresikan perasaan dan membangun *self concept* dan *self esteem*. Lukisan secara visual berfungsi untuk menarik perhatian, mengilustrasikan perasaan atau menghiasi fakta yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Kegiatan juga melibatkan kreativitas, segala emosi dan pikiran yang mengendap akan tersalurkan, sehingga semua emosi dan pikiran akan menjadi jelas akar permasalahannya. Lukisan yang dibuat oleh klien pasti mengandung simbol-simbol dari bentuk yang ada, secara sadar ataupun tidak sadar.³⁵

3) *Play Dough* dan *clay*

Play dough merupakan bentuk modern dari tanah liat yang terbuat dari tepung terigu. *Play dough* dan *clay* memiliki bentuk atau tekstur yang elastis dan mudah dibentuk. Sehingga terdapat proses terapeutik saat memainkan *play dough* dan *clay*. Bahan-bahan yang digunakan dalam aktivitas *play dough* dan *clay* biasanya ditambahkan manik-manik, biji-bijian, dedaunan, kertas warna dan sebagainya. Tekstur *play dough* dan *clay* yang elastis dapat membuat konseli menjadi nyaman untuk membentuk dan memainkan *play dough* dan *clay*, sesuai dengan keinginan dan kreativitas pribadi konseli.

Kebebasan membentuk *play dough* dan *clay*, dapat menjadi proses peluapan emosi (katarsis) bagi konseli. Konseli akan diberi kebebasan dalam membentuk *play dough* dan *clay*, sehingga bentuk yang dihasilkan konseli pasti memiliki makna yang tersirat dan sesuai dengan perasaan yang dialaminya. Biasanya konseli akan membuat benda yang dapat mengekspresikan perasaan atau

³⁵ Bagas Mahardika, *Efektivitas Metode art Therapy Group*, ..., hlm. 30.

emosinya saat itu. Sehingga konselor akan lebih mudah membantu konseli menyelesaikan emosi atau konflik yang ada dalam diri konseli.

4) Kartu Ucapan

Membuat kartu ucapan, merupakan salah satu jenis I-CAT yang dapat mengasah kreativitas dan cara menyampaikan perasaan yang terpendam kepada orang lain. Bahan-bahan yang digunakan dalam membuat kartu ucapan adalah kertas warna, gunting, spidol, cat atau pensil warna, manik-manik, dan hiasan-hiasan lainnya yang menunjang pembuatan kartu ucapan.

Emosi atau perasaan yang terpendam yang ada dalam diri konseli menjadi tersampaikan dengan baik melalui kartu ucapan yang diberikan kepada diri sendiri atau kepada orang terkasih. Konseli yang merasa tidak mudah untuk mengungkapkan perasaan Bahasa verbal kepada orang lain, yang akhirnya membuat konseli memiliki perasaan bersalah, kecewa dan sedih, dengan kartu ucapan, perasaan-perasaan negative tersebut dapat diminimalisir atau bahkan dihilangkan.

5) *Souvenir*

Membuat *souvenir* atau buah tangan merupakan salah satu jenis terapi I-CAT. Menggunakan *souvenir* menjadi terapi bukan tanpa alasan. *Souvenir* dapat meningkatkan perasaan berharga yang ada dalam diri konseli. Bahan-bahan yang digunakan untuk

pembuatan *souvenir* sangatlah bermacam-macam, sesuai dengan yang diinginkan oleh konseli. Konselor membebaskan konseli berkreasi sesuka hati. Sehingga munculnya proses kreatif dan menyalurkan emosi atau perasaan negatif yang ada dalam diri konseli. *Souvenir* yang dibuat oleh konseli dibebaskan untuk diberikan kepada siapa saja, sehingga konseli akan memikirkan bahwa banyak orang yang menyayangnya dan menghargai dirinya.³⁶

Berdasarkan pandangan di atas I-CAT memiliki setidaknya lima jenis seni kreatif yang biasanya digunakan, yaitu menggambar, melukis, *play dough* dan clay, kartu ucapan, souvenir dan sebagainya yang dapat digunakan sebagai media katarsis bagi konseli.

e. Prosedur Pelaksanaan ICAT

Menurut Nor Hafizah Binti Mahmud penggunaan I-CAT memiliki prosedur pelaksanaan yang digunakan pada tahap awal sebelum pelaksanaan konseling bagi konseli. Prosedur pelaksanaan I-CAT ialah:

1) Membangun *Rapport*

Tahapan I-CAT yang pertama adalah membangun *Rapport*. Langkah ini memberikan ruang kepada konseli untuk memberitahukan, lama waktu yang akan dilakukan selama terapi.

³⁶Azizah Abdullah, dkk., 22 *Aktiviti Islamic Creative Art Therapy*, (Malaysia: Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Pusat Kaunseling MAINS, 2017), hlm 53.

Konselor harus mampu membina hubungan yang ‘berkesan’ kepada konseli, pada sesi yang pertama. Konselor harus menunjukkan kemesraan, rasa hormat terhadap diri konselor sendiri dan kepada konseli. Selain itu konselor memberitahukan latar belakang adanya konseling menggunakan pendekatan I-CAT dan menggali lebih dalam perasaan konseli.

Dalam tahap ini, aktivitas melayani dan mendengar dengan baik adalah aspek yang paling penting dalam menjalankan sesi konseling. Keahlian melayani dan mendengar menjadi yang paling utama dalam proses konseling menggunakan pendekatan I-CAT untuk peluapan emosi konseli. Peran konselor pada tahap ini juga harus menunjukkan rasa hormat, memberikan rasa aman dan nyaman kepada konseli, dan menerima konseli tanpa syarat serta mendengar dengan teliti segala sesuatu yang diucapkan dan diluapkan oleh konseli.

2) Mengaplikasikan/Melakukan *Islamic Creative Art Therapy*

Setelah hubungan yang baik dapat terbina antara konselor dengan konseli. Selanjutnya konseli akan menunjukkan rasa percaya dan merasa nyaman saat bercerita dan meluapkan segala emosi dan perasaannya kepada konselor. Maka konselor perlu menunjukkan rasa empati yang sesungguhnya kepada konseli sehingga terjalinnya kerjasama antara konselor dengan konseli sepanjang sesi konseling dilakukan. Langkah selanjutnya adalah

memberikan arahan kepada konseli untuk membuat *Islamic Creative Art Therapy* sebagai katarsis kepada konseli. Untuk membantu konseli meluapkan segala perasaan ataupun emosi yang sedang dirasakan. Hal tersebut selain bertujuan untuk katarsis, konselor perlu mengetahui penyebab emosi atau perasaan yang sedang membuat konseli menjadi tidak nyaman. Konseli dipersiapkan untuk menggambar dengan tema yang dipilih oleh konseli sendiri.

Sepanjang konseli menggambar untuk meluapkan emosinya, konselor senantiasa selalu menekankan kepada konseli bahwa bukan nilai seni atau estetika yang penting dalam gambar yang konseli buat, konselor selalu mengingatkan untuk bebas berkarya dan tak terbatas. Dalam menggambar tidak ada prosedur atau Teknik khusus dalam menggambar, yang diperlukan dalam I-CAT adalah kebebasan dan perasaan yang nyaman sesuai dengan

kehendak yang diinginkan oleh konseli. Setelah konseli selesai menggambar, maka kertas tersebut diberikan kepada konselor dengan tanpa paksaan. Setelah itu konseli bersedia untuk menceritakan kisah dibalik gambar yang dibuat, untuk mengetahui penyebab emosi yang tertahan dalam diri konseli. Pada tahap ini konselor harus dengan aktif senantiasa memunculkan empati dan aktif mendengar, bertanya dan keterampilan konseling lainnya.

3) Memunculkan Nilai Islami

Langkah selanjutnya yaitu konselor perlu memberikan bimbingan kepada konseli untuk semakin dekat dengan Allah sebagai Maha Pencipta. Konseli diajak untuk lebih menenangkan diri dengan mengenal Allah, bershalawat, beristighfar, dan membaca surat Al-Fatihah yang dibimbing langsung oleh konselor. Pada tahap ini konselor perlu membantu untuk menyadarkan konseli bahwa segala emosi yang ada dalam dirinya tidak baik jika terus menerus disimpan dan justru akan berakhir semakin menyedihkan. Dan konselor membimbing konseli untuk senantiasa ingat bahwa tingkah laku atau emosi yang negatif ialah termasuk dalam bentuk dosa, juga akan merusak hubungan konseli dengan orang-orang di sekitarnya yang akhirnya akan menyebabkan perasaan yang tidak nyaman secara terus menerus yang akan menumpuk dalam diri konseli.

4) Mengklarifikasi dan Menetapkan Sesi Konseling

Pada tahap ini, konselor perlu menggambarkan kembali, menjelaskan, bertanya dan membuat kesimpulan atau rumusan yang digunakan untuk lebih dalam membantu konseli senantiasa menghilangkan emosi yang terpendam yang akan membuat konselor lebih memahami dengan jelas permasalahan konseli yang sesungguhnya. terselesaikannya emosi konseli, akan membantu konselor untuk bisa mengenali penyebab masalah atau

emosi konseli. Langkah ini berakhir dengan persetujuan dari konseli dalam membentuk kerjasama yang baik dengan konselor sehingga dapat terselesaikannya emosi yang terendap dalam diri konseli. Setelah itu, konselor kembali menanyakan kepada konseli untuk menetapkan waktu konseling selanjutnya

f. I-CAT sebagai Media Terapi Islami

Terapi merupakan proses perawatan kepada permasalahan yang dihadapi oleh manusia. I-CAT sebagai terapi bermakna salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengekspresikan sesuatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Dengan I-CAT permasalahan yang dihadapi, hanya dapat dipahami oleh konseli sendiri. Oleh karena itu, permasalahan atau emosi digambarkan secara tersirat melalui symbol atau alat yang dipilih untuk mewakili permasalahan yang dialami. I-CAT dalam konteks sebagai terapi adalah menjadi alat penyembuh kepada proses selama perawatan yang memerlukan penafsiran atau terjemahan agar saling memahami antara terapis dan konseli.

Seorang konseli yang sedang mengalami tekanan akibat suatu konflik atau permasalahan, maka I-CAT digunakan sebagai medium untuk melegakan tekanan yang dihadapi konseli tanpa perlu meluapkan emosinya tersebut secara negatif kepada orang lain. Konseli dapat menggambarkan perasaan dan pengalaman salah satunya melalui gambar atau lukisan. Penggunaan I-CAT

dapat mengurangi tekanan yang ada dalam diri konseli saat sedang menghadapi masalah, sekaligus sebagai proses merawat diri sendiri dari masalah menggunakan pendekatan I-CAT sebagai terapi pribadi.

Pendekatan I-CAT sebagai terapi digunakan untuk proses merawat diri dengan bantuan seorang professional seperti terapis atau konselor. Penggunaan I-CAT dalam terapi memerlukan individu yang mengalami permasalahan untuk berbagi pengalaman dan permasalahan dengan terapis atau konselor agar permasalahan yang dirasakan konseli dapat menemukan solusi yang terbaik. I-CAT dalam terapi membutuhkan bantuan terapis untuk membantu proses dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai oleh konseli berdasarkan media atau perantara yang dipilih atau dikehendaki oleh konseli. Ketika konseli memilih lukisan sebagai terapi untuk menggambarkan permasalahan atau emosi yang dihadapi konseli, maka segala yang digambarkan dalam lukisan tersebut akan mewakili perasaan, pemikiran, dan pengalaman yang dilalui oleh konseli dalam menghadapi tekanan atau konflik yang dirasakannya.

Penggunaan pendekatan *Art Therapy* berperspektif Islam lebih dikenali sebagai *Mujahadah* (kesungguhan diri), *Riyadhah* (pengolahan diri), *Muroqobah* (pengawasan diri) dan *Wara'* (berhati-hati). Terapi I-CAT yang dilakukan sebagai saran

membantu untuk melakukan proses penyembuhan dan perawatan terhadap masalah yang dihadapi oleh seorang individu yang mengalami gangguan mental, spiritual, gangguan kejiwaan, emosional.

Paradigma pendekatan I-CAT bersumber pada Al-Qur'an dan As Sunnah, serta pengalaman yang berdasarkan oleh ilmu pengetahuan. Selain bersumber pada Al-Qur'an dan As Sunnah, terapis atau konselor boleh berdasarkan pengalaman saat terapi atau pendektana I-CAT bersama konseli. Terapis menyarankan kepada konseli untuk senantiasa melakukan terapi pribadi untuk membantu perawatan konseli seperti melakukan sholat hajat sebagai permohonan kepada Allah. Selain itu, selama proses terapi konselor boleh menggunakan kaidah doa dan munajat diri dan konseli agar diberikan kemudahan dalam menghadapi permasalahan atau konflik yang sedang dialami. Dengan bersholawat kepada Rasulullah SAW, memperbanyak bacaan Al-Qur'an, seperti membaca Al-Fatihah, ayat kursi, Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas dan sebagainya.³⁷

2. Tinjauan Tentang Katarsis

a. Pengertian Katarsis

Katarsis merupakan pembersihan sistem energi yang terkurung, yang terjadi apabila ekspresi emosi dapat dikendalikan.

³⁷Che Som binti Omar, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*,..., hlm. 72-75.

Apabila energi fisik yang dibina untuk persiapan bertindak tidak dilepaskan, maka keseimbangan tubuh akan terganggu. Demikian pula jika keadaan mental yang menyertai emosi tidak ditangani secara cepat maka hal tersebut akan menimbulkan sikap yang tidak menyenangkan sehingga dapat menyebabkan penyesuaian pribadi dan sosial menjadi kurang baik.³⁸

Katarsis atau *katharsis* pertama kali diungkapkan oleh para filsuf Yunani, yang merujuk pada upaya “pembersihan” atau “penyucian” diri, pembaharuan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan. Permasalahan emosi seseorang dapat tersalurkan dengan berbagai cara ataupun terapi, salah satunya dengan menggunakan terapi menggambar, menulis dan sebagainya. Menggunakan katarsis dengan berbagai terapi dapat membuat hal-hal yang menekan emosi seseorang dalam alam bawah sadar, dapat diangkat ke alam sadar sehingga dapat tersalurkan dan terselesaikan dengan baik.³⁹

Katarsis menurut sudut pandang psikoanalisis merupakan ekspresi dan pelepasan emosi yang tertekan dalam diri seseorang. Selain itu, dapat didefinisikan bahwa seperti merasakan kembali pengalaman emosional yang menyakitkan dalam psikoterapi dan biasanya melibatkan kesadaran pada permasalahan yang sebelumnya ditekan. Teori Katarsis menurut Scheff adalah

³⁸ Muthmainnah, “Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis”, ..., hlm 525.

³⁹ Novi Qonotatin, dkk., “Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 9: 1, (April, 2011), hlm. 24.

alternatif pada proses-proses yang dapat memberikan keuntungan pada kesehatan mental melalui penyingkapan emosional.⁴⁰

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa katarsis emosi merupakan cara seseorang individu melakukan pelepasan emosi negatif yang ada dalam dirinya dengan tujuan agar terjaganya kesehatan fisik dan mental.

b. Aspek-aspek Katarsis

Dalam pelaksanaan katarsis emosi, prinsip psikoterapi yang digunakan adalah memberikan petunjuk agar seorang individu dapat mencapai katarsis emosi yang sekaligus dapat membersihkan tubuh dan jiwa. Cara agar katarsis emosi dapat membersihkan tubuh dan jiwa adalah terapis atau konselor harus mengetahui segala sebab yang terpendam dalam diri konseli yang menyebabkan konseli menjadi terganggu secara emosional, lalu terapis atau konselor menganalisis penyebab yang terpendam, mengujinya dengan kenyataan yang ada (*reality testing*) untuk mengetahui sejauh mana kebenaran sebab terpendam tersebut dan kemudian terapis atau konselor mencari cara atau terapi yang terbaik bagi konseli untuk mengekspresikan segala dorongan yang terhalang sehingga konseli menjadi individu yang mampu untuk sehat secara fisik dan jiwa.⁴¹

⁴⁰ Abdi Mirzaqon dan Budi Purwoko, "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling *Expressive Writing*", hlm. 5.

⁴¹ Andreas Agung, dkk., "Harapan Etam: Hope Plant *Treatment* Katarsis Emosional Mahasiswa Baru Terindikasi *Homesickness*", *Jurnal Psikologi*, vol. 6: 1 (Juni, 2017), hlm. 42.

Karena jika katarsis emosi hanya dapat membersihkan salah satunya, maka katarsis emosi tersebut tidak berhasil dalam mengatasi gangguan emosional seseorang. Katarsis emosi memiliki dua aspek, yaitu:

1) Katarsis Fisik

Setiap aktivitas yang menggunakan seluruh energi yang dihasilkan oleh fisik yang menggunakan emosi dan akan menimbulkan suatu katarsis, maka aktivitas tersebut akan memberikan efek pemulihan dan memberikan keseimbangan bagi fisik seseorang yang sebelumnya mengalami masalah. Katarsis emosi yang paling umum dilakukan adalah dengan menyibukkan diri, tertawa, menangis, membuat karya seni, menulis dan sebagainya. Akan tetapi masing-masing individu memiliki penerimaan terhadap aktivitas katarsis akan berbeda.

2) Katarsis Mental

Untuk mencapai katarsis mental secara optimal, maka seseorang harus mampu untuk merubah sikap yang dapat menyebabkan atau menimbulkan emosi dalam dirinya. Hal tersebut berarti, seseorang harus mampu dan berusaha untuk bisa mentolerir segala emosi yang terjadi dan menyadari sebab terjadinya kemarahan, dukacita, ketakutan, kecemburuan dan sebagainya. Seorang individu bisa mencapai katarsis mental yang optimal adalah dengan cara berdamai atas apapun yang

terjadi pada dirinya dengan sedikit demi sedikit mencoba untuk berusaha mentolerir segala emosi yang bersifat negatif, dan menganggap jika dirinya memiliki perasaan marah, sedih, kecewa dan segala yang terjadi di dalam dirinya adalah hal yang wajar.⁴²

c. Tujuan Katarsis

Adapun manfaat dari katarsis emosi yang dilakukan adalah untuk membuang segala jenis masalah atau emosi negatif yang ada dalam diri seseorang dengan cara yang mereka pilih sendiri, selain itu katarsis juga bertujuan untuk:

1) *Problem Solving*

Setiap individu pasti memiliki masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Apabila masalah yang ada dalam diri seseorang terlalu berat dan padat menimbulkan emosi negatif, maka tubuh akan merespon dengan berbagai macam keadaan.⁴³

Perasaan emosi yang dirasakan seseorang jika terus menerus dipendam, akan berakibat fatal pada kesehatan. Menurut Masuro Emoto, emosi sedih selaras dengan darah. Oleh karena itu seseorang yang sedang merasakan sedih yang berkarut-larut, maka akan memiliki atau berpeluang terkena penyakit leukemia dan stroke. Bahkan jika perasaan emosi yang terus menerus dan berubah menjadi rasa kesal yang teramat dalam,

⁴² Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. Meitasari dan Muslichah (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2007), hlm 233.

⁴³ Anonim, *Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam Mengatasi Traumatis*, ..., hlm 9-10.

hal tersebut akan merusak sistem syaraf, yang dapat menyebabkan nyeri pada kepekaan, dan kekakuan otot di leher bawah dan pundak.⁴⁴ Oleh karena itu, dengan adanya katarsis emosi, segala emosi yang terpendam dapat diluapkan secara positif dan akan memberikan kesehatan secara fisik dan jiwa seseorang.

2) Individuasi

Individuasi merupakan suatu proses penemuan jati diri seorang individu dengan dirinya (*self*). Hal tersebut tidak akan lepas dari penemuan diri sendiri secara seutuhnya atau hakiki. Penemuan seorang individu terhadap dirinya sendiri merupakan salah satu cara agar seseorang mampu mengontrol dirinya sendiri. Kontrol diri (*self control*) adalah salah satu aspek psikologis yang selalu berkembang sejak kanak-kanak hingga dewasa. Kontrol merupakan cara seorang individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan nafsu dan keinginan yang bergejolak. Salah satunya adalah kontrol diri dari segala emosi yang terlalu berlebihan. Seseorang yang sudah mengenal dan paham tentang dirinya sendiri, akan lebih mudah dalam mengontrol emosi.

⁴⁴ Abdul Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari* (Yogyakarta: Diva Press, 2011), hlm. 121.

3) Makna Hidup

Pada dasarnya setiap manusia menginginkan kehidupannya bermakna. Jika seseorang merasa tidak bermakna dalam kehidupannya, maka akan menimbulkan frustrasi. Seseorang yang tidak menemukan makna dalam hidupnya akan merasa dirinya tidak berharga dan tidak dibutuhkan oleh orang lain. Perasaan frustrasi ini muncul dalam diri seseorang yang merasa kosong batinnya, walaupun memiliki banyak harta dan hal material lainnya. Dengan katarsis emosi, seseorang akan merasa menemukan makna dalam hidupnya. Menemukan bahwa ada hal yang berharga dalam dirinya jika dirinya bersyukur dan bahagia dengan segala yang telah dicapai.⁴⁵

d. Bentuk-bentuk Katarsis

Dalam penggunaan katarsis emosi sebagai terapi, terdapat berbagai bentuk atau aktivitas yang dapat digunakan sebagai katarsis emosi seseorang jika sedang merasakan ketidakstabilan emosi yang dirasakan. Bentuk-bentuk katarsis emosi tersebut adalah:

1) Menyibukkan Diri

Saat seseorang sedang merasakan emosi negatif ada dalam dirinya, maka katarsis emosi yang bisa dilakukan adalah

⁴⁵ Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. Meitasari dan Muslichah..., hlm 234-235.

dengan mencari aktivitas yang disenangi sehingga dapat menyibukkan dirinya dari emosi yang negatif. Agar mencapai katarsis emosi yang optimal, maka kegiatan yang dilakukan haruslah yang dapat membahagiakan dan memuaskan secara fisik dan mental.⁴⁶ Dengan melakukan aktivitas yang membahagiakan akan mampu mengalihkan pikiran dan perasaan menjadi menyenangkan dan membuat diri menjadi rileks sekaligus tenang kembali.

Berbagai cara bisa dilakukan agar dapat meredam emosi dan menyibukkan diri dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan. Hal tersebut akan membuat emosi menjadi tetap terkontrol dengan baik, misalnya dengan bermain game, bermain alat musik, menonton film, bermain dengan hewan peliharaan dan sebagainya. Jika emosi sedang meluap-luap dan tak terkendali, maka dengan mengambil waktu sejenak untuk membuat diri lebih tenang akan sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan jiwa.⁴⁷

2) Menangis

Menangis merupakan salah satu bentuk emosi yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Meluapkan emosi sedih dengan menangis bukanlah suatu kelemahan. Dengan menangis akan membuat seseorang terlepas dari kesedihan

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 237.

⁴⁷ Abdul Syukur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari, ...*, hlm. 124-131.

yang dialami dan melepaskan tekanan yang menyesak hati, sehingga dapat membantu meringankan ketegangan jiwa. Menangis merupakan sarana untuk melampiaskan atau meluapkan emosi sedih. Apabila kesedihan dipendam terlalu lama, hal tersebut akan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan. Menurut Dr. Simon Moore, psikolog dari London mengatakan bahwa menangis merupakan pelepasan emosi yang tepat saat seseorang tidak bisa mengungkapkan melalui kata-kata.

Menangis merupakan alat untuk menghilangkan kesedihan, menangis menjadi katarsis emosi yang bermanfaat untuk mengobati penyakit-penyakit aku dan membahayakan. Dr. William Frey, seorang psikolog Amerika Serikat pada Pusat Penelitian Mata dan Air Mata di Saint Pholl Rams Medical Center, menegaskan bahwa menangis sangat bermanfaat bagi kesehatan jiwa dan emosi. Air mata dapat berperan penting dalam meringankan ketegangan jiwa yang disebabkan komplikasi berbagai penyakit. Selain itu, saat seseorang menangis air mata yang dikeluarkan mengandung hormone endorphin atau stres, sehingga dapat membuat perasaan menjadi lebih lega.⁴⁸

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 124-126.

3) Tertawa

Tertawa memiliki manfaat yang luar biasa untuk meluapkan emosi. Pada saat tertawa, tubuh akan melepaskan energi positif yang menstimulasi otak untuk melepaskan pemikiran-pemikiran negatif maupun depresi dalam tubuh. Tertawa juga merupakan suatu olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan seseorang. Hanya dengan satu menit tertawa terbahak-bahak, efeknya sama dengan 45 menit melakukan olahraga ringan. Hal tersebut dapat membuat jantung berdetak lebih cepat, tekanan darah menjadi meningkat, dan kadar oksigen dalam tubuh akan bertambah dikarenakan nafas bertambah cepat.

Saat seseorang tertawa, tubuh akan menghasilkan hormone *endorphine* yang akan menimbulkan perasaan nyaman dalam tubuh (sebagai penenang alami). Setelah tertawa selesai, maka tekanan darah akan kembali turun dan hormon-hormon stress menjadi berkurang. Selain itu, saat tertawa lepas seluruh elemen tubuh menjadi aktif mulai dari telinga, otak, hingga otot dan sendi akan yang akan mengeluarkan hormone *dopamine* yang akan menjadi pemicu rasa bahagia. Rasa bahagia tersebut akan menyebar keseluruh jaringan, dan akan meredakan perasaan emosi yang dirasakan.

4) Menulis

Katarsis emosi dengan cara menulis merupakan salah satu alternatif yang efektif. Menulis menjadi kegiatan yang dapat menyatakan keadaan emosi seseorang, mencurahkan segala hal yang dirasakan, dan semua yang terpendam dalam pikiran. Seseorang yang memiliki trauma pada masa lalu, akan menjadi lebih baik dan lebih tenang dengan menulis secara bebas sesuai yang diinginkan. Menyalurkan emosi yang terpendam secara bebas juga akan meluapkan luka masa lalu secara ekspresif dalam bentuk tertulis, dapat membuat seseorang menjadi berdamai dengan dirinya dan emosi yang dirasakannya.

Kegiatan menulis yang dilakukan sebagai katarsis emosi, harus bergegas dilakukan dan tidak perlu memperhatikan dan memikirkan struktur kalimat dan tata bahasa. Karena yang diperlukan dari menulis untuk katarsis emosi adalah mengekspresikan dan mencurahkan segala emosi hingga terbebas dari segala penderitaan emosi. Menulis segala emosi yang menyedihkan, yang tidak bisa disampaikan kepada orang lain, keresahan yang dirasakan maka emosi yang terpendam didalam diri akan terobati.⁴⁹

5) Membuat Karya Seni

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 134.

Proses katarsis emosi dengan karya seni atau biasa disebut *art therapy* dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan ataupun trauma. Melalui kreativitas seni, seseorang akan mampu mengekspresikan diri dan mengeksplorasi segala perasaan dengan cara-cara non-verbal dan membangun komunikasi. Proses pembuatan karya seni dalam katarsis emosi bukan untuk menghasilkan karya seni dengan bentuk artistic, tetapi lebih menekankan kebebasan berkomunikasi dan meluapkan emosi dengan bentuk-bentuk artistik. Macam-macam kegiatan yang bisa dilakukan adalah dengan melukis, menggambar, membuat bentuk dengan plastisin dan sebagainya.

Menurut Nainis dkk, menyebutkan bahwa gejala kecemasan seperti kelelahan dapat berkurang dengan kegiatan membuat karya seni. Selain itu, berkurangnya gangguan tidur, denyut jantung cenderung stabil, sehingga berkurangnya perasaan emosi dan khawatir dan membuat seseorang menjadi tenang. Dengan membuat karya seni, akan memunculkan pikiran positif dan berkurangnya keluhan fisik. Melalui warna, bentuk, dan bahkan coretan-coreta yang dibuat akan menjadi terapi yang menenangkan.

3. Tinjauan Tentang Konflik Rumah Tangga

a. Pengertian Konflik Rumah Tangga

Menurut Sadarjoen, konflik rumah tangga adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri yang akan memberikan efek atau sangat berpengaruh terhadap relasi atau hubungan kedua pasangan. Konflik tersebut muncul karena adanya persepsi-persepsi, harapan-harapan yang berbeda antara suami dan istri serta ditunjang dengan perbedaan latarbelakang, kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai yang sudah mereka anut sebelum menjalin ikatan berumah tangga.⁵⁰

Finchman mendefinisikan konflik rumah tangga sebagai suatu keadaan antara suami dan istri yang sedang menghadapi masalah dalam perkawinannya dan hal tersebut akan nampak dalam perilaku yang cenderung menjadi kurang harmonis ketika menghadapi permasalahan. Sprey juga menyatakan bahwa konflik dalam perkawinan terjadi dikarenakan masing-masing individu membawa kebutuhan, keinginan, dan latar belakang unik yang berbeda.⁵¹

Selain itu, konflik rumah tangga ialah pergumulan mental yang terjadi antara suami dan istri yang disebabkan oleh keberadaan dua pribadi yang memiliki pandangan, emosi, kepribadian dan tata nilai yang berbeda dalam memandang sesuatu dan hal tersebut menyebabkan pertentangan sebagai akibat dari adanya kebutuhan,

⁵⁰ Teti Devitasari dan Ami Widyastuti, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri", *Jurnal Psikologi*, vol, 11: 1 (Juni, 2015) hlm. 2.

⁵¹ Teti Devitasari dan Ami Widyastuti, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi...", hlm. 4.

usaha, keinginan atau tuntunan dari luar dan dalam yang tidak sesuai atau bertentangan.⁵²

Berdasarkan penjelasan di atas, konflik rumah tangga ialah adanya perbedaan-perbedaan yang signifikan dalam berbagai hal yang menimbulkan pertentangan yang akan menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh kedua belah pihak, yang jika tidak diselesaikan dengan baik, akan memunculkan permasalahan-permasalahan lainnya yang muncul dan memburuk.

b. Faktor-faktor Penyebab Konflik Rumah Tangga

Beberapa konflik rumah tangga pasti memiliki faktor atau pencetus yang menyebabkan adanya konflik antara suami dan istri.

Faktor-faktor penyebab konflik rumah tangga adalah:

1) Perasaan Kurang Dihargai

Interaksi dan komunikasi antara suami dan istri menjadi hal penting bagi kehidupan rumah tangga. Perasaan kurang dihargai

akan muncul jika seorang suami istri tidak terlalu dihargai kata-katanya, keinginannya, atau hasil kerja kerasnya oleh pasangan.

Oleh karena itu, jika komunikasi terjalin dengan baik, maka perasaan kurang dihargai dalam benak suami atau istri tidak akan terjadi. Jika perasaan kurang dihargai dirasakan oleh suami atau istri secara terus menerus, maka akan menimbulkan konflik dan permasalahan yang tidak akan selesai. Saat timbul perasaan

⁵² Eva Meizara, "Konflik Perkawinan Dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri", *Jurnal Psikologi*, vol. 2: 1, (Desember, 2008), hlm. 47.

kurang dihargai, maka suami atau istri harus mengkomunikasikan dengan baik kepada pasangan, agar tidak terjadi hal-hal yang berlarut-larut. Sebelum saling berkomunikasi, suami atau istri yang merasa tidak dihargai harus sehat secara emosi, maka akan lebih baik jika sebelum berkomunikasi suami atau istri sudah melakukan katarsis emosi terlebih dahulu, agar menjadi lebih tenang dan jernih saat berbicara dengan pasangan.

2) Cemburu Berlebihan

Perasaan cinta kepada pasangan dalam rumah tangga akan memberikan kebahagiaan dan ketenangan dalam rumah tangga. Namun, perasaan cinta yang teramat dalam hingga menimbulkan cemburu yang berlebihan bukan suatu hal yang wajar. Cemburu yang berlebihan sehingga seseorang tidak mampu untuk mengontrol amarah, rasa kesal dan sebagainya akan menimbulkan konflik yang berkepanjangan. Perasaan cemburu yang berlebihan akan membuat pasangan menjadi tidak nyaman dan tidak bahagia. Selain itu, cemburu yang berlebihan akan membuat perasaan suami atau istri menjadi kacau dan tidak stabil yang akan menimbulkan kecurigaan yang berkepanjangan dan bisa berakhir dengan perselisihan yang besar.

3) Kurang Terbuka Dalam Masalah Keuangan

Keuangan merupakan hal yang penting dalam rumah tangga, begitu pula keterbukaan dalam masalah keuangan. Jika

suami atau istri tidak terbuka satu sama lain tentang keuangan, maka akan mudah menimbulkan konflik yang berkepanjangan. Keterbukaan dalam masalah keuangan yang dimaksud adalah suami atau istri seharusnya terbuka tentang penghasilan yang diperoleh oleh masing-masing suami atau istri. Apabila hanya suami yang bekerja, maka suami hendaknya memberikan informasi besaran uang yang didapat dan dimanfaatkan untuk apa uang tersebut. Harus ada kerjasama antara suami dan istri untuk mengelola keuangan dengan terbuka dan baik, agar kebutuhan primer dan sekunder dalam rumah tangga dapat cukup terpenuhi. Jika tidak adanya keterbukaan, maka yang timbul justru perasaan saling curiga dan saling berburuk sangka satu dengan lainnya.

4) Masalah Hubungan Intim

Hubungan intim dalam rumah tangga merupakan perekat perjalanan suami istri. Ketika hubungan intim terganggu, maka akan terjadi timbulnya konflik. Masalah hubungan intim dapat terjadi karena tidak adanya pengertian dan komunikasi antara kedua belah pihak. Bisa jadi, istri tidak perduli akan keinginan suami, ataupun sebaliknya suami tidak bisa memenuhi keinginan istri. Hal tersebut jika dibiarkan berlarut-larut akan menimbulkan konflik yang menyebabkan ketidak harmonisan dalam rumah tangga. Ketidak harmonisan tersebut menjadi hal yang dapat

mencetuskan permasalahan atau konflik yang bahkan berujung perceraian.

5) Masalah Privasi

Setiap orang memiliki privasi yang tidak ingin diganggu oleh orang lain, sekalipun dengan pasangannya. Ketika suami atau istri sedang menikmati privasinya, maka pasangan harus dapat mengerti dan memahami. Privasi yang dilakukan, bisa sebuah hobi, atau kebiasaan positif yang dilakukan sejak dahulu secara terus menerus. Contohnya saat suami sedang berkumpul dengan teman dekatnya, maka istri harus dapat memahami asalkan tidak melewati batas. Begitu pula suami harus memahami jika istri sedang ingin bertemu keluarganya, dalam waktu yang cukup. Jika privasi tersebut tidak dihargai oleh pasangan, yang terjadi adalah konflik yang terus menerus tidak berakhir. Karena suami merasa istri tidak memahami dirinya, begitu pula istri merasa suami tidak memahami dirinya.

6) Kurangnya Toleransi

Dalam pernikahan, terdapat pembagian tugas yang dilaksanakan oleh masing-masing suami atau istri. Jika tidak ada toleransi dalam melakukan pekerjaan rumah atau pembagian tugas lainnya, maka hal tersebut akan memicu konflik dalam rumah tangga. Jika masing-masing dapat membagi tugas atau dapat bertoleransi maka tugas rumah tangga bukan menjadi beban

salah satu pasangan saja. Namun, jika tidak ada toleransi antara suami dan istri dalam pembagian tugas rumah tangga, yang terjadi adalah perasaan saling mengandalkan dan perasaan berat yang terus menerus terjadi. Jika perasaan tersebut menumpuk, akan menimbulkan perasaan benci atau tidak bahagia dalam pernikahan.

7) Perbedaan Budaya Atau Etnis

Dalam rumah tangga memiliki anggota keluarga yang berbeda budaya atau etnis. Perbedaan budaya atau etnis jika tidak ada toleransi saling pengertian dalam rumah tangga, maka akan menyebabkan konflik. Perbedaan budaya atau etnis yang dimiliki dapat mempengaruhi karakter, suara, dan kebiasaan yang berbeda satu sama lain. Misalnya orang Medan yang memiliki suara lantang menikah dengan orang sunda yang biasanya memiliki suara lembut akan tidak biasa menghadapi pasangannya jika tidak ada pemahaman dan toleransi satu sama lain. Konflik yang muncul dalam rumah tangga bisa terjadi akibat hal-hal kecil yang terjadi. Seperti perbedaan-perbedaan yang disebabkan oleh budaya atau etnis yang memiliki ciri khas masing-masing.⁵³

c. Dampak Konflik Rumah Tangga

Dalam sebuah rumah tangga, pasti pernah mengalami konflik dan atau perselisihan. Konflik dalam rumah tangga

⁵³ Sri lestari. *Psikologi sosial*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group 2012), Hlm. 99.

merupakan hal biasa terjadi antara suami dan istri. Konflik yang terus menerus terjadi akan menimbulkan beberapa dampak yang tidak baik bagi kedua pasangan maupun bagi anak. Berikut ini adalah dampak dari konflik rumah tangga:

1) Anak menjadi korban

Anak yang sering melihat atau menyaksikan orang tuanya berdebat atau bertengkar, akan menjadikan sang anak pribadi yang mudah stress dan kurang bahagia. Anak akan menjadi lebih tertutup karena merasa kurangnya kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya. Dan anak akan cenderung mudah terjerumus kedalam pergaulan yang tidak baik. Selain itu, anak adalah peniru yang baik dari sikap kedua orang tuanya. Kondisi keluarga yang tidak harmonis akan menyebabkan anak bersikap agresif dan kasar. Anak akan mudah emosi dalam menghadapi segala permasalahan yang dihadapinya, karena meniru perbuatan orang tuanya saat bertengkar.

2) Timbulnya perasaan benci

Konflik yang terus menerus terjadi tanpa penyelesaian yang baik, akan menimbulkan perasaan negatif yang berujung kepada perasaan saling benci kepada pasangan. Komunikasi yang tidak efektif akan menyebabkan konflik yang terjadi menjadi tidak selesai dan akan menyebabkan berbagai

permasalahan selanjutnya, salah satunya adalah perasaan benci yang muncul dalam diri pasangan suami istri. Perasaan benci yang muncul akan memperkeruh keadaan yang sedang dialami oleh pasangan suami istri. Jika tidak ditangani dengan baik, perasaan benci tersebut akan menyebabkan timbulnya rasa bahagia jika sedang tidak dengan pasangan. Hal tersebut akan berbahaya bagi keharmonisan rumah tangga.

3) Stress dan Gangguan emosi

Stress adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Stress memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stress juga dapat mengancam keseimbangan psikologis. Stress emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stress intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stress sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan. Konflik rumah tangga yang terjadi akan menyebabkan pasangan menjadi stress dan depresi.

Selain stress, akibat atau dampak dari konflik rumah tangga adalah gangguan emosi. Gangguan emosi yang terjadi

akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dari pasangan suami istri. Jika gangguan emosi dibiarkan terus menerus terjadi tanpa melakukan cara untuk meluapkan emosi secara positif maka seseorang akan cenderung sulit untuk berfikir secara positif dalam menghadapi masalah. Jika hal tersebut terus menerus terjadi, maka akan berdampak pada kondisi psikologis pasangan suami istri yang terganggu.⁵⁴

4) Psikologis Istri Akibat Konflik Rumah Tangga

Istri atau wanita yang sudah menikah merupakan struktur sosial yang memiliki karakteristik dan dinamika yang unik. Menurut Bill dan Farell wanita dalam memproses kehidupannya selalu mengaitkan pemikiran dan persoalan yang dengan pemikiran dan persoalan yang lain dengan cara tertentu. Seorang istri atau wanita dalam memecahkan masalah dari sudut pandang yang berbeda dengan laki-laki. Istri cenderung ingin membahas semua permasalahan atau konflik rumah tangga secara menyeluruh dengan mengaitkan aspek-aspek logika, emosi, hubungan dan rohani dalam satu topik.⁵⁵

Menurut Gunarsah menyatakan bahwa wanita merupakan suatu kesatuan yang terintegrasi antara aspek-aspek emosionalitas, rasio dan suasana hati. Hal tersebut yang

⁵⁴ Teti Devitasari dan Ami Widyastuti, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi,...", hlm. 5-6.

⁵⁵ Eva Meizara dan Basti, "Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri",..., hlm.48.

mengakibatkan istri berpikir dengan mengikutsertakan perasaan dan suasana hatinya. Hal tersebut menyebabkan istri lebih cepat mengambil tindakan atas dasar emosinya. Oleh karena itu hal tersebut akan berbahaya jika seorang istri mengalami emosi yang terpendam secara terus menerus dalam rumah tangganya. Hal tersebut menyebabkan pentingnya katarsis bagi istri akibat konflik rumah tangga.⁵⁶

Konflik rumah tangga yang terus menerus terjadi, akan menyebabkan tertumpuknya segala emosi di dalam diri istri. Penumpukan emosi akan sangat berbahaya bagi mental dan psikis istri. Jika terus menerus dibiarkan, akan membuat istri depresi hingga yang terparah adalah melukai dirinya sendiri. Oleh karena itu, I-CAT dapat menjadi media katarsis istri akibat konflik rumah tangga.⁵⁷

d. Upaya Menghadapi Konflik Rumah Tangga

1) Kearifan kedua pasangan dalam menyelesaikan konflik

Cara-cara yang dilakukan suami istri dengan penuh kasih sayang, kekeluargaan dan memelihara hubungan dengan baik. Hal tersebut membutuhkan waktu sekaligus keadaan yang harmonis penuh kasih sayang dan perhatian dari masing-masing pasangan. Dalam pernikahan yang pertama, perlu adanya kesepakatan. Dengan adanya kesepakatan atau hal-hal

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 48.

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 50.

yang disetujui bersama untuk menjalani kehidupan perkawinan maka penyesuaian perkawinan dapat berjalan dengan baik.

Kedua, perlu adanya komunikasi yang baik. Faktor komunikasi sangatlah penting dalam menjalani kehidupan perkawinan karena komunikasi merupakan sarana untuk mengetahui atau memahami satu sama lain sehingga terciptanya suatu keterbukaan yang secara tidak langsung memperlancar jalannya penyesuaian perkawinan. Selanjutnya adalah kualitas dari hubungan perkawinan antar pasangan. Faktor ini merupakan landasan dalam menghadapi konflik yang dihadapi dalam menjalani perkawinan. Sehingga kehidupan perkawinan dapat berjalan dengan baik.

2) Bantuan ahli

Bantuan ahli dalam mengatasi konflik rumah tangga dapat dilakukan dengan bantuan ahli yang memiliki ilmu tentang penanganan konflik dan mengerti tentang psikologi perkawinan. Salah satu caranya adalah dengan bantuan konselor/psikolog dengan melakukan konseling. Terdapat dua cara dalam melaksanakan konseling, bisa dilakukan dengan konseling individu atau konseling pernikahan. Konseling bertujuan agar konseli atau pasangan suami istri dapat mengekspresikan perasaan mengganjal, menyakitkan, menyedihkan yang melukai hatinya atau disebut sebagai

katarsis, hal ini sangat penting karena perasaan menyakitkan yang terus menerus dipendam akan menyebabkan individu berperilaku salah. Jika perasaan negatif dapat diungkapkan didalam konseling dan konseli merasa lega, puas dan tenang.⁵⁸

H. Metode Penelitian

Metode penelitian bertujuan untuk mempermudah langkah penelitian yang akan dilakukan guna mendapatkan hasil yang sesuai harapan. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu data-data hasil bersumber dari lapangan. Sedangkan sifat penelitian kualitatif yaitu sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati.⁵⁹ Pada penelitian ini, penulis akan mendeskripsikan gambaran fakta-fakta yang terjadi, yaitu mendeskripsikan prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia.

⁵⁸ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta: Grasindo, 2003) hlm 164-165.

⁵⁹ Moh. Kasiran, *Metode Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm. 175.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini akan dilakukan di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan cabang Seremban Malaysia.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah informan yang memahami informasi objek penelitian sebagai pelaku maupun orang lain yang memahami objek penelitian.⁶⁰ Penentuan sumber data pada orang atau subjek yang diwawancarai dilakukan secara *purposive*, yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu.⁶¹ Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin sebagai penguasa sehingga memudahkan penulis menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti.⁶²

Pertimbangan yang dimaksud di sini adalah responden yang benar-benar dianggap mengetahui sumber yang dibutuhkan oleh penulis yang dijadikan informan dengan kriteria tertentu yaitu: konselor yang bertugas serta mengetahui metode penggunaan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga.

⁶⁰M. Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*.(JakartaP: Prenada Media Group, 2007), Hlm. 78

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*,..., hlm. 216

⁶² *Ibid.*, hlm. 54

Konselor yang ada di Pusat Kaunseling MAINS, terdapat 5 konselor yang memberikan pelayanan konseling, namun yang menjadi sumber informan atau subjek pada penelitian ini adalah konselor yang menggunakan I-CAT sebagai media katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia.

Pada penelitian ini ada beberapa yang menjadi subjek penelitian yang menggunakan I-CAT sebagai media katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga dan telah bersedia untuk diwawancarai dan bersedia untuk dicantumkan dalam penelitian ini yaitu *ustad* Azman selaku Ketua Eksekutif Pusat Kaunseling MAINS yang telah mejadi konselor di PK MAINS sejak tahun selama 20 tahun dan telah banyak menggunakan I-CAT dalam konseling, selanjutnya Zana Ruslinda Binti Ujang dan Zurina Binti Li@Zulkifli, yang telah menjadi konselor selama lebih kurang 13 tahun di PK MAINS dan juga mengetahui tentang I-CAT dan menggunakan I-CAT di beberapa konselingnya.⁶³

Data konseli yang melaksanakan konseling dengan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga didapatkan secara langsung dari buku *rekod* konseli tahun 2019. Terdapat 15 subjek yang mendapatkan pelayanan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga di MAINS dari

⁶³ Wawancara dengan konselor Pusat Kaunseling MAINS, pada 23 september- 01 November 2019 di Pusat Konseling MAINS Malaysia.

bulan Januari hingga Oktober. Kriteria subjek dari konseli yaitu konseli terbaru pada bulan Oktober yang ditangani oleh Pusat Kaunseling MAINS yang mengalami konflik dan mendapatkan penanganan I-CAT sebagai media katarsis, sehingga penanganannya *up to date* dengan penelitian yang oleh dilakukan penulis. Dan data konseli masih lengkap. Dari sekian subjek terpilihlah SN yang merupakan seorang istri yang berumur 33 tahun, bekerja menjadi seorang apoteker, yang sedang mengalami konflik rumah tangga dan mendapatkan penanganan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling MAINS.⁶⁴

b. Objek Penelitian

Objek pada penelitian kualitatif adalah apa yang menjadi sasaran yang kemudian objek penelitian dijelaskan secara fokus dan lokus.⁶⁵ Objek pada penelitian ini adalah Prosedur

Pelaksanaan Islamic Creative Art Therapy Sebagai Media Katarsis Emosi Istri Akibat Konflik Rumah Tangga di Majelis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS)

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Metode observasi (pengamatan) merupakan sebuah metode pengumpulan data yang mengharuskan penulis turun ke

⁶⁴ *Ibid.*

⁶⁵ M. Burhan Bungin, ..., hlm. 78.

lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan.⁶⁶

Jenis observasi yang digunakan penulis yakni observasi *non-participant*. Observasi *non-participant* merupakan observasi penulis tidak ikut terlibat langsung dengan kegiatan yang dilakukan oleh informan. Penulis terlibat sebagai pengamat saja. Dalam teknik ini, penulis sebagai pengamat tidak sepenuhnya sebagai pemeran serta, tetapi melakukan fungsi pengamatan.⁶⁷

Penulis melakukan observasi secara langsung sebanyak sebanyak tiga kali. Sehingga penulis memperoleh data prosedur pelaksanaan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Malaysia. Adapun data yang diperoleh penulis antara lain: kondisi fisik tempat pelaksanaan I-CAT dan prosedur pelaksanaan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga. Dengan melakukan pengamatan terhadap subjek penelitian yang melakukan penerapan penggunaan I-CAT sebagai media katarsis emosi istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan.

⁶⁶ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 165.

⁶⁷ Tohirin, *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali pers, 2012), hlm. 62.

b. Wawancara

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seorang yang ingin memperoleh informasi dari seorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu.⁶⁸

Teknik wawancara dalam penelitian ini merupakan wawancara mendalam (*indepth interview*), dengan menggunakan wawancara secara tidak terstruktur kepada subjek. Pertanyaan yang dipakai pun merupakan pertanyaan terbuka.⁶⁹ Dalam wawancara, penulis dapat mengajukan pertanyaan mengenai, misalnya fakta (mengenai data diri, geografis, demografis), kepercayaan dan perspektif seorang terhadap suatu fakta, perasaan, perilaku saat ini dan masa lalu, standar normatif, atau dapat mengajukan mengapa seseorang tersebut melakukan tindakan tertentu, dan lain sebagainya.⁷⁰

Wawancara dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggali lebih dalam data dan informasi yang belum didapatkan ketika melakukan observasi. Wawancara yang dilakukan oleh penulis sebanyak tiga kali dengan tiga orang konselor yang menjadi subjek penelitian oleh penulis. Adapun data-data yang diperoleh dari hasil wawancara antara lain: prosedur

⁶⁸ Deddy Mulyana, *Metodologi penelitian kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 180.

⁶⁹ Tohirin, *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, hlm. 63.

⁷⁰ Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar*, hlm. 45.

pelaksanaan I-CAT sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga yang langsung diutarakan oleh Norazman bin Amat sebagai ketua jabatan kaunseling, ditambah dengan Zana Ruslina Binti Ujang sebagai konselor yang memberikan informasi tambahan mengenai prosedur pelaksanaan I-CAT dan gambaran umum pelaksanaan I-CAT, serta penjelasan tambahan dari Zurina Binti Li@Zulkifli mengenai layanan konseling dan alur konseling di Pusat Kaunseling MAINS.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yang dimaksud di sini adalah dokumen-dokumen berupa material yang tertulis yang tersimpan. Dokumen dapat berupa memorabilia atau korespondensi. Ada pula dokumen yang bersifat audiovisual.⁷¹ Dokumen berupa buku, catatan harian, halaman web dan foto.

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang digunakan adalah dokumen berupa buku, catatan harian, halaman web dan foto. Dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang prosedur pelaksanaan I-CAT, lokasi penelitian, letak geografis, sarana prasana dan struktur organisasi yang ada di tempat penelitian yaitu Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan.

⁷¹ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Grasindo, 2010), hlm. 111.

4. Keabsahan Data

Data yang telah diperoleh melalui penelitian kualitatif tidak serta merta langsung dianalisis. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan pengecekan data untuk memastikan apakah data yang telah diperoleh sudah benar-benar dapat dipercaya atau belum.⁷²

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menguji keabsahan data penelitian, salah satunya yaitu dengan triangulasi metode. Triangulasi ini dilakukan dengan membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui metode yang berbeda dalam metode kualitatif.⁷³

Penelitian ini menggunakan triangulasi dari metode yaitu membandingkan data hasil wawancara dengan hasil pengamatan. Triangulasi metode yang dilakukan penulis adalah pengecekan data pada tiga sumber data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi pada ketiga subjek penelitian. Contoh penerapan triangulasi sumber pada prosedur pelaksanaan I-CAT yaitu mengaplikasikan I-CAT: pada saat wawancara, subjek konselor menyatakan bahwa konseli dibebaskan melakukan gambar yang diinginkan oleh konseli tanpa ada intervensi atau paksaan

⁷² Tohirin, *Metode Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 71.

⁷³ M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Kencana, 2008), hlm. 256.

dari konselor. Observasi yang dilakukan penulis, konseli terlihat nyaman membuat gambaran yang diinginkan sesuai dengan keinginan konseli tanpa paksaan konselor. Data dokumentasi yang diperoleh adalah adanya bukti gambar konseli yang melaksanakan I-CAT sesuai dengan keinginan dan bukti buku rekod konseli yang membuktikan kebebasan konseli dalam meggambar.

5. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya untuk menata, menyusun, dan memberi makna pada data kualitatif yang telah dikumpulkan sehingga dapat memberi jawaban pada pertanyaan penelitian yang diajukan, tentunya dapat mencapai tujuan yang diharapkan.⁷⁴

Setiap studi kualitatif adalah unik. Pendekatan analisisnya juga unik. Hal ini sangat bergantung pada keahlian, insight, training dan kemampuan penulis. Faktor kemampuan manusia dari penulis sangat besar dan sekaligus juga kelemahan yang sangat besar. Hasil penelitiannya boleh jadi sangat baik, karena pengalaman dan pengetahuan luas yang dimiliki oleh penulis. Tetapi bisa juga hasilnya akan sangat

⁷⁴ Boy Sabarguna, *Analisis Data pada Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2008), hlm. 38.

dangkal, karena pengetahuan dan pengalaman penulis yang sangat kurang dan dangkal.⁷⁵

Menurut Sugiyono yang dikutip dalam buku Bambang Rusdianto, analisis data dapat dilakukan melalui tahapan berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari pola dan temanya, dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang jelas dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari data yang diperlukan lagi.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah men-*display*-kan data. Penyajian data ini dapat dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, teks, transkrip dan lainnya yang paling sering dipergunakan. Dengan men-*display*-kan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami tersebut.

c. Penarikan Kesimpulan

⁷⁵ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 121.

Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan yang baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu subjek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah penelitian menjadi jelas dan dapat berupa hubungan kausal atau interpretatif, hipotesis, atau teori.⁷⁶



⁷⁶ Bambang Rustanto, *Penelitian Kualitatif Pekerjaan Sosial* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 73.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada BAB III, maka dapat penulis simpulkan bahwa terdapat empat prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media katarsis istri akibat konflik rumah tangga di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia. Adapun prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* yang digunakan konselor MAINS kepada konseli yaitu: (1) membangun *rapport* pada fase ini konselor perlu membuat konseli merasa nyaman dan menerima konseli tanpa syarat sehingga konseli bersedia untuk menceritakan keadaan untuk menentukan media yang digunakan dalam konseling jika dibutuhkan; (2) mengaplikasikan/melakukan I-CAT merupakan fase saat konseli setuju untuk melaksanakan I-CAT, maka konselor memberikan bahan-bahan I-CAT dan meminggalkan konseli sendiri diruangan agar konseli nyaman dan mampu meluapkan emosinya secara bebas tanpa merasa diperhatikan; (3) mengeksplorasi dan memunculkan nilai Islami pada fase ini konselor perlu mengeksplorasi atau mendalami perasaan dan emosi terdalam konseli sehingga terbentuk kesadaran dan pikiran yang positif dalam diri konseli, bersamaan dengan konselor mengajak konseli untuk merefleksikan diri dengan mengingat Allah dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah dari segala masalah yang dihadapi konseli; (4) mengklarifikasi dan menetapkan sesi konseling, fase ini merupakan fase

terakhir konselor perlu meklarifikasi gambaran dan perasaan konseli agar tidak ada yang masih terpendam sekaligus menetapkan perlu tidaknya konseling selanjutnya.

B. Saran

1. Bagi Pusat Kaunseling MAINS, prosedur pelaksanaan *Islamic Creative Art Therapy* sebagai media katarsis sudah dikategorikan baik dan menjadi rujukan bagi konseli yang membutuhkan I-CAT dalam konseling. Namun kelengkapan data dan karya I-CAT konseli selama melakukan proses konseling alangkah lebih baik jika disusun dan didokumentasikan dengan baik, agar memudahkan karyawan dan konselor saat mencari data dan karya I-CAT konseli yang sudah pernah melaksanakan sesi konseling datang kembali.
2. Bagi penulis berikutnya, akan lebih baik jika penelitian yang akan dilaksanakan mampu membahas lebih detail terkait *Islamic Creative Art Therapy* dalam konseling, dengan pendekatan studi kasus agar penelitian yang dihasilkan menjadi lebih mendalam dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Azizah, dkk., *22 Aktiviti Islamic Creative Art Therapy*, Malaysia: Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Pusat Kaunseling MAINS, 2017.
- Admin, *Fungsi Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*, <http://www.mains.gov.my/fungsi-mains>, (diakses pada tanggal 8 Oktober 2019 pukul 15.00)
- Admin, *Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*, <http://www.mains.gov.my/sejarah-mains> (diakses pada 8 Oktober 2018 pukul 16.00).
- Admin, *Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan*, <http://www.mains.gov.my/web/guest/home>, (diakses pada tanggal 8 Oktober 2019 16.00).
- Agung, Andreas, dkk., *Harapan Etam: Hope Plant Treatment Katarsis Emosional Mahasiswa Baru Terindikasi Homesickness*, vol. 6 no 1. 2017.
- Anonim, *Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam Mengatasi Traumatis Pada Klien DI Yoga Atma Pekanbaru*, Skripsi, Riau: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Riau, 2015.
- Ardhan Putra, *Pernikahan Dalam Islam*, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol 14 no 2. 2016.
- Binti Omar, Che Som, dkk., *Prosiding Seminar Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) Peringkat Kebangsaan*, Malaysia: Majlis Agama Islam Negeri Sembilan, 2017.
- Boy Sabarguna, *Analisis Data pada Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2008.
- Buku *rekod konseli*, Pusat Kaunseling MAINS.
- Bungin, M. Burhan, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Prenada Media Group, 2007.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemah Al Muhaimin*, Jakarta: Al-Huda Gema Insani, 2002.
- Devitasari, Teti dan Ami Widyastuti, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri*, *Jurnal Psikologi*, vol, 1 no 1 2015.
- Dokumen profile MAINS.
- Ghony, M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.

- Hurlock, Elizabeth B, *Perkembangan Anak*, terj. Meitasari dan Muslichah, Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2007.
- Lestari, Sri, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group 2012.
- Mahardika, Bagus, *Efektivitas Metode art Therapy Group Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik Di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta*, Disertasi, Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan, UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Marriel, Doni, *Konflik Pernikahan Dalam Hubungan Rumah Tangga*, Skripsi, Malang: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, 2013.
- Meizara, Eva dan Basti, *Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri*, *Jurnal Psikologi*, vol. 2 no 1. 2008.
- Mirzaqon, Abdi dan Budi Purwoko, *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing*, tt.
- Mulyana, Deddy, *Metodologi penelitian kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Muthmainnah, *Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak*, *Jurnal Pendidikan Anak*, vol 4 no 1. 2015.
- Pebrianti, Carolin, *Ibu yang Ajak Dua Anak Bunuh Diri Wonogiri Depresi Suami Menikah Lagi*, <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4821439/ibu-yang-ajak-dua-anak-bunuh-diri-wonogiri-depresi-suami-menikah-lagi>, (diakses tanggal 5 Desember 2019 pukul 19.00).
- Pratiwi, Suandara, *Penggunaan Islamic Creative Art Therapy*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Qonitatin, Novi, *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 9 no 1. 2011.
- Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Grasindo, 2010.
- Rustanto, Bambang, *Penelitian Kualitatif Pekerjaan Sosial*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- Saputra, Andi, *Hampir Setengah Juta Orang Bercerai di Indonesia Sepanjang 2018*, <https://news.detik.com/berita/d-4495627/hampir-setengah-juta-orang-bercerai-di-indonesia-sepanjang-2018>, (diakses tanggal 5 Desember 2019 pukul 20.00)
- Sarosa, Samiaji, *Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar*, Jakarta: Indeks, 2012.

Seniati, Liche, *Psikologi Perkawinan*, Jurnal Psikologi UIN Malang, vol 2 no 3. 2015.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.

Syukur, Abdul, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*, Yogyakarta: Diva Press, 2011

Tohirin, *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali pers, 2012

Wahyuningsih, Sri, *Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*, Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, vol 9 no 1 2017.

Wawancara dengan konselor MAINS, Norazman Bin Amat, 28 Oktober 2019.

Wawancara dengan konselor MAINS, Zana Ruslinda Binti Ujang, 16 Oktober 2019.

Wawancara dengan konselor MAINS, Zurina Binti Li@Zulkifli, 15 Oktober 2019.

Wawancara dengan konselor Pusat Kaunseling MAINS, pada 23 September – 1 November 2019 di Pusat Kaunseling MAINS Malaysia.

DOKUMENTASI
(MEDIA I-CAT)

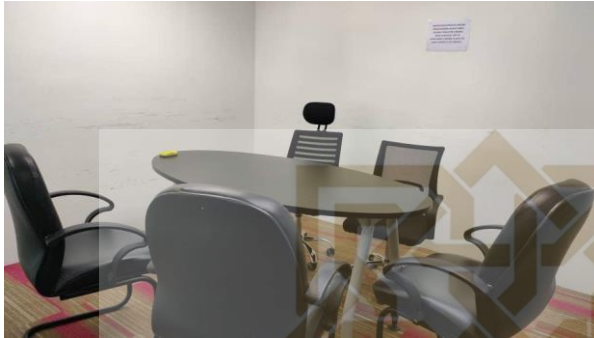


STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

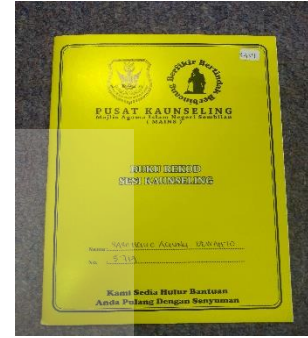
DOKUMENTASI
(MEDIA I-CAT)



DOKUMENTASI
(FASILITAS PUSAT KAUNSELING MAINS)



(Ruang Konseling Kelompok/ Keluarga)



(Buku Rekod Konseli)



(Ruang Konseling Individu)



(Ruang Tunggu Konseli)

CURRICULUM VITAE

A. Biodata Pribadi

1. Nama : Anggraini Widyastuti
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat/ Tgl Lahir : Karanganyar, 15 Maret 1998
4. Alamat : Kp Ceger, No 65, Bekasi Selatan
5. Alamat Tinggal : Perum Polri Gowok 2A/1
6. Email : Anggrainiwidi15@gmail.com
7. No Hp : 0895337080985

B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
TK	TK AL-Hidayah Bekasi	2003-2004
SD	SDN Pekayon Jaya 2 Bekasi	2004-2010
SMP	SMP Islam Darussalam Bekasi	2010-2013
SMA	MA Persatuan Islam Tarogong Garut	2013-2016
S1	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2016-2020

C. Pengalaman Organisasi

1. Osis Ketua Bidang Pendidikan dan Dakwah SMP Islam Darussalam Bekasi 2012-2013
2. Osis Bidang Keamanan MA Persatuan Islam Tarogong Garut 2013-2014
3. Osis Bidang Tarbiyah MA Persatuan Islam Tarogong Garut 2014-2015

4. Divisi Kesejahteraan Asrama Putri Persatuan Islam Trogong Garut 2014-2015
5. Divisi Kesejahteraan Pimpinan Wilayah Himpunan Mahasiswi Persatuan Islam Yogyakarta 2017-2019
6. Ketua Divisi Desa Mitra Laboratorium BKI Sunan Kalijaga 2017-2018
7. Divisi Pendidikan dan Kajian Lesehan Keluarga Mahasiswa Persatuan Islam Yogyakarta 2016-2017
8. Divisi Kreatifitas Lesehan Keluarga Mahasiswa Persatuan Islam Yogyakarta 2017-2018
- 9.



Nomor : B-1686/Un.02/DD/PM.03.2/08/2016



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Sertifikat

diberikan kepada

Nama : **ANGGRAINI WIDYASTUTI**
NIM : **16220012**
Jurusan/Prodi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Komunikasi**

Sebagai Peserta
dalam kegiatan

SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun Akademik 2016/2017

dan telah mengikuti seluruh kegiatan yang berlangsung mulai tanggal 22 s.d. 24 Agustus 2016 (24 jam pelajaran)

Yogyakarta, 24 Agustus 2016


Dekan
Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

16

LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)



SERTIFIKAT

Nomor: B-4683.14/UN/L3/PM.3.2/P3.762/09/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga memberikan sertifikat kepada:

Nama : Anggraini Widyastuti
Tempat, dan Tanggal Lahir : Karanganyar, 15 Maret 1998
Nomor Induk Mahasiswa : 16220012
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Semester Pendek, Tahun Akademik 2018/2019 (Angkatan ke-99), di:

Lokasi : Hargorejo
Kecamatan : Kokap
Kabupaten/Kota : Kab. Kulonprogo
Propinsi : D.I. Yogyakarta

dari tanggal 01 Juli s.d. 29 Agustus 2019 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 97,96 (A). Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status mata kuliah intra kurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 26 September 2019

Ketua

Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A.

NIP. 19720912 200112 1 002

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta Telp: 0274-515856 Email : fd@uin-suka.ac.id

SERTIFIKAT

NO : B-835.1/Uh.02/DD/PP.01.2/04/2017

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan ini menyatakan bahwa :

ANGGRAINI WIDYASTUTI

NIM: 16220012

LULUS dengan Nilai 90 (A)

Ujian Sertifikasi Baca Tulis Al-Qur'an yang diselenggarakan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dekan

Dr. Nuzuliana, M.Si.

NIP. 19600310 198703 2 001

Yogyakarta, 13 April 2017
Ketua Panitia

Dr. Abdur Rozaki, M.Si

NIP. 19750701 200501 1 007



TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.22.16.122/2020

This is to certify that:

Name : Anggraini Widyastuti
Date of Birth : March 15, 1998
Sex : Female

achieved the following scores on the Test of English Competence (TOEC)
held on **January 07, 2020** by Center for Language Development of State
Islamic University Sunan Kalijaga:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	42
Structure & Written Expression	37
Reading Comprehension	41
Total Score	400

Validity: 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, January 07, 2020
Director,

Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19680915 199803 1 005



شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Anggraini Widyastuti :

تاريخ الميلاد : ١٥ مارس ١٩٩٨

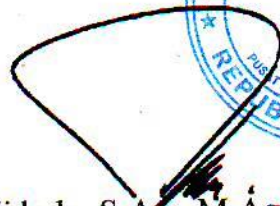
قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢ يناير ٢٠٢٠, وحصلت على
درجة :

٤٢	فهم المسموع
٣٠	التركييب النحوية و التعبيرات الكتابية
٢٢	فهم المقروء
٩٤	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكاكرتا, ٢ يناير ٢٠٢٠

المدير



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التهاتف : ٠٥٣١٠٠٥٠٩١٥١٩٩٨٠٩١٦٨



TRAINING TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : Anggraini Widyastuti

NIM : 16220012

Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi

Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	99	A
2.	Microsoft Excel	95	A
3.	Microsoft Power Point	90	A
4.	Internet	91	A
5.	Total Nilai	93,75	A
Predikat Kelulusan		Sangat Memuaskan	

Standar Nilai:

Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
86 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang



Yogyakarta, 19 Mei 2017
Kepala PTIPD
Hendro Hidayat, S.Kom
19790506 200604 1 003

