

Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam

Ahmad Wajahtera¹ Nurjannah²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
wajahtera12@gmail.com¹, nurjannah@uin-suka.ac.id²

Abstract

This research is a literature study that discusses Islamic art therapy and its application. Islamic Art Therapy is one form of therapy that has not been widely used today. Islamic Art Therapy is a form of therapy that involves an artistic process, such as drawing a symbolic form of a therapeutic relationship to help the therapist gain an understanding of oneself and the stresses experienced by the client. Islamic Art Therapy has the characteristics of non-verbal communication, metaphor as a means of therapy, and relationship orientation. Islamic Art Therapy has not been widely applied to the problems of clients with psychological disorders.

Keywords : Therapeutic techniques; Islamic arts; Islamic counseling perspectives

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi literatur yang membahas tentang *Terapi seni Islami* dan aplikasinya. *Terapi Seni Islami* merupakan salah satu bentuk terapi yang belum banyak di gunakan saat ini. *Terapi Seni Islami* merupakan bentuk terapi yang melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan teraupetik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. *Terapi Seni Islami* memiliki karakteristik komunikasi non verbal, metafora sebagai sarana terapi, dan orientasi hubungan. *Terapi Seni Islami* belum banyak diaplikasikan pada masalah klien dengan gangguan psikologis.

Kata kunci : Tekni terapi; seni Islami; presfektif konseling Islam

Pendahuluan

Selama ini banyak terapi psikologi berdasar beberapa teori seperti psikoanalisis dalam *object relational therapy*, ada juga *cognitive behavior therapy*, *Family Therapy*, *Interpersonal Therapy*, *Eksistensial Therapy*, *Gestalt Therapy* dan sebagainya. Namun demikian kebutuhan akan kesehatan mental menuntut berbagai macam variasi therapy, ini kemudian memberi jalan pada munculnya berbagai terapi modern, seperti terapi bermain, terapi tawa, terapi musik, terapi menari, terapi dongeng, *Art Therapy* dan sebagainya.

Expressive and Creative Senis Therapies merupakan salah satu terapi modern yang mulai berkembang saat ini. *Art Therapy* ekspresif dan kreatif merupakan teori pendekatan umum yang secara spesifik antara lain berupa *Art Therapy*, musik, tari, puisi, drama dan psikodrama yang masing-masing memiliki asosiasi dan praktek sendiri. Tulisan ini khususnya mencoba menjabarkan lebih lanjut tentang *Terapi Islami* dan aplikasinya. Seni yang dianggap mampu menyentuh dan mengungkapkan kompleksitas manusia, termasuk tingkat pikiran, tubuh dan jiwa. Di sisi lain Seni dipercaya dapat memberikan citra diagnostik budaya dan individu, serta memberikan kesembuhan bagi kesehatan mental dan fisik. Studi menunjukkan bahwa upaya seni dapat mengurangi keluhan stress dan kesehatan, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, dan bahkan membantu orang-orang untuk hidup lebih lama. Seni juga menyediakan akses ke beberapa mode intelijen, komunikasi dan pemecahan masalah.¹

Meski dalam sejarahnya terapi ini muncul di akhir 1940-an, terapi ini pertama kali di gunakan oleh seniis Adrian Hill di Inggris, dengan menggambarkan aplikasi terapi pembuatan gambar. Bagi Hill, terapi menggambar dan melukis ini membantunya untuk pulih dari TBC, ia mengungkapkan bahwa nilai dari *Art Therapy*; *Completely engrossing the mind (as well as the fingers)[and in] releasing the creative energy of the frequently inhibited patient*'. Kemudian ditahun yang sama, seorang psikolog Margaret Naumberg juga mulai menggunakan istilah *Art Therapy* ini dalam prakteknya, dari sinilah kemudian *Art Therapy* mulai berkembang.²

Terapi ini kemudian secara resmi didirikan sebagai ilmu independen di Amerika Serikat pada akhir tahun enam puluhan oleh Naumberg. *Art Therapy*, meskipun masih meminjam landasan teori psikoanalisis, memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri.³

¹Serlin, I. A. (2007). Why is art important for psychology The Arts Therapies : Whole Person Integrative Approaches To Healthcare. *Theory and Practice of Art Therapist*.

²Naumberg, M. (2004). What is *Art Therapy* In *Dynamically Oriented Art Therapy* (pp. 1–17).

³Nguyen, M. (2016). *Art Therapy* – A Review of Methodology, (January 2015).

Dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah bagaimana para terapis bisa memenuhi syarat untuk menjadi seorang terapis. Pertama, terapis seni harus tahu kapan harus menawarkan jenis materials, kapan harus membuat saran atau memberikan bantuan aktif, kapan harus menahan diri untuk tidak ikut campur. Kedua, untuk bekerja secara efektif, ahli terapi seni juga harus belajar untuk memahami makna dalam produksi bergambar yang tampaknya tidak koheren dan tidak berarti dari anak-anak dan orang dewasa yang memiliki gangguan parah. Kramer bahkan menyarankan bahwa terapis seni adalah orang-orang yang paham akan seni untuk kemudahan komunikasi pada klien terapi.⁴

Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lia Lutfiana Febriyanti (2018) dalam skripsinya yang berjudul “*Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami Untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja Di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro*” tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui bagaimana proses dan hasil dari pengembangan modul terapi seni kaligrafi Islami untuk meningkatkan konsep diri seorang remaja di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*), dengan analisis kualitatif. Hasil dari terapi seni kaligrafi Islami menggunakan modul bernama “Kaligrafi; Seni Meningkatkan Konsep Diri” cukup berhasil meningkatkan konsep diri seorang remaja di Desa Karangdowo Sumberrejo Bojonegoro.

Terapi Seni Islami merupakan salah satu katarsis yang biasa dipadukan dengan proses konseling, sehingga tak jarang konselor juga menggunakan seni sebagai terapi untuk membantu konselinya. Berbagai penelitian telah menghasilkan kesimpulan bahwa seni bisa dipilih sebagai katarsis dalam konseling yang efektif. Konseli dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri mengenai kesulitan yang tengah dihadapi. Individu diperkirakan memperoleh media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan dan pengalaman, khususnya emosi melalui aktivitas seni tersebut. Beragam seni visual bisa diaplikasikan sebagai media terapi ini, seperti menggambar, mewarnai, melukis, membatik dan sebagainya, Pemilihan terapi seni Islami menggunakan media Islami ini dipilih dengan mempertimbangkan kebutuhan konseli. Berdasarkan penuturan dari konseli sendiri, ia menyatakan gemar menggambar. Melalui konseling Islami dengan terapi menggambar diharapkan dapat membantu konseli dalam menangani masalah kurang kepercayaan diri yang ada pada dirinya.

Dari data diatas maka peneliti menggunakan studi pustaka untuk mengetahui terapi seni. Study pustaka adalah study yang tujuannya untuk memperoleh dukungan teoritis terhadap masalah peneliti yang dipilih, maka peneliti perlu banyak membaca buku, baik berupa teks (teori) maupun hasil

⁴Kramer, E. (1980). *Art Therapy and art education : Overlapping functions. Art Therapy and Art Education*, 33(4), 16–17.

penelitian orang lain, majalah, jurnal, dan sebagainya. Dalam melakukan penelitian kepustakaan ada beberapa teknik yang digunakan antara lain, mengupas (criticize), membandingkan (compare), meringkas (summarize), mengumpulkan (synthesize), dan bertentangan (contrast). Dalam penelitian dipergunakan metode compare dengan (Studi Pustaka Dengan Metode Compare).⁵

Dalam melakukan studi pustaka ada beberapa yang digunakan yaitu mengupas (criticize), membandingkan (compare), meringkas (summarize), mengumpulkan (synthesize), dan bertentangan (contrast). Namun dalam penelitian ini penulis hanya menggunakan membandingkan (Compare) dari teori-teori yang ada sebelumnya mengenai terapi seni. Dalam teknik Membandingkan (compare), penulis menjelaskan mengenai teknik terapi seni dan berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya kemudian dilakukan telaah terhadap literatur yang berasal dari buku, jurnal, skripsi dan artikel untuk mencari ketidaksamaan atau bertentangan (contrast) dari teori-teori tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Terapi Seni Islami

American Art Therapy Association mendefinisikan terapi seni sebagai penggunaan terapeutik dengan karya seni untuk membantu orang-orang yang mengalami trauma, tantangan dalam hidup, serta mencari pengembangan pribadi. Melalui penciptaan karya seni, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, mengatasi stres, meningkatkan kognitif, serta lebih menikmati hidup. Elinor Ulman dalam buku *Introduction to Art Therapy* menjelaskan definisi terapi seni sebagai suatu prosedur menggunakan media seni yang dirancang untuk membantu perubahan kepribadian atau kehidupan seseorang.⁶

Sedangkan kata *Islami* dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti *bersifat keIslaman*⁷. Jadi yang dimaksud terapi seni Islami dalam penelitian ini adalah sebuah terapi seni yang menyisipkan nilai-nilai Al-Qur'an didalamnya. Kebanyakan terapi seni Islami menggunakan dasar teori psikodinamika, namun, telah banyak pula metode-metode yang dapat dikombinasikan menjadi pendekatan teoritik baru. Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*. Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* bertujuan untuk membantu konseli lebih menerima kekurangan

⁵Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Metode penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

⁶Judith A. Rubin, *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*, (London: Routledge, 2010), hal. 25

⁷<https://kbbi.web.id/Islami,2019> diakses pada 17 Januari 2021

yang ada pada dirinya sehingga membuat konseli lebih percaya diri lewat komunikasi konseling.

Pengertian Terapi Seni Islami Kata terapi berasal dari bahasa Inggris yaitu "*therapeutics*" yang berarti ilmu pemeriksaan dan pengobatan⁸. Chris dan Herti menjelaskan pengertian terapi sebagai sebuah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sakit, baik itu fisik maupun mental sehingga ia dapat bertahan dan melawan rasa sakitnya. Terapi bukan termasuk usaha medis yang dapat menyembuhkan penyakit seseorang. Terapi memiliki maksud lebih luas dari hanya sekedar pengobatan atau perawatan. Terapi dapat memberikan kesenangan baik fisik maupun mental seseorang⁹. Dalam penelitian ini, terapi didefinisikan sebagai usaha untuk membantu pemulihan kesehatan mental seseorang.

Adapun pengertian seni itu sendiri adalah segala macam bentuk keindahan yang diciptakan oleh manusia sehingga menimbulkan kenikmatan dan kepuasan tersendiri. Seni merupakan suatu tindakan batin yang dituangkan kedalam bentuk karya nyata. Seni mampu menghidupkan perasaan bagi si pembuat ataupun orang yang melihat maupun mendengar¹⁰.

Terapi seni menekankan potensi penyembuhan dengan seni dan juga hubungan terapeutik antara terapis seni, konseli dan karya seni. Dalam terapi seni, pembuatan gambar dan objek memainkan peran penting dalam hubungan psikoterapi antara ahli terapi seni dan konseli¹¹. *American Art Therapy Association* mendefinisikan terapi seni sebagai penggunaan terapeutik dengan karya seni untuk membantu orang-orang yang mengalami trauma, tantangan dalam hidup, serta mencari pengembangan pribadi. Melalui penciptaan karya seni, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, mengatasi stres, meningkatkan kognitif, serta lebih menikmati hidup.¹²

Seni dalam Pandangan Islam

Seni berbicara tentang keindahan. Seni mengekspresikan ruh dan budaya manusia yang mengandung dan mengungkapkan keindahan. Seni lahir dari sisi terdalam manusia berupa dorongan untuk mencintai keindahan. Dorongan tersebut adalah naluri manusia atau fitrah yang Allah anugerahkan

⁸ Echols, John dan Shadily, Hassan, Kamus Inggris-Indonesia, Jakarta: Gramedia, 1992. hal. 586.

⁹Green Chris W. dan Setyowati, Hertin. Terapi Alternatif, (Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004). hal. 7.

¹⁰Muhammad, Yusuf, "Seni Sebagai Media Dakwah." *Ath Thariq Jurnal Dakwah dan Komunikasi* vol.2. No1, 2018. hal. 230

¹¹David Edwards, *Art Therapy*, (London, Sage Publication, 2004), hal. 2

¹²<https://arttherapy.org/about-art-therapy/> diakses pada 17 Januari 2021

kepada hamba-hamba-Nya.¹³ Islam adalah agama yang fitrah, dan Allah sangat menyukai keindahan. Manusia pada dasarnya dianugerahi Allah potensi untuk dapat menikmati dan mengekspresikan keindahan. Maka mustahil apabila Allah yang menganugerahkan manusia potensi tersebut, kemudian Ia melarangnya. Hal ini juga sebagai pembeda antara manusia dengan makhluk lain. Seni Islami memiliki dasar yang jelas dalam menumbuhkan proses kreatif dalam berkarya. Karya seni Islami harus memberikan arah tujuan kehidupan manusia yang lurus sesuai fitrah manusia¹⁴.

Sedangkan kata *Islami* dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti *bersifat keIslaman*. *Islami* berasal dari kata *Islam*. Sedangkan *Islam* berasal dari bahasa arab yang berarti selamat, sentosa dan damai. Secara terminologis Islami berarti suatu perbuatan yang bersifat keIslaman (penyerahan, kepatuhan, dan ketundukan manusia kepada Allah SWT) yang sesuai aturan Al-Qur'an dan Hadits yang dapat menuntun manusia menuju kedamaian atau kebahagiaan di dunia dan di akhiratnya.¹⁵ Jadi yang dimaksud terapi seni Islami dalam penelitian ini adalah sebuah terapi seni yang menyisipkan nilai-nilai Al-Qur'an didalamnya.

*Maka tetapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah): (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya. (QS Al-Rum [30]: 30).*¹⁶

Allah SWT menyukai keindahan. Melalui Al-Qur'an, Allah mengajak hambanya untuk memandang seluruh alam raya ini dengan segala keserasian dan keindahannya. Firman Allah dalam Surat Qaf ayat 6

*Maka apakah mereka tidak melihat ke langit yang ada di atas mereka, bagaimana Kami meninggikannya dan menghiasinya, dan tiada baginya sedikit pun retak-retak?.*¹⁷

Islam adalah agama yang fitrah, dan Allah sangat menyukai keindahan. Manusia pada dasarnya dianugerahi Allah potensi untuk dapat menikmati dan mengekspresikan keindahan. Maka mustahil apabila Allah yang

¹³Yedi Purwanto, "Seni dalam Pandangan Al-Qur'an" *Jurnal Sosioteknologi*, Edisi 19, No.9, 2010, hal. 782-783.

¹⁴Darmiko Suhendra, "Prespektif Hukum Islam Tentang Seni" *Jurnal Ilmu Syariah dan perbankan islam*, Vol. 2, No. 1, 2017,

¹⁵Evi Aeni Rufaedah, "Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami (Telaah Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist)" *Jurnal Risalah Pendidikan dan Studi Islam*, Vol.1, No.1, 2015, hal. 126-127.

¹⁶Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita. 2010. (Bandung: Jabal Roudhotul Jannah). hal. 408

¹⁷Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita, hal. 518

menganugerahkan manusia potensi tersebut, kemudian Ia melarangnya. Hal ini juga sebagai pembeda antara manusia dengan makhluk lain. Seni Islam memiliki dasar yang jelas dalam menumbuhkan proses kreatif dalam berkarya. Karya seni Islami harus memberikan arah tujuan kehidupan manusia yang lurus sesuai fitrah manusi.¹⁸ Al-Quran sebagai pedoman hidup umat Islam, mengandung nilai sastra yang apabila dilihat dari sudut kesenian, sangat sempurna. Namun, seandainya kita menyebut bahwa Allah sebagai pencipta seni, maka dalam Islam Al-Qur'an merupakan karya seni pertama yang sangat indah.¹⁹

M. Asy'ari berpendapat bahwa kesenian hukumnya Halal. Menurut hukum Islam, kesenian pada dasarnya mubah dan jaiz. Sifat seni adalah netral, maka seni dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai kebaikan (amal salih), namun bisa juga sebagai sarana kerusakan. Islam memandang seni sebagai ibadah, apabila dikerjakan dengan kerangka etika. Oleh karena itu, seni menjadi haram apabila dilakukan tidak sesuai dengan syariat Islam. Misalnya, pembuatan patung atau lukisan untuk disembah dan diagungkan atau menari dengan memakai baju yang mengumbar aurat. Jadi, Islam mengharamkan seni, bukan karena dalam karya seni terdapat keburukan namun karena seni dijadikan sarana kemusyrikan. Seni dalam Islam memiliki aturan. Berapa aturan yang harus dipegang dalam berkesenian menurut Islam, yaitu:

1. Tidak boleh menggambar hal-hal yang berbau porografi dan bernyawa menyerupai ciptaan Allah.
2. Tidak boleh menciptakan hikayat yang menceritakan dewa-dewa, atau mengkritik Tuhan.
3. Tidak boleh menyanyikan lagu yang berisi katakata tidak sopan.
4. Tidak boleh berpelukan antara laki-laki dan perempuan dalam tarian atau drama.
5. Tidak boleh menampilkan drama dan film yang menceritakan tentang kekerasan, kebencian, atau kekejaman.
6. Tidak boleh memakai pakaian yang memamerkan aurat.²⁰

Ada beberapa hal yang sampai saat ini masih diperdebatkan hukumnya adalah lukisan atau menggambar.²¹ Nabi Muhammad SAW bersabda:

"Sesungguhnya orang yang paling keras adzabnya di sisi Allah pada Hari kiamat adalah tukang gambar" (HR. Bukhari no. 595036)

Bagi kelompok yang mengharamkan menggambar, hadits tersebut ditafsirkan sebagai ancaman bagi penggambar berupa adzab yang pedih.²²

¹⁸Darmiko Suhendra, "Prespektif Hukum Islam Tentang Seni" *Jurnal Ilmu Syariah dan perbankan islam*, Vol. 2, No. 1, 2017, hal. 13

¹⁹M. Asy'ari, Islam dan Seni, "*Jurnal Hunafa*", Vol. 4, No. 2, 2007, hal. 171

²⁰Sidi Gazalba, *Ilmu Filsafat dan Ilmu Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1987), hal. 307.

²¹Rany Rastanti, *Islamic Manga: An Introduction*, AJSI Symposium, Oktober 2016, hal. 207.

Namun, bagi yang memperbolehkan gambar hadits diatas ditafsirkan berbeda. Menurut Imam nawawi yang dimaksud al-Mushawwir (tukang gambar) dalam hadits tersebut adalah pembuat gambar atau patung dengan tujuan menandingi ciptaan Allah SWT serta untuk disembah.²³

Macam-Macam Terapi Seni Islami

1. Terapi *Murrotal* Al-Qur'an

Terapi *murattal* Al-Qur'an mampu memberikan efek terapeutik, relaksasi, dan ketenangan bagi yang mendengarkan maupun yang membacanya. Oleh karena itu, pemberian layanan konseling dengan terapi *murattal* Al-Qur'an mampu memberikan kenyamanan kepada konseli.²⁴

2. Terapi Musik Islami

Terapi musik Islami mampu menuntun kita ke arah perasaan damai yang mendalam dan juga kesadaran rohani. Musik Islami juga mampu mentasai dan melepaskan rasa sakit. Dalam penggunaan terapi musik Islami yang menggunakan media musik religi perlu diperhatikan keserasian antara syair atau liriknya dengan masalah konseli. Syair atau lirik harus mampu membuat konseli lebih tenang dan tidak menghukum agar tujuan terapi dapat tercapai.²⁵

3. Terapi Seni Menggambar Islami

Adapaun yang termasuk terapi seni menggambar Islami adalah terapi menggambar yang disisipkan nilai-nilai Islami didalamnya, contohnya seperti terapi menggambar kaligrafi. Terapi seni Islami melalui gambar mampu membantu meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan konflik emosional, dan mampu menyelesaikan permasalahan.²⁶

Manfaat Terapi Seni Islami

Terapi seni Islami memang secara natural berkaitan dengan kreativitas yang mana hal ini sangat penting bagi perkembangan individu agar mampu

²²Ahmad Hilmi, *Tashwir: Seni Rupa dalam Pandangan Islam*,(Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018), hal. 19

²³Imam Nawawi, *Syarh Shabih Muslim*, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1994), juz 11, hal. 91

²⁴Abdeddaem Kaheel, *Obati Dirimu dengan al - Qur'an* , terj. Moh Syairozi (Tangerang Selatan: Iniperbesa, 2015), hal 26

²⁵Dedi Prasetyo, dkk, "Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademi pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol.3, No.3, 2018,. hal. 20

²⁶Rifa Hidayah, "Pengaruh Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Anak", *Jurnal Makara Hub-Asia*, Vol.18, No.2, 2014. hal. 90.

mengekspresikan dan menyatakan diri. Beberapa manfaat yang didapat dari pengaplikasian terapi seni Islami adalah sebagai berikut:

1. Seni adalah bahasa yang universal. Oleh karena itu, terapi seni Islami dapat dijadikan media untuk mengajak berbuat kebaikan (*ma'ruf*) dan mencegah kemungkar (*mungkar*). Terapi seni Islami juga berperan dalam memenuhi kebutuhan manusia baik jasmani maupun rohani, serta mampu memberikan kepuasan baik secara fisik maupun psikis.²⁷
2. Media berkespresi. yaitu seni menjadi media yang aman untuk mengungkapkan keinginan, perasaan, serta pikiran. Aktivitas seni juga mampu menimbulkan rasa kesenangan dan kepuasan.
3. Mengembangkan kreativitas. yang ditandai dengan mampu berpikir kritis, rasa ingin tahu tinggi, percaya diri, berani mengambil resiko, serta menghargai diri sendiri dan orang lain.
4. Meningkatkan kepekaan terhadap keindahan. sehingga individu menjadi peduli serta memiliki kesadaran dan responsif terhadap gejala yang terjadi di sekitarnya.
5. Mengembangkan wawasan berbudaya. agar kepribadian anak potensi sebagai manusia dewasa mandiri dan berbudi bermantabat sebagai subyek budaya dan subyek moral.
6. Meningkatkan kesehatan rohani. Orang yang melakukan aktivitas seni secara rutin maka sangat berpeluang untuk sehat jiwanya.²⁸ Selain itu, menurut Luqman Fahmi dalam bukunya konseling sekologi menyebutkan manfaat dari terapi seni yaitu terapi seni mampu membantu individu lebih memahami perasaannya sendiri, terapi seni mampu menggambarkan emosi dan ketakutan yang tidak bisa dijelaskan dengan verbal, oleh karena itu terapi seni juga mampu meredakan stress dan rasa sakit. Seni juga dapat membangun rasa percaya diri serta memelihara rasa cinta sehingga lebih menghargai diri sendiri.²⁹

Dari beberapa manfaat terapi seni Islami yang telah dipaparkan diatas, peneliti mengambil fokus pada manfaat terapi seni untuk penyembuhan pribadi (kuratif) dan pencapaian pribadi (development). Terapi seni Islami yang diterapkan dalam penelitian ini diharapkan mampu mengkomunikasikan emosi-emosi negatif yang terpendam dan sulit diungkapkan pada diri konseli. Peneliti juga bermaksud menggunakan terapi seni Islami untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri dan lebih menerima kekurangan diri konseli.

²⁷Nanang Rizali, "Kedudukan Seni dalam Islam", *Jurnal Kajian Seni Budaya Islam*, Vol.1, No. 1, 2012. hal. 6

²⁸M. Jazuli, *Sosiologi Seni; Pengantar dan Model Studi Seni Edisi 2*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hal. 51-55.

²⁹Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, (Surabaya: UIN SA Press, 2013) hal. 79-80.

Teknik Terapi Seni Islami

Pembuatan karya seni lebih berfokus pada efek setelah terapi. Hal inilah yang menjadi tujuan utama dari terapi seni Islami. Terapi seni Islami juga bergantung pada nilai-nilai seni yang ada pada diri konseli. Peran konselor adalah mendorong konseli supaya membuat dan menghasilkan karya yang berkualitas untuk mengekspresikan emosi pada diri konseli.³⁰ Terapi seni Islami bersifat kondisional atau menyesuaikan konseli. Meskipun demikian, teknik terapi seni digolongkan menjadi dua, yaitu teknik terstruktur dan tidak terstruktur. Pada teknik terstruktur konseli diminta untuk menggambar sesuai apa yang ditentukan konseli, sedangkan pada teknik tidak terstruktur konseli diberi kebebasan dalam menggambar.³¹ Pada penelitian ini, teknik yang digunakan adalah teknik tidak terstruktur. Konseli diberikan kebebasan menggambar apa saja namun harus sesuai tema yang ditentukan.

Teknik Terapi Seni Islami untuk tujuan terapi menggunakan alat dan bahan yang sederhana. Selain itu tempat terapi harus dibuat nyaman mungkin. Karena, jika konselor memfasilitasi ruang yang aman bagi konseli, maka proses terapi berjalan lancar. Konselor harus bersifat reseptif yakni menerima bagaimanapun keadaan konseli agar konseli dapat mengungkapkan perasaan-perasaan terpendamnya.³² Pengungkapan-pengungkapan perasaan terpendam klien mungkin tidak jelaskan secara verbal, namun melalui karya yang dihasilkan.³³ Pembuatan karya seni lebih berfokus pada efek setelah terapi. Hal inilah yang menjadi tujuan utama dari terapi seni Islami.

Terapi seni Islami juga bergantung pada nilai-nilai seni yang ada pada diri konseli. Peran konselor adalah mendorong konseli supaya membuat dan menghasilkan karya yang berkualitas untuk mengekspresikan emosi pada diri konseli.³⁴ Terapi seni Islami bersifat kondisional atau menyesuaikan konseli. Meskipun demikian, teknik terapi seni digolongkan menjadi dua, yaitu teknik terstruktur dan tidak terstruktur. Pada teknik terstruktur konseli diminta untuk menggambar sesuai apa yang ditentukan konseli, sedangkan pada teknik tidak

³⁰Lia Lutfiana Febriyanti, "Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja", *skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. hal. 31

³¹Akhmad Mukhlis, "Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana", hal. 102-103.

³²Caroline Case dan Tessa Dalley, *The Handbook of Art Therapy*, 1992. hal. 58

³³Lisa B. Moschini, *Drawing The Line: Art Therapy With The Difficult Client*, (Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2005), hal. 19.

³⁴Lia Lutfiana Febriyanti, "Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja", *skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. 31

terstruktur konseli diberi kebebasan dalam menggambar.³⁵ Pada penelitian ini, teknik yang digunakan adalah teknik tidak terstruktur. Konseli diberikan kebebasan menggambar apa saja namun harus sesuai tema yang ditentukan.

Terapi Seni Islami Dalam Konseling

Konseling adalah suatu profesi yang memiliki tujuan umum untuk membuat pengalaman individu dapat dipelajari, bermakna, dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan konsep seni yang menekankan pada kreativitas, struktur, keunikan, pemberlakuan, serta orsinilitas. Terapi seni Islami mampu membuat konseli peka serta memfasilitasi keterlibatan konseli dalam konseling dan membantu konseli tumbuh berkembang secara fungsional.³⁶

Terapi seni Islami yang dipadukan dengan konseling tidak jauh berbeda dengan psikoterapi. Konselor berperan sebagai *leader* atau bekerja sama dengan orang lain yang ahli dalam bidang seni karena harus sesuai dengan bakat dan minat jenis seni yang digunakan. Terapi seni Islami juga memberikan kesempatan kepada konseli untuk dapat menyalurkan dan mengekspresikan perasaannya.³⁷

Ada banyak alasan untuk menggunakan seni Islami dalam konseling. Pertama, seni Islami adalah media utama untuk membantu individu agar mampu berhubungan dan memahami diri mereka sendiri. Kedua, seni Islami dalam konseling melibatkan energi dan proses. Seni bersifat partisipatif serta membutuhkan motivasi untuk bertindak. Dengan konseli ikut terlibat aktif dalam proses terapi seni Islami, maka akan membeirkan konseli energi baru sehingga dapat menguatkan konseli. Ketiga, seni membantu konseli untuk fokus dan melihat lebih jelas apa yang mereka perjuangkan dan tujuan yang hendak dicapai. Alasan ke empat untuk menggunakan seni Islami dalam konseling adalah kreativitas. Sisi artistik dari konseling akan membuat proses terapi lebih menyenangkan dan santai namun masih tetap fokus dengan tujuan. Kelima, komponen artistik dalam terapi seni Islami dalam konseling dapat membantu konseli untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta kesadaran diri. Ketika konseli didorong untuk berani bertindak dan mengambil resiko, konseli mampu untuk berperilaku adaptif. sehingga, konseli dapat lebih percaya diri.³⁸

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Seni Islami dapat membantu pembentukan hubungan yang baik antara konselor dan konseli. Seni Islami membantu dalam mengeksplorasi masalah yang dialami konseli. Selain itu, seni

³⁵Akhmad Mukhlis, "Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana", hal. 102-103.

³⁶Samuel T. Gladding, 1992 *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counselin*. (USA: American Assocation for Counselling anda Development, 1992), hal. 81.

³⁷Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, (Surabaya: UIN SA Press, 2013) hal. 81.

³⁸Samuel T. Gladding, 1992 *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counselin*. (USA: American Assocation for Counselling anda Development, 1992), hal. 6

Islami juga dapat digunakan untuk menetapkan tujuan dan intervensi terapeutik. Kunci untuk berhasil menggunakan seni Islami dalam konseling adalah konselor harus paham tentang tujuan dari setiap tahapan proses konseling.

Konselor juga harus memahami kebutuhan konseli dengan memilih seni yang konsisten dan sesuai kebutuhan konseli. selain itu, ketika menjalankan terapi seni Islami perlu diperhatikan pula kenyamanan tempatnya, ruangan yang cukup, tenang, kebebasan bergerak, dorongan, dan waktu. Sama seperti halnya semua intervensi, penting bagi konselor untuk membangun hubungan dengan konseli berdasarkan kejujuran, empati dan penghargaan positif.³⁹

Keberhasilan terapi seni Islami menggunakan dasar teori psikodinamika, namun, telah banyak pula metode-metode yang dapat dikombinasikan menjadi pendekatan teoritik baru. Dengan berbagai macam bentuk intervensi yang dilakukan konselor kepada konseli, yang utama bagi konselor adalah membangun hubungan baik dengan konseli secara ikhlas tanpa dibuat-buat atau dipaksakan (*genuiness*), empati (*emphaty*), serta penerimaan positif (*positif regard*).⁴⁰

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*. CBT merupakan sebuah terapi yang menekankan bahwa perasaan dan perilaku seseorang sesuai dengan kognisinya.⁴¹ Ketika seseorang merubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).(pikiran).⁴² Terapi ini didasarkan atas pandangan bahwa manusia mempunyai potensi untuk membangun pemikiran rasional dan irasional. Segala aktivitas kognitif dapat dipantau, diakses, dan dirubah. Perubahan perilaku individu dapat dipengaruhi oleh perubahan kognitif⁴³, jadi perubahan dalam berpikir akan menghasilkan perubahan dalam perilaku pula.

CBT Tidak mempunyai teknik khusus, namun konselor dapat menggunakan berbagai macam teknik kognitif dan perilaku termasuk menggabungkannya dengan *art therapy* sebagai proses terapeutik. Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* bertujuan untuk membantu konseli lebih menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga membuat

³⁹Samuel T. Gladding, 1992 *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counselin*. (USA: American Association for Counselling and Development, 1992), hal. 244.

⁴⁰Lia Lutfiana Febriyanti, "Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja", *skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya,(2018,) hal. 43.

⁴¹G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2019) hal. 179.

⁴²Elna Yuslaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami *Games Addiction*" *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 1, 2013, hal. 19.

⁴³G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2019) hal. 178

konseli lebih percaya diri lewat komunikasi konseling, di mana konselor menunjukkan kepada konseli sebagai manusia yang berharga, manusia yang luar biasa serta manusia yang diciptakan Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

Tujuan utama pendekatan ini bukan semata-mata hanya menyelesaikan masalah, akan tetapi juga membantu konseli agar lebih percaya diri, juga membantu dalam mengidentifikasi dan memodifikasi gaya berpikir yang irasional menjadi rasional.⁴⁴ Konselor juga konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga konseli dapat lebih kuat dan mampu mengatasi masalah yang dialami baik sekarang maupun yang akan datang. Ketika memadukan anatara terapi seni Islami dengan tehnik *cognitive-behaviour* mungkin ada beberapa hambatan yang datang dari asumsi dan harapan konseli seperti “aku tidak punya bakat”, “aku akan mempermalukan diriku sendiri jika karya yang ku hasilkan buruk”, atau “aku tidak bisa menggambar”. Cara terbaik untuk menghindari tanggapan ini adalah dengan membuang istilah “seni”. Gunakan istilah gambar, karena gambar jauh lebih kontroversial serta lebih sesuai dengan apa yang dihasilkan dari sesi kognitif-perilaku nantinya.⁴⁵

Adapun langkah-langkah terapi seni Islami menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour* adalah sebagai berikut:

1. Tahap identifikasi kasus

Merupakan proses penggalian informasi yang relevan tentang masalah yang diajukan konseli.⁴⁶ Pada tahap ini konselor mengidentifikasi masalah dari gejala-gejala yang muncul pada diri konseli. Konselor juga berusaha mengumpulkan informasi atau data sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber mulai dari konseli sendiri, keluarga, atau orang-orang terdekat. Dalam tahap ini konselor harus mendahulukan masalah yang lebih utama untuk dibantu penyelesaiannya.

2. Tahap diagnosa

Konselor dan konseli terlibat dalam proses menganalisis masalah agar tercapainya tujuan yang realistis.⁴⁷ Tahap diagnosa adalah tahap yang memerlukan perenungan dan refleksi untuk menetapkan masalah, kasus, beserta latar belakangnya. Pada tahap ini konselor harus mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan melalui berbagai tehnik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, maupun angket. Apabila data sudah terkumpul, barulah dibuat kesimpulan serta ditetapkan inti masalahnya beserta latar belakang masalah tersebut.

⁴⁴G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, hal. 180.

⁴⁵Chaty A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, (London, The Guilford Press, 2003), hal.

⁴⁶G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, hal. 277

⁴⁷G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, . hal. 278.

3. Tahap prognosa

Tahap prognosa yaitu tahapan dimana konselor memfasilitasi serta mendorong konseli untuk membuat keputusan atau bertindak.⁴⁸ Tahap prognosa merupakan tahapan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang cocok digunakan dalam membantu masalah konseli. Pada tahapan prognosa ini harus ditetapkan bersama dan terjadi kesepakatan antara konselor dan konseli setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan.

4. Tahap pemberian terapi

Yaitu tahapan pelaksanaan bantuan konseling kepada konseli. Dalam pelaksanaan terapi tentunya memerlukan waktu dan proses yang kontinu serta sistematis juga memerlukan adanya pengamatan yang teliti. Teknik atau Terapi harus diberikan kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini terapi yang diberikan disesuaikan dengan hobby dan kebutuhan konseli yaitu terapi seni Islami.

5. Tahapan evaluasi dan follow up

Dalam tahapan evaluasi ini dimaksudkan untuk menilai apakah konseling atau terapi yang diberikan membantu, apakah ada penurunan gejala pada konseli, apakah konseli memperoleh penanganan yang tepat serta realisasi dari perubahan yang diinginkan. Sedangkan dalam tahap memantau dan memperhatikan konseli dalam jangka waktu yang lebih panjang.⁴⁹

Terkait dengan terapi seni Islami. Allah SWT menyukai keindahan. Melalui Al-Qur'an, Allah mengajak hambanya untuk memandang seluruh alam raya ini dengan segala keserasian dan keindahannya. Firman Allah dalam Surat Qaf ayat 6:

Maka apakah mereka tidak melihat ke langit yang ada di atas mereka, bagaimana Kami meninggikannya dan mengbiasinya, dan tiada baginya sedikit pun retakretak? Mushaf Aisyah, (Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita, 1989)

Seni sebagai proses kreatif merupakan ungkapan (*expression*), dari suasana hati perasaan dan jiwa. Seni Islam merupakan seni yang mampu mengungkapkan keindahan dan konsep *tauhid* sebagai hakikat daripada *aqidah*, tata nilai serta norma Islam yang menyampaikan pesan keesaan Tuhan. Seni Islam berakar dari spiritualitas Islam secara langsung, sedangkan wujudnya berupa bentuk estetika dan kreatifitas. Sedangkan estetika tidak dapat diperoleh melalui penggambaran manusia dan alam, namun estetika hanya bisa disadari melalui perenungan

⁴⁸G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, hal. 281

⁴⁹Djumhur, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Bandung: CV Ilmu, 1975), hal. 104-106.

terhadap kreasi artistik. estetika yang Islami mengarah kepada penilaian dan norma pada syariat Islam serta sesuai Al-Qur'an dan As-Sunnah.⁵⁰

Dalam Islam, memiliki kepercayaan diri sangat dianjurkan bagi setiap manusia. Percaya diri berarti *berkhusnudzon* dengan diri sendiri. Percaya dengan kemampuan diri dan tidak menjadikan kekurangan sebagai penghalang untuk terus maju. Dengan percaya diri pula, individu berarti bersyukur atas nikmat dan karunia yang telah Allah SWT berikan kepadanya. Firman Allah SWT.

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman"(Ali Imran[3]:139).⁵¹

Sebagai hamba Allah tidak semestinya kita tidak percaya diri karena Allah telah memuliakan umatnya dengan memberi rizky dan kelebihan yang sempurna dari makhluk yang lain. Setiap manusia pasti punya kelebihan dan kekurangan. Bisa jadi sesuatu yang dikira kekurangan adalah kelebihan yang telah Allah berikan. Ayat-ayat di atas adalah yang ayat berhubungan dengan temuan-temuan yang terdapat dalam penelitian ini. Hal ini menandakan bahwa cara pandang Islam terhadap segala hal sangat luas dan mencakup banyak hal.

Penutup

Proses terapi seni Islami dilakukan dengan cara sistematis dan terstruktur. Terapi tersebut melalui beberapa tahapan. Sebelum memulai terapi peneliti melakukan identifikasi masalah untuk menggali akan permasalahan konseli. Setelah terkumpul data-data yang relevan peneliti lalu memberikan diagnosis kepada konseli. Langkah selanjutya adalah prognosis yaitu memberikan terapi yang sesuai dengan masalah dan kebutuhan kedua konseli. Barulah setelah itu dilakukan proses terapi. Dalam proses terapi sendiri dilakukan selama enam kali, masing-masing terdapat lima kali sesi dengan tema berbeda disetiap pertemuan.

Referensi

- Abdeddaem Kaheel, *Obati Dirimu dengan al - Qur'an* , terj. Moh Syairozi (Tangerang Selatan: Iniperbesa, 2015),
- Caroline Case dan Tessa Dalley, *The Handbook of Art Therapy*, 1992
- Chaty A. Malchiodi, *Handbook of Art Thetapy*, (London, The Guilford Press, 2003).

⁵⁰Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita. 2010.

⁵¹Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita. 2010. hal 451

- David Edwards, *Art Therapy*, (London, Sage Publication, 2004),
- Do, H., Education, A., & Differ, A. T. (2011). Information Resource About *Art Therapy* and Schools.
- Eaton, L. G., Doherty, K. L., & Widrick, R. M. (2007). A review of research and methods used to establish *Art Therapy* as an effective treatment method for traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*
- Echols, John dan Shadily, Hassan, Kamus Inggris-Indonesia, (Jakarta: Gramedia, 1992),
- Edward David. (2014). *Art Therapy 2 Edition*. India : SAGE
- Gladding, Samuel T. 1992. *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. (USA: American Association for Counseling and Development. Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Surabaya: PT. Mahkota Surabaya, 1989)
- Green Chris W. dan Setyowati, Hertin. Terapi Alternatif, (Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004).
- G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004).
- Judith A. Rubin, *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*, (London: Routledge, 2010),
- Lisa B. Moschini, *Drawing The Line: Art Therapy With The Difficult Client*, (Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2005).
- Moschini, Lisa B. 2005. *Drawing The Line: Art Therapy With The Difficult Client*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Naumberg, M. (2004). What is *Art Therapy*? In *Dynamically Oriented Art Therapy*.
- Nguyen, M. (2016). *Art Therapy – A Review of Methodology*, (January 2015).
- Samuel T. Gladding, 1992 *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. (USA: American Association for Counseling and Development, 1992),
- Serlin, I. A. (2007). Why is art important for psychology The Arts Therapies : Whole Person Integrative Approaches To Healthcare. *Theory and Practice of Art Therapist*.
- Vick, R. M. (2003). A Brief History of *Art Therapy*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy*. New York London: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
- Cristin Wiyani, dkk, *Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stress Pada Lansia*, “Jurnal Kebidanan dan Keperawatan”, Vol.13, No.2, 2017.

- Darmiko Suhendra, "Prespektif Hukum Islam Tentang Seni" *Jurnal Ilmu Syar'iah dan perbankan Islam*, Vol. 2, No. 1, 2017,
- Dedi Prasetyo, dkk, "Terapi Musik untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademi pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol.3, No.3, 2018.
- Evi Aeni Rufaedah, "Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami (Telaah Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist)" *Jurnal Risalah Pendidikan dan Studi Islam*, Vol.1, No.1, 2015.
- M. Asy'ari, Islam dan Seni, "*Jurnal Hunafa*", Vol. 4, No. 2, 2007.
- Nanang Rizali, "Kedudukan Seni dalam Islam", *Jurnal Kajian Seni Budaya Islam*, Vol.1, No. 1, 2012.
- Rifa Hidayah, "Pengaruh Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Anak", *Jurnal Makara Hub-Asia*, Vol.18, No.2, 2014.
- Muhammad, Yusuf, "Seni Sebagai Media Dakwah." *Atb Thariq Jurnal Dakwah dan Komunikasi* vol.2. No1, 2018.
- Siregar, Elna Yuslaini dan Rodiatul Hasanah Siregar. 2013. "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami *Games Addiction*" *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No.1.
- Yedi Purwanto, "Seni dalam Pandangan Al-Qur'an" *Jurnal Sositologi*, Edisi 19, No.9, 2010.
- Malchiodi, Chaty A . 2004. *Handbook of Art Therapy*. London, The Guilford Press.
- Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, (Surabaya: UIN SA Press, 2013)
- Lia Lutfiana Febriyanti, "Pengembangan Modul Terapi Seni Kaligrafi Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Seorang Remaja", *skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya,(2018,)
- Van Lith, T., Stallings, J. W., & Harris, C. E. (2017). Discovering good practice for *Art Therapy* with children who have Autism Spectrum Disorder: The results of a smallscale survey. *Arts in Psychotherapy*,
<https://arttherapy.org/about-art-therapy/> diakses pada 17 Januari 2020.
- <https://kbbi.web.id/Islami,2019> diakses 17 Januari 2020
- Djumhur, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Bandung: CV Ilmu, 1975).
- Lexy J. Meolong, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. : Remaja Rosdakarya, 2005),

- Mushaf Aisyah, Al-Qur'an Terjemahan dan Tafsir untuk Wanita. 2010. (Bandung: Jabal Roudhotul Jannah).
- Rassool, G. Hussein. 2019. *Konseling Islami*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Kramer, E. (1980). *Art Therapy and art education : Overlapping functions*. *Art Therapy and Art Education*, 33(4).
- Sidi Gazalba, *Ilmu Filsafat dan Ilmu Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1987).
- Ahmad Hilmi, *Tashwir: Seni Rupa dalam Pandangan Islam*, (Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2018).
- Imam Nawawi, *Syarh Shabis Muslim*, (Beirut: Dar Al-Kotob Al- Ilmiah, 1994).
- M. Jazuli, *Sosiologi Seni; Pengantar dan Model Studi Seni Edisi 2*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014).
- Akhmad Mukhlis, "Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana Desember 2018",
- Rany Rastanti, *Islamic Manga: An Introduction*, AJSI Symposium, Oktober 2016.