

**SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING* DENGAN  
TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA  
SENIMAN PERUPA PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

**M. RIZIQ**  
**NIM. 3517067**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2022**

**SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING* DENGAN  
TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA  
SENIMAN PERUPA PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

**M. RIZIQ**

**NIM. 3517067**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : M. Riziq  
NIM : 3517067  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul “**SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING* DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA SENIMAN PERUPA PEKALONGAN**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Pekalongan, 12 April 2022

Yang Menyatakan,

**M. Riziq**

**NIM. 3517067**

## NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Jl. Sumatera Gang 1A No. 29 Sapuro Kota Pekalongan

Lamp : 2 (Dua) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. M. Riziq

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

**PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : M. Riziq

NIM : 3517067

Judul : **SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA SELF COUNSELING  
DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI  
STRES PADA SENIMAN PERUPA PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 12 April 2022

Pembimbing,



**Nadhifatuz Zulfa, M.Pd**

**NIP. 198512222015032003**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Pahlawan KM.5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [www.fuad.iainpekalongan.ac.id](http://www.fuad.iainpekalongan.ac.id) email: [fuad@iainpekalongan.ac.id](mailto:fuad@iainpekalongan.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **M. RIZIQ**

NIM : **3517067**

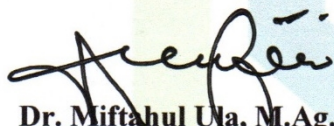
Judul Skripsi : **SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING*  
DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI  
STRES PADA SENIMAN PERUPA PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada hari Rabu, 06 Juli 2022 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

**Penguji I**

**Penguji II**

  
**Dr. Miftahul Ula, M.Ag.**  
NIP. 197409182005011004

  
**Dr. Muh. Rifa'i Subhi, M.Pd.I.**  
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 06 Juli 2022

Disahkan Oleh

**Dekan,**

  
  
**Dr. H. Sam'ani, M.Ag.**  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia No. 0543b/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata – kata arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi (pemindahan bahasa Arab ke dalam tulisan bahasa Indonesia) dalam penulisan skripsi ini adalah:

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A/	ض	Dh
ب	B	ط	Th
ت	T	ظ	Zh
ث	Ts	ع	'a (tanda koma di atas)
ج	J	غ	Gh
ح	h	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dz	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N

س	S	و	W
ش	Sy	هـ	H
ص	Sh	ي	Y

ء/ا = Apabila terletak di awal mengikuti vokal, tapi apabila terletak di tengah atau di akhir kata, maka dilambangkan dengan tanda koma berbalik diatas ( ‘ ).

## 2. Vokal dan panjang

Vokal	Panjang
A = Fathah	Ā / ā = a Panjang
I = Kasrah	Ī / ī = i Panjang
U = Dlomah	Ū / ū = u Panjang

## 3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/. Contoh :

مرأة جميلة                      Ditulis                      *mar'atun jamilah*

Ta Marbutah mati dilambangkan dengan /h/. Contoh :

فاطمة                              Ditulis                              *Fatimah*

## 4. Syaddah (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* tersebut. Contoh:

ربنا	Ditulis	<i>Rabbana</i>
البر	Ditulis	<i>al-birr</i>

### 5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Contoh

الشمس	Ditulis	<i>asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>as-sayyidah</i>



## **PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan yang tiada terukur banyaknya sehingga memudahkan saya dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini. Sebagai tanda rasa cinta, hormat dan terimakasih, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Yahya dan Ibu Zubaidah yang selalu mendampingi saya baik di kala senang ataupun sedih. Beribu terimakasih yang tidak akan pernah cukup saya haturkan kepada mereka. Tanpa doa-doa dan kasih sayang dari mereka berdua, apa yang saya harapkan akan sulit tercapai.
2. Kepada kelima kakak saya, Mbak Anis, Mas Yayan, Mas Kiki, Mbak Tika dan Mas Nanang yang selalu mendukung secara moril maupun materiil dan telah bergotong royong membantu saya menamatkan studi ini
3. Keempat keponakan saya yang manis dan lucu, Kaisa Al-Faruq (Isa), Zahwa Maheswari (Wawa), Bilqisa Dwi Pramesti (Sasa) dan Aryananta Devanka Pramudya (Arya)
4. Sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang selalu menghiasi hari-hari saya, sehingga saya tidak pernah merasa senidrian di dunia ini.
5. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2017, yang telah memberikan coretan sejarah pertemuan, kenangan dan perpisahan selama masa kuliah

## **MOTTO**

**“Bukan nama kampusmu yang harus dijunjung, tetapi ilmu pengetahuannya  
yang harus kau sebarkan”**

**(Pidi Baiq)**

## ABSTRAK

M. Riziq. 2022. Seni Lukis Sebagai Media *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan. Pembimbing Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

**Kata kunci :** *Self Counseling*, Katarsis, Stres

Berbagai aktivitas dalam kehidupan seringkali menggiring manusia ke sebuah rutinitas yang membosankan yang dapat mengakibatkan stress. Stres—sebagai suatu problem psikologis—telah sekian lama bersinggungan dengan kehidupan manusia, tak terkecuali dengan seniman seni rupa atau yang kerap disebut perupa. Pendapat mengenai istilah stres masih sangat beragam. Musradinur mendefinisikan stres sebagai pola, reaksi, serta adaptasi umum yang muncul dari dalam atau luar diri individu untuk menghadapi *stressor* yang berbentuk nyata ataupun tidak.

Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seseorang—biasanya disebut konselor—untuk memecahkan masalahnya. Melalui jalan konseling, sesuai pendapat Shertzer dan Stone, individu dapat menemukan makna pribadi dan perilakunya pada masa depan sebagai reaksi dari pengaruh lingkungan. Dengan demikian *self counseling* dapat kita artikan sebagai upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh diri sendiri. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan? (2) Bagaimana seniman Perupa Pekalongan menggunakan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres?

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, menggunakan metode kualitatif dan penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*). sebagai pendukung dalam melakukan penelitian. untuk objek pada penelitian ini yaitu tiga orang seniman dari komunitas Perupa Pekalongan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan teknik deskriptif kualitatif.

Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan seniman Perupa Pekalongan stres, yaitu faktor internal (dalam diri) dan faktor eksternal (luar diri), sedangkan pemanfaatan seni lukis sebagai media katarsis digunakan sebagai media katarsis dan diperoleh manfaat antara lain sebagai media curhat, media eksplorasi diri (*self exploration*), penghargaan diri (*self esteem*), dan media untuk melepaskan emosi negatif (*emotional release*).

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang selalu dinantikan syafa'atnya di hari akhir nanti.

Ketertarikan untuk mengangkat topik ini dalam skripsi bermula dari ketertarikan saya terhadap seni—khususnya seni rupa. Seni rupa sedari dulu telah menyita perhatian saya, terlebih sebagai hobi yang saya tekuni. Pun demikian seni rupa nyaris membawa saya untuk mempelajarinya dalam ranah perguruan tinggi, meskipun akhirnya gagal hingga Bimbingan Penyuluhan Islam menjadi alternatif yang jauh lebih mendesak untuk saya pilih. Setelah menempuh studi Bimbingan Penyuluhan Islam, ketertarikan kepada seni rupa tersebut tidak pernah surut, lebih-lebih hal tersebut telah menggiring saya untuk tahu lebih mendalam tentang seni sebagai media untuk terapi. Lebih lanjut, ketertarikan tersebut juga telah menggiring saya untuk mencari dan membaca berbagai literatur yang membahas topik terkait pengintegrasian seni dengan terapi psikologis.

Ide mengambil topik penelitian semakin kuat ketika saya mendapatkan mata kuliah kesehatan mental. Dari kesekian materi yang diberikan pada mata kuliah tersebut, saya tertarik pada salah satu teknik *self counseling* yaitu katarsis. Sejak saat itu, saya mulai mencari referensi terkait katarsis dan hubungannya dengan seni hingga penjelajahan saya dalam mencari referensi tersebut akhirnya membawa saya pada penentuan fokus skripsi. Sejak saat itu pula, saya mulai mencari sumber dan data sembari terus mencari dan membaca referensi pendukung.

Namun dalam pelaksanaannya, meski telah mencoba dengan sepenuh hati menggeluti topik skripsi ini, saya masih banyak menemui kendala. Satu kendala yang besar, meskipun bukan satu-satunya, adalah rasa malas—semua itu saya lakukan dengan perjuangan melawan rasa malas yang saya akui, saya sering kali dikalahkan olehnya. Saya kira rasa malas itulah yang kerap menjadi kendala besar dalam menyelesaikan skripsi ini hingga macet beberapa bulan. Meski demikian, saya selalu berupaya untuk tetap menyelesaikannya dan tetap menulisnya secara jujur dengan tidak melakukan plagiasi terhadap karya orang lain. Kalaupun memang ada karya orang lain yang saya kutip dalam skripsi ini, saya melakukannya dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos) pada Institut Agama Islam Negeri Pekalongan. Dalam proses pengerjaan skripsi ini, saya mendapat dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Berkat dukungan dan bantuan tersebut, satu per satu kendala yang saya hadapi dapat saya lalui sedikit demi sedikit. Harus saya akui bahwa skripsi ini tidak akan dapat selesai tanpa bantuan dari mereka. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan pengarahan, bimbingan, dan pengorbanan dalam segala hal bagi penulis, oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa hormat serta terima kasih kepada

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan setiap langkah yang penulis lakukan dan kelancaran dalam segala proses yang penulis lalui, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

2. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor IAIN Pekalongan.
3. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuludin adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.
4. Maskhur, M.Ag selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan.
5. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan yang juga berperan sebagai pembimbing skripsi dan merangkap sebagai dosen wali saya semasa masa studi di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Perhatian penuh selalu beliau berikan kepada saya terkait proses studi dan proses pengerjaan skripsi ini. Sikap yang lembut namun tegas yang dimiliki beliau saya yakin semata-mata demi hasil skripsi yang baik.
6. Izza Himawanti, M.Si yang saat itu memberi mata kuliah Kesehatan Mental yang telah sudi memberi banyak saran dan masukan untuk skripsi ini terutama sekali dalam penentuan judul.
7. Seluruh jajaran fungsionaris dan staff kampus dari mulai petugas kebersihan, kantin, satpam, sampai pimpinan yang tertinggi baik di tingkat jurusan, fakultas, maupun institut. Berkat kinerja mereka, saya dapat mengakses fasilitas dan ruang belajar di Institut Agama Islam Negeri Pekalongan selama lebih dari empat tahun ini.
8. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2017 yang telah mengisi hari-hari saya selama menempuh studi di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Bagi saya, perjumpaan dengan mereka adalah sejarah

yang tidak dapat saya lupakan dalam perjalanan hidup ketika saya mengingat masa kuliah. Bergabung bersama mereka selama masa studi adalah suatu pilihan yang tidak pernah saya sesali. Semoga apa yang saya dan teman-teman cita-citakan kelak akan terwujud.

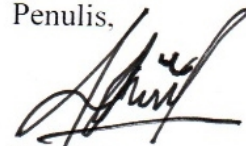
9. Kawan-kawan dalam lingkaran komunitas Perupa Pekalongan yang selama bertahun-tahun menjadi wadah dan ruang bagi saya untuk menyalurkan hobi dan bakat. Demikian pula mereka telah banyak memberikan data yang bisa saya gunakan dalam skripsi ini hingga selesai.
10. Semua pihak yang telah mendukung terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dengan terbuka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun guna penyempurnaan penulisan lainnya di masa yang akan datang.

Skripsi ini tidak sempurna dan rentan akan kesalahan meskipun saya telah mendapat bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, kritik dan saran akan sangat terbuka bagi siapapun dan akan saya terima dengan lapang dada. Selamat membaca.

Pekalongan, 04 Oktober 2022

Penulis,



M. Riziq

NIM 3517067

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	ii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	7
E. Tinjauan Pustaka .....	8
F. Kerangka Berpikir .....	12
G. Metode Penelitian .....	13
H. Sistematika Penulisan .....	18
<b>BAB II <i>SELF COUNSELING</i>, KATARSIS DAN STRES</b> .....	20
A. <i>Self Counseling</i> .....	20
B. Konsep Dasar Katarsis.....	22
C. Stres .....	28
<b>BAB III SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA <i>SELF COUNSELING</i> DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA SENIMAN PERUPA PEKALONGAN</b> .....	39
A. Goresan Perjalanan Perupa Pekalongan .....	39
B. Kondisi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan .....	48



C. Implementasi Seni Lukis sebagai Media <i>Self Counseling</i> dengan Teknik Katarsis untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan .....	56
<b>BAB IV ANALISIS SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA <i>SELF COUNSELING</i> DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA SENIMAN PERUPA PEKALONGAN .....</b>	<b>64</b>
A. Analisis Kondisi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan .....	64
B. Analisis Seni Lukis sebagai Media <i>Self Counseling</i> dengan Teknik Katarsis pada Seniman Perupa Pekalongan .....	72
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
A. Lampiran 1 .....	86
B. Lampiran 2 .....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Kerangka Berpikir .....	13
Gambar 2.1 : Model <i>General Adaption Syndrome</i> .....	34
Gambar 4.1 : Karya Ageng Marhaendika.....	77
Gambar 4.2 : Karya Agung Wibawa .....	78
Gambar 4.3 : Karya Heriyanto.....	79
Gambar Dokumentasi 1 : Foto Bersama Agung Wibawa.....	87
Gambar Dokumentasi 2 : Foto Bersama Ageng Marhaendika.....	87
Gambar Dokumentasi 3 : Foto Bersama Heriyanto.....	88

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Berbagai aktivitas dalam kehidupan seringkali menggiring manusia ke sebuah rutinitas yang membosankan yang dapat mengakibatkan stress. Stres—sebagai suatu problem psikologis—telah sekian lama bersinggungan dengan kehidupan manusia, tak terkecuali dengan seniman seni rupa atau yang kerap disebut perupa. Pendapat mengenai istilah stres masih sangat beragam. Musradinur mendefinisikan stres sebagai pola, reaksi, serta adaptasi umum yang muncul dari dalam atau luar diri individu untuk menghadapi *stressor* yang berbentuk nyata ataupun tidak.<sup>1</sup> Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Jessica Santoso dan Sutarki Sutisna, bahwa tubuh akan memunculkan reaksi ketika menghadapi ancaman, tekanan atau perubahan.<sup>2</sup> Reaksi tubuh tersebut biasanya menyebabkan rasa putus asa, marah, gugup atau bahkan merasa bersemangat. Dengan demikian stres dapat dikatakan memiliki dampak yang cenderung ke arah negatif yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Stres yang memiliki dampak negatif dan mendisrupsi kesehatan atau aspek-aspek lain tersebut disebut *distress*.<sup>3</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menemui stres dalam berbagai bentuk. Stres yang mencapai tingkat akut, seperti yang telah diungkapkan oleh

---

<sup>1</sup>Musradinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi,” *jurnal edukasi* 2 (2016), hlm. 185.

<sup>2</sup>Jessica Santoso and Sutarki Sutisna, “Ruang Seni Bebas Stres Tjikini,” *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 2, no. 2 (2020), hlm. 161.

<sup>3</sup>Sedangkan stress yang memperbaiki kesehatan dan fungsi aspek-aspek lain disebut *eustress*. Lihat: John P.J. Pinel and Steven J. Barnes, *Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hlm. 576.

Musradinur akan termanifestasi dalam suatu bentuk ansietas yang menimbulkan ketidaknyamanan (*discomfort*).<sup>4</sup> Akibatnya, stres lama-kelamaan akan mewujud menjadi suatu patologi, seperti patologi fisik dan kejiwaan ketika *stressor* dibiarkan mengisi ruang emosional dalam kurun waktu yang lama. Penulis dapat menarik kesimpulan sesuai pendapat Moh. Muslim bahwa stres adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk menyelesaikannya.<sup>5</sup>

Dalam menjalani kehidupan, stres sangat sulit untuk dihindari. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu mekanisme yang baik untuk menyikapi dan mengatasinya. Menghadapi stres tentu dibutuhkan *coping* atau suatu strategi yang dipilih untuk mengurangi *stressor* yang timbul. *Coping* ini harus sesegera mungkin dilakukan agar stres tidak berlarut dan berkepanjangan. Berbagai upaya untuk mengantisipasi stres ini pasti akan dilakukan. Tak jarang, untuk mengatasinya seseorang membutuhkan bantuan orang lain. Ada yang meminta bantuan kepada konselor, psikolog, keluarga, orang terdekat dan lain-lain. Akan tetapi, tidak selamanya bantuan dari orang lain tersebut dapat menyelesaikan suatu masalah emosional, terkadang seseorang yang memiliki masalah merasa sulit dan cenderung tidak dapat mengekspresikan permasalahan yang mereka alami.<sup>6</sup> Pada titik inilah seseorang perlu berusaha untuk menyembuhkannya sendiri. Perlu diketahui, sebenarnya manusia diberi

---

<sup>4</sup>Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.," hlm. 186.

<sup>5</sup>Mohammad Muslim, "Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses," *Esensi* 18, no. 2 (2015), hlm. 149.

<sup>6</sup>Said Alhadi dan Wahyu Nanda Eka Saputra, "Integrasi Seni Kreatif Dalam Konseling Dengan Pemanfaatan Seni Visual," *JURNAL FOKUS KONSELING* 3, no. 2 (2017), hlm. 109.

kemampuan untuk menyelesaikan masalah emosionalnya sendiri, salah satu metode yang dapat ditempuh adalah dengan *self counseling*.

Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seseorang—biasanya disebut konselor—untuk memecahkan masalahnya. Seperti pengertian yang dikemukakan Shertzer dan Stone yang dikutip oleh Sugiyo, konseling adalah upaya membantu individu dalam rangka menyadari dirinya sendiri.<sup>7</sup> Melalui jalan konseling, sesuai pendapat Shertzer dan Stone, individu dapat menemukan makna pribadi dan perilakunya pada masa depan sebagai reaksi dari pengaruh lingkungan. Dengan demikian *self counseling* dapat kita artikan sebagai upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh diri sendiri. Kata “*Self*” disini memiliki arti diri sendiri. *Self Counseling* adalah salah satu metode membantu atau menolong diri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.<sup>8</sup> Berbagai teknik dalam *self counseling* dapat kita manfaatkan untuk mereduksi stress, salah satu teknik yang dapat dengan mudah dipakai adalah teknik katarsis.

Istilah katarsis ini mulai populer ketika Sigmund Freud, sebagai pencetus Psikoanalisis<sup>9</sup> mengenalkannya ke publik. Setelah itu, Katarsis terus mengalami perkembangan hingga saat ini, baik secara teoritik maupun praktik dan dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan yang berkaitan dengan motivasi

---

<sup>7</sup>Sugiyo, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Semarang: Widya Karya, 2016), hlm. 3.

<sup>8</sup>Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020),. Lihat: *Sekilas Tentang Self Counseling* pada bagian awal buku.

<sup>9</sup>Selain sebagai perumus teori psikoanalisis, Freud juga adalah pendiri Himpunan Psikoanalisis, yaitu sebuah kelompok studi di Wina pada tahun 1902. Tokoh terkenal lain yang ikut bergabung dalam kelompok tersebut diantaranya Alfred Adler dan Carl Gustav Jung. Lihat: Any Rufaedah, *Freud Tentang Manusia* (Malang: Averroes Press, 2012), hlm. 15.

dan penyembuhan diri. Katarsis menurut Putri Lestari dkk didefinisikan sebagai salah satu teknik penyaluran emosi yang terpendam, atau dalam arti yang lebih sempit katarsis dapat diartikan sebagai upaya pelepasan kecemasan dan ketegangan dalam diri seseorang.<sup>10</sup> Katarsis dapat dimanfaatkan oleh mereka yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya secara verbal, karena pada faktanya bahasa verbal sangat terbatas untuk mengungkapkan perasaan manusia yang terbilang kompleks.

Penyaluran emosi dalam katarsis tidak melulu hanya dengan kata-kata, namun dapat dilakukan melalui karya seni, salah satunya adalah seni lukis. Setiap manusia memiliki cara yang unik dan bervariasi dalam melakukan katarsis sebagai pelepasan emosi, begitu pun dengan seniman, yang melalui katarsis seakan-akan menceritakan masalah yang dialami melalui citra visual yang dihadirkan dalam karyanya. Pelepasan emosi melalui karya ini dapat dijadikan seseorang untuk melakukan relaksasi tanpa adanya beban untuk menceritakannya kepada orang lain. Karya seni merupakan bentuk ekspresi dan beragam perasaan yang muncul dalam visual karya seni biasanya merupakan wujud intreraksi seorang seniman dengan lingkungannya. Melalui dasar bahwa karya seni adalah suatu bentuk ekspresi tersebut, dengan demikian seorang seniman lukis berkarya dengan berangkat dari kegelisahan dan masalah emosional tidak dapat dipungkiri. Seringkali, melalui hal-hal tersebut dapat menjadi babak awal lahirnya suatu karya dari sang seniman.<sup>11</sup> Dengan

---

<sup>10</sup>Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, dan Bambang Sapto Hutomo, "Karya Seni Patung: 'Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks,'" *Jurnal ATRAT* 6 (2018), hlm. 74.

<sup>11</sup>Ernawati Ernawati, "Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa," *DESKOVI: Art and Design Journal* 2, no. 2 (2020), hlm. 106.

mengekspresikan perasaan secara jujur melalui karya seni, selain akan menghasilkan karya yang luar biasa, juga menjadi sarana terapi bagi pelaku seni.

Terdapat suatu wadah perkumpulan bagi pelaku seni rupa di Pekalongan. Wadah tersebut bernama “Perupa Pekalongan”. Perupa Pekalongan adalah suatu wadah perkumpulan yang didirikan pada tahun 2016. Sejak awal didirikan, hingga tahun 2021 saat ini, berbagai kegiatan telah sukses mereka laksanakan. Namun, walaupun sudah berusia 5 tahun, belum ada pernyataan yang mendeklarasikan wadah ini sebagai komunitas atau bukan. Melalui wadah tersebut mereka mengadakan dan menggelar kegiatan perkumpulan, diskusi, hingga pameran.

Mereka yang tergabung dalam Perupa Pekalongan, sebagai seorang seniman, layaknya orang pada umumnya, mereka juga mengalami beragam problem dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah keluarga, keresahan terhadap lingkungan sosial atau lingkungan hidup, hingga masalah karir dan ekonomi yang terkadang menggiring mereka masuk ke dalam perangkap stres. Pemilihan karir untuk menjadi seorang seniman lukis kerap menemui berbagai masalah, seperti konflik keluarga karena tidak adanya dukungan dari orang tua, kesulitan dalam penjualan karya, dan apresiasi yang rendah dari orang lain.<sup>12</sup> Permasalahan seperti ini juga dialami oleh salah seorang seniman di Perupa Pekalongan yang mengalami stres akibat tuntutan dari keluarga yang tidak sejalan dengan apa yang diinginkannya. Akibat dari itu, sang seniman

---

<sup>12</sup>Amanda Esti Setianik dan Siswati, “Pengalaman Menjalani Karier Sebagai Seniman Lukis: Sebuah Interpretatif Phenomenological Analysis,” *Empati* 8, no. 4 (2020), hlm. 99.

merasakan tekanan psikologis yang berujung pada stress. Berangkat dari permasalahan seperti itulah, selain sebagai hobi dan keahlian, seni lukis hadir bagi mereka sebagai media katarsis untuk penyembuhan diri.

Melihat kondisi yang demikian, peneliti tertarik untuk mengadakan pembahasan topik terkait seni rupa sebagai bentuk katarsis dan mengetahui seberapa besar manfaat teknik katarsis dalam *self counseling* untuk mengatasi stres yang dialami oleh seniman perupa pekalongan. Melakukan pembacaan mengenai sejauh mana seorang seniman—dalam hal ini seniman Perupa Pekalongan—memanfaatkan seni lukis sebagai media terapi untuk mengatasi stres. Melalui latar belakang tersebut, penulis memilih topik “Seni Lukis sebagai Media *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dapat diidentifikasi dan yang dianggap pokok dalam penelitian ini, antara lain :

1. Bagaimana stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan?
2. Bagaimana seniman Perupa Pekalongan menggunakan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setelah merumuskan permasalahan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan.



2. Menjelaskan pemanfaatan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres yang dilakukan seniman Perupa Pekalongan.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat dicapai melalui penelitian ini—lebih khusus bagi cabang ilmu bimbingan konseling dan penyuluhan Islam—diharapkan dapat menambah pengetahuan *self counseling* dengan teknik katarsis menggunakan media seni lukis untuk mengatasi stres, memperkaya ilmu pengetahuan—khususnya bagi para pelaku seni lukis—bahwa seni lukis dapat dimanfaatkan sebagai media terapi untuk mengatasi stres. Lebih dari itu, penulis menaruh harapan kepada penelitian ini agar dapat berguna bagi penelitian lain yang mengambil topik serupa dengan penelitian ini.

2. Secara Praktis

Penelitian ini mampu berkontribusi dalam menyumbang ranah praktis dalam bidang bimbingan konseling terutama dalam kaitannya untuk mengatasi masalah sehari-hari dengan konseling diri sendiri (*self counseling*) melalui media seni lukis menggunakan teknik katarsis. Dengan membaca hasil penelitian ini pembaca diharapkan mampu mengetahui, mengantisipasi dan memperbaiki segala dampak buruk dari stres untuk kemudian dapat menjadi lebih bijaksana dan memahami keadaan dirinya.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teoritis

#### a. *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis

*Self Counseling* adalah salah satu metode membantu atau menolong diri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.<sup>13</sup> Dalam *Self Counseling* terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan, salah satunya, yaitu teknik katarsis.

Katarsis atau *katharsis* pertama kali diungkapkan oleh para filsuf Yunani yang merujuk pada upaya “pembersihan” atau “penyucian” diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan.<sup>14</sup> Istilah katarsis menjadi populer dalam dunia psikologi ketika Sigmund Freud, mengenalkannya ke publik. Setelah itu, katarsis terus mengalami perkembangan hingga saat ini sebagai teknik yang dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan berkaitan dengan motivasi dan penyembuhan diri. Katarsis menurut Putri Lestari dkk didefinisikan sebagai salah satu teknik penyaluran emosi yang terpendam, atau dalam arti yang lebih sempit katarsis dapat diartikan sebagai upaya pelepasan kecemasan dan ketegangan dalam diri seseorang.<sup>15</sup> Katarsis dapat dimanfaatkan oleh

---

<sup>13</sup>Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, bagian awal buku.

<sup>14</sup>Muthmainnah, “Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak,” *Jurnal Pendidikan Anak* 4, no. 1 (2017), hlm. 526.

<sup>15</sup>Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, and Bambang Sapto Hutomo, “Karya Seni Patung : ‘Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks.’”, hlm. 74.

mereka yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya secara verbal.

Sebagaimana telah dijelaskan, konsep teori tentang katarsis ini berangkat dari psikoanalisa Sigmund Freud, yaitu dengan asumsi bahwa emosi yang tertahan dapat menimbulkan ledakan emosi yang berlebihan, maka dari itu seseorang perlu menyalurkan emosi yang tertahan tersebut. Freud juga berpendapat bahwa pelepasan emosi yang tertahan akan memberikan efek terapeutik yang menguntungkan. Penyaluran emosi tersebut biasanya didasari oleh latar belakang sebuah tragedi atau peristiwa traumatik yang menimpa seseorang di masa lalu.<sup>16</sup>

#### b. Stres

Stres merupakan tekanan dari dalam tubuh manusia yang disebabkan oleh suatu keadaan. Dalam hal ini stres didefinisikan sebagai kondisi tertekan secara psikis yang disebabkan oleh pengalaman fisik atau psikis yang tidak menyenangkan. Istilah *stressor* digunakan untuk pengalaman fisik atau psikis yang tidak menyenangkan. Bila seseorang dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stres maka respons stres berupa reaksi kimiawi dalam tubuh, hormon adrenalin, emosi, ketegangan dan kecemasan meningkat.<sup>17</sup>Saat seseorang menghadapi

---

<sup>16</sup>Sri Wahyuningsih, "Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial," *Jurnal Komunikasi* 11, no. 1 (2017), hlm. 40.

<sup>17</sup>Firman RNI, *Self Counseling: Mengubah Stress Menjadi Bahagia* (Bandung: Edupotensia, 2019), hlm. 25.

ancaman, tekanan, atau suatu perubahan, tubuh akan melakukan suatu reaksi berupa stres.<sup>18</sup>

Menurut Coleman yang dikutip oleh Muslim, terdapat tiga sumber yang dapat dikategorikan sebagai *stressor*, yaitu frustrasi, konflik, dan tekanan. Beberapa faktor yang menyebabkan stres antara lain; *stressor* fisik/jasmani, *stressor* psikologik, dan *stressor* sosial-budaya.<sup>19</sup> Seseorang yang mengalami stres biasanya mengalami dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis.<sup>20</sup>

## 2. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan sangat penting untuk mengoordinasikan penelitian-penelitian serupa yang pernah dilakukan. Hal ini juga merupakan upaya untuk menghindari dan meminimalisir replikasi yang tidak sengaja, kesan pengulangan dan plagiasi. Tak hanya itu, langkah ini juga berfungsi sebagai penghubung dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Karya pertama adalah penelitian milik Said Alhadi dan Wahyu Nanda Eka Saputra yang telah dimuat dalam *Jurnal Fokus Konseling* dengan judul *Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual*. Dalam penelitian tersebut membahas tentang pemanfaatan seni kreatif—berupa seni visual—sebagai inovasi dalam pelayanan konseling.<sup>21</sup> Meskipun berbeda konteks dengan *self counseling*, penelitian tersebut dapat memberi gambaran bahwa pengintegrasian seni visual (seni lukis) dalam

---

<sup>18</sup>Santoso and Sutisna, “Ruang Seni Bebas Stres Tjikini”, hlm. 1617.

<sup>19</sup>Muslim, “Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses.”, hlm. 150.

<sup>20</sup>Muslim, “Manajemen Stres Upaya...”, hlm 154.

<sup>21</sup>Alhadi dan Saputra, “Integrasi Seni Kreatif Dalam Konseling Dengan Pemanfaatan Seni Visual.”

ranah konseling sangat mungkin dilakukan. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa pemanfaatan seni sebagai media konseling dapat membantu individu melukiskan alam bawah sadar, mengungkapkan masalah yang tidak bisa mereka ungkapkan untuk kemudian diekspresikan melalui cara yang unik. Meskipun berbeda dengan skripsi ini, penelitian tersebut sama-sama mengintegrasikan seni visual dengan konseling.

Kedua adalah penelitian karya Ernawati. Melalui penelitiannya, Ernawati telah memberi sebuah pandangan mengenai aspek psikis melalui katarsis yang dipakai seorang seniman untuk berkarya. Karya yang dihasilkan adalah representasi keadaan psikis seorang seniman. Elemen visual yang dihadirkan biasanya berangkat dari aspek pengalaman pribadi sang seniman, rasa khawatir, kegelisahan, atau ketakutan yang dialami akan menjadi dasar mereka dalam berkarya.<sup>22</sup> Penelitian tersebut berbeda dengan skripsi ini yang mencoba menggali bagaimana pemanfaatan katarsis oleh seniman dalam berkarya, dalam penelitian Ernawati tersebut lebih memfokuskan pada representasi katarsis pada karya yang dihasilkan oleh seniman. Namun, penelitian tersebut memiliki persamaan dengan skripsi ini, yaitu sama sama mengkaji aspek katarsis.

Dua buku yang juga turut menyumbang referensi dalam penelitian ini adalah buku *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, dan Perilaku Menjadi Pribadi yang Oke* karya Juster Donal Sinaga<sup>23</sup> dan buku *Self*

---

<sup>22</sup>Ernawati, "Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa."

<sup>23</sup>Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*.

*Counseling: Teknik Mengubah Stress Menjadi Bahagia* karya Firman RNI.<sup>24</sup> Kedua buku tersebut membahas topik yang hampir serupa, yaitu *self counseling*, lengkap dengan bagaimana pengaplikasiannya untuk mengatasi masalah emosional, khususnya stres. Pada buku karya Firman RNI juga menyinggung konsep dasar stres serta mekanisme terjadinya. Meskipun kedua buku tersebut tidak membahas seni—khususnya seni lukis—sebagai media katarsis dalam *self counseling*, setidaknya kedua buku tersebut telah memberikan sumbangan referensi mengenai apa dan bagaimana *self counseling* secara umum.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Stres dapat dikatakan memiliki dampak yang cenderung ke arah negatif dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Stres yang mendisrupsi kesehatan atau aspek-aspek lain tersebut disebut *distress*. Stres yang semacam itu tidak bisa dibiarkan berkepanjangan mengisi ruang emosional manusia, dengan demikian diperlukan adanya suatu upaya menangani atau yang biasa disebut *coping*.

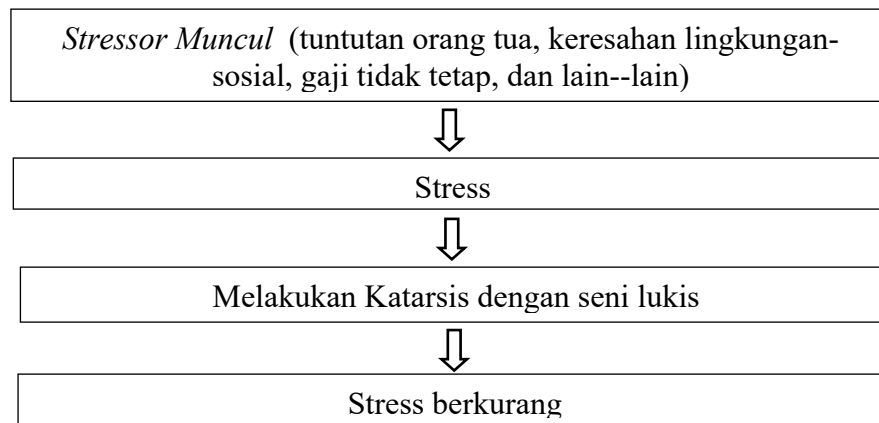
Berbagai strategi untuk meng-*coping* stres ini bermacam-macam. Beberapa orang telah mengenal istilah *self counseling* sebagai upaya swa menolong diri sendiri dengan salah satu metode terapi yang dapat dilakukan dengan teknik katarsis. Katarsis merupakan satu teknik penyalurkan emosi

---

<sup>24</sup>Firman RNI, *Self Counseling: Mengubah Stress Menjadi Bahagia*.

yang terpendam, atau dalam arti yang lebih sempit katarsis dapat diartikan sebagai upaya pelepasan kecemasan dan ketegangan dalam diri seseorang.<sup>25</sup>

**Gambar 1 Kerangka Berpikir**



Sumber: Musradinur, 2016.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Desain Penelitian

#### a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu sebuah metode yang digunakan dengan tujuan untuk mencari pengertian yang mendalam tentang suatu gejala, fakta atau realita.<sup>26</sup> Kedalaman inilah yang menjadi ciri khas sekaligus keunggulan dari metode ini.<sup>27</sup> Alasan dipilihnya metode ini karena dalam penyampaianya, penelitian ini hendak menggunakan uraian berupa deskripsi analitik, yang nanti sajiannya berbentuk pernyataan-pernyataan dan bukan menggunakan angka, untuk

<sup>25</sup>Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, and Bambang Sapto Hutomo, "Karya Seni Patung : 'Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks.," hlm. 74.

<sup>26</sup>J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya* (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hlm. 1.

<sup>27</sup>J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif...* hlm. 2.

kelak hasil temuan pada penelitian ini diharapkan dapat lebih mudah dipahami.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Alasan digunakannya pendekatan ini karena penelitian ini berupaya mengungkapkan makna dari pengalaman seseorang.<sup>28</sup> Selain itu, pendekatan ini juga berfokus pada pengalaman personal, termasuk bagaimana individu mengalami satu sama lain.<sup>29</sup>

#### b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian jenis ini menggali dan mengambil data secara langsung dengan cara terjun ke lapangan.<sup>30</sup> Penulis memilih jenis penelitian ini agar nantinya dapat menyajikan gambaran yang baik, lengkap dan rinci terutama terkait bagaimana manfaat seni lukis sebagai media katarsis untuk mengatasi stres yang dilakukan oleh seniman perupa pekalongan.

### 2. Sumber Data

#### a. Sumber Data Primer

Data primer sangat penting dalam menunjang keberhasilan suatu penelitian. Disebut data primer karena data yang diperoleh merupakan data langsung tanpa melalui perantara. Opini subjek secara individual maupun kelompok termasuk ke dalam sumber data sekunder yang dapat

---

<sup>28</sup>O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi," *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008), hlm. 166.

<sup>29</sup>O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar...", hlm. 166

<sup>30</sup>Haris Hardiansyah, *Metodologi Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), hlm. 7.



diperoleh.<sup>31</sup> Sumber data primer dalam penelitian ini adalah wawancara langsung dengan Seniman Perupa Pekalongan atau pihak-pihak lain yang menjadi sumber untuk memperoleh data.

#### b. Sumber Data Sekunder

Selain memperoleh data secara langsung melalui sumber data primer, penulis juga membutuhkan data sekunder yang dapat diperoleh dari pihak lain. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku, jurnal dan artikel ilmiah terkait. Selain itu, karya seni lukis dari Seniman Perupa Pekalongan juga digunakan sebagai data sekunder dalam penelitian ini.

### 3. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Langkah yang boleh dapat luput dalam sebuah penelitian adalah teknik pengumpulan data. Pada dasarnya tujuan penelitaian adalah untuk mencari dan mendapatkan data, oleh sebab itu, tanpa menggunakan teknik, data yang diinginkan dalam sebuah penelitian akan mustahil diperoleh. Dengan demikian, teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah antara lain sebagai berikut:

#### a. Wawancara

Proses tanya jawab antara dua orang atau lebih secara langsung dengan maksud tertentu disebut wawancara. Terdapat dua pihak dalam prosesnya, yaitu pewawancara (*interviewer*) dan yang diwawancarai (*interview*). Pewawancara bertugas memberikan pertanyaan dan yang

---

<sup>31</sup>Lexy J Moeleog, *Metode Penelitian Kuantitatif*(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 157.

diwawancarai bertugas menjawabnya.<sup>32</sup> untuk melengkapi data, peneliti mengajukan pertanyaan kepada partisipan. Beberapa pertanyaan diajukan kepada seniman Perupa Pekalongan terkait seni lukis sebagai media katarsis untuk mengatasi stres. Melalui pertanyaan yang diajukan kepada partisipan tersebut akan digunakan peneliti sebagai jalan masuk untuk lebih mengerti dan memahami.

#### b. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan upaya mendapatkan data melalui dokumen-dokumen yang didapatkan peneliti selama proses penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto dan dokumentasi pelaksanaan yang terkait dengan pemanfaatan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stress pada seniman Perupa Pekalongan.

#### 4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Perbedaan yang signifikan dapat dilihat dalam analisis data pada penelitian kualitatif dengan analisis data pada penelitian kuantitatif. Jika analisis data kuantitatif dilakukan dengan statistik, pada penelitian kualitatif analisis data dilakukan dengan mengatur data secara logis dan sistematis. Perbedaan lain yang dapat kita lihat adalah analisis data kualitatif dilakukan sejak pertama awal peneliti terjun ke lokasi penelitian hingga pada tahap akhir pengumpulan data.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Helmina Andriani Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 137-138.

<sup>33</sup>M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 245.

Penulis menjatuhkan pilihan pada salah satu teknik analisis data yang disampaikan oleh Miles dan Hubberman, yaitu model analisis interaktif. Terdapat tiga langkah dalam analisis data model ini, yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan suatu proses memilih, memusatkan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lokasi penelitian.<sup>34</sup> Sejalan dengan pendapat Riyanto, reduksi data artinya merampingkan data, memilih yang penting, menyederhanakan, dan mengabstraksikan. Pada tahap reduksi data ada proses yang dinamakan *living in* dan *living out*. *Living in* artinya memilih data dan *living out* membuang data yang tidak terpakai.<sup>35</sup>

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Langkah yang dilakukan setelah mereduksi data adalah menyajikan data. Penyajian data di sini merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan penyajian data, penulis akan memahami apa yang terjadi dan apa yang harus dilakukan. Beberapa bentuk penyajian data adalah bentuk matriks, grafik, bagan dan sebagainya.<sup>36</sup> Dengan penyajian data, maka akan mempermudah merencanakan dan melakukan kerja-kerja selanjutnya.

---

<sup>34</sup>M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 307.

<sup>35</sup>Helmina Andriani Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, hlm.

<sup>36</sup>M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 308.

c. Penarikan Simpulan (*Verification*)

Penarikan simpulan adalah langkah terakhir dalam analisis data model Miles dan Hubberman. Pada proses yang ketiga ini pencatatan keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi, alur sebab-akibat, dan proporsi mulai dilakukan.<sup>37</sup> Proses kerjanya sebagaimana yang dijelaskan Miles dan Hubberman, yaitu selama berlangsungnya kegiatan pengumpulan data peneliti bergerak pada empat sumbu kumpanan, selanjutnya gerak peneliti selama berlangsungnya penelitian diantara kegiatan reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi juga sangat penting.<sup>38</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah tata urutan dari pembahasan yang ada dalam penelitian ini. Selain sebagai gambaran tata urutan pembahasan, sistematika penulisan juga berfungsi sebagai penyampaian gagasan pokok dari setiap bab. Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab satu berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan yang terakhir sistematika penulisan.

Bab dua adalah kajian teori, menguraikan mengenai konsep dasar *self counseling* dengan teknik katarsis. Sub pokok bahasan meliputi definisi *self counseling*, teori *self counseling* dan *self counselling* dengan teknik katarsis.

---

<sup>37</sup>M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitati.*, hlm. 309.

<sup>38</sup>M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 310.

Bab tiga adalah hasil penelitian yang membahas mengenai seni lukis sebagai media *self counseling* untuk mengatasi stres dengan teknik katarsis pada seniman Perupa Pekalongan.

Bab empat berisi mengenai analisis hasil penelitian mengenai bagaimana seniman Perupa Pekalongan menggunakan karya seni sebagai katarsis untuk mengatasi stres.

Bab kelima merupakan bab pentup yang berisi kesimpulan dan saran.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres pada Seniman Perupa Pekalongan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kondisi stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan merupakan stres yang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal (faktor dalam diri) dan eksternal (faktor luar diri). Faktor internal yang menyebabkan stres antara lain harapan atau ekspektasi, keresahan dan rutinitas sehari-hari. Faktor eksternal yang menyebabkan stres antara lain tuntutan profesi, kondisi lingkungan, masalah ruang, pekerjaan, masalah keluarga dan kekurangan media.
2. Berdasarkan hasil penelitian, seniman Perupa Pekalongan menggunakan seni lukis sebagai media untuk *self counseling* melalui teknik katarsis. Dengan memanfaatkan seni sebagai media katarsis, seni dapat digunakan sebagai media curhat, media eksplorasi diri (*self exploration*), penghargaan diri (*self esteem*), dan media untuk melepaskan emosi negatif (*emotional release*).

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dimanfaatkan bagi pembaca ataupun pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi penyuluh atau konselor, pemanfaatan seni, khususnya seni lukis dalam dunia konseling belum banyak dilakukan. Dengan demikian diharapkan di kemudian hari dapat bermunculan pihak-pihak yang memanfaatkan seni sebagai media terapi baik oleh individu maupun profesional.
2. Bagi pelaku seni, fungsi seni selain sebagai media ekspresi estetis, yaitu sebagai media terapi dapat dimanfaatkan secara optimal oleh para pelaku seni, khususnya kawan-kawan Perupa Pekalongan.
3. Bagi jurusan, kajian mengenai pengintegrasian konseling dengan seni dengan nilai-nilai Islam perlu dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2017). AGAMA DAN PSIKOANALISA SIGMUND FREUD. *RELIGIA*, 14(2). <https://doi.org/10.28918/religia.v14i2.92>
- Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *JURNAL FOKUS KONSELING*, 3(2). <https://doi.org/10.26638/jfk.384.2099>
- Alison M. Kilpo. (2013). *The Art of the True Self: Using Art Therapy as a Means of Self-Discovery*. University of Wisconsin- Superior.
- Amanda Esti Setianik dan Siswati. (2020). Pengalaman Menjalani Karier Sebagai Seniman Lukis: Sebuah Interpretativ Phenomenological Analysis. *Empati*, 8(4).
- Any Rufaedah. (2012). *Freud Tentang manusia*. Averroes Press.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, D. (2015). Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3). <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Bille, T., Fjællegaard, C. B., Frey, B. S., & Steiner, L. (2013). Happiness in the arts—International evidence on artists' job satisfaction. *Economics Letters*, 121(1), 15–18. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2013.06.016>
- Bukar, A., Abdullah, A., Opara, J. A., M, A., & Hassan, A. (2019). Catharsis as a therapy: an overview on health and human development. *Journal of Physical Health and Sports Medicine*. <https://doi.org/10.36811/jphsm.2019.110007>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6). <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>



- Damajanti, I., Sabana, S., & Adriati, I. (2014). Kajian Aspek Ketidaksadaran dalam Karya Seni Rupa Indonesia Periode 2000-2011. *Journal of Urban Society's Arts*, 1(1). <https://doi.org/10.24821/jousa.v1i1.785>
- Dean Bartlett. (1998). *Stress: Perspectives and processes*.
- Denzler, M., & Förster, J. (2012). A Goal Model of Catharsis. *European Review of Social Psychology*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/10463283.2012.699358>
- Dewe, P. (1997). The transactional model of stress: Some implications for stress management programs. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 35(2). <https://doi.org/10.1177/103841119703500205>
- Dylan Timothy O'Brien. (2017). *Cathartic Ethics in Psychoanalysis*. Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College.
- Ernawati, E. (2020). Psikologis dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa. *DESKOVI: Art and Design Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.51804/deskovi.v2i2.521>
- Firman RNI. (2019). *Self Counseling: Mengubah Stress Menjadi Bahagia*. Edupotensia.
- Haris Hardiansyah. (2017). *Metodologi Kualitatif*. Salemba Humanika.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1). <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>
- Helmina Andriani Hardani, Jumari Ustiawiy, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri fardani, Dhika Juliana Sykmana, & Nur Hikmatul Aulia. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hinkle, L. E. (1974). The Concept of "Stress" in the Biological and Social Sciences. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4). <https://doi.org/10.2190/91DK-NKAD-1XP0-Y4RG>
- J.R. Raco. (2010). *Metode Peneltian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. PT. Grasindo.

- John P.J. Pinel, & Steven J. Barnes. (2019). *Biopsikologi*. Pustaka Pelajar.
- Jovanović, J., Lazaridis, K., & Stefanović, V. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3).
- Juster Donal Sinaga. (2020). *Self Counseling-Seni Menenangkan hati, Pikiran, dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*. Graha Ilmu.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD. In *Health Psychology: A Handbook*.
- Lexy J Moeleog. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Lowy, F. H. (1970). The abuse of abreaction: an unhappy legacy of Freud's cathartic method. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 15(6). <https://doi.org/10.1177/070674377001500607>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1). <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Lyon, B. L. (2014). Stress, coping, and health: A conceptual overview. *Library Resources & Technical Services*, 7654185763(July).
- M. Djunaidi Ghony, & Fauzan Almanshur. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Ar-Ruzz Media.
- Muslim, M. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *Esensi*, 18(2).
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2.
- Muthmainnah, -. (2017). Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12338>
- Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, & Bambang Sapto Hutomo. (2018). Karya Seni Patung : "Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks." *Jurnal ATRAT*, 6.
- Santoso, J., & Sutisna, S. (2020). Ruang Seni Bebas Stres Tjikini. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(2). <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8519>

- Sugiyono. (2016). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Widya Karya.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? In *Journal of Health and Social Behavior: Vol. Spec No.* <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Turri, M. G. (2015). Transference and katharsis, Freud to Aristotle. *The International Journal of Psychoanalysis*, 96(2). <https://doi.org/10.1111/1745-8315.12243>
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1). <https://doi.org/10.21107/ilkom.v11i1.2834>
- What is Stress? (n.d.). In *Stress Management for Primary Health Care Professionals*. Kluwer Academic Publishers. [https://doi.org/10.1007/0-306-47649-5\\_2](https://doi.org/10.1007/0-306-47649-5_2)



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PEKALONGAN**

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418  
Website : [perpustakaan.iainpekalongan.ac.id](http://perpustakaan.iainpekalongan.ac.id) | Email : [perpustakaan@iainpekalongan.ac.id](mailto:perpustakaan@iainpekalongan.ac.id)

---

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **M. Riziq**  
NIM : **3517067**  
Jurusan/Prodi : **Bimbingan Penyuluhan Islam / FUAD**  
E-Mail Address : [riziquhammad42@gmail.com](mailto:riziquhammad42@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING* DENGAN  
TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA SENIMAN  
PERUPA PEKALONGAN**

Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 25 Oktober 2022



**M. RIZIQ**  
**NIM. 3517067**