

**LATIHAN TARI SEBAGAI MEDIA *ART THERAPY*
DALAM PENGEMBANGAN *SELF – ESTEEM*
PADA MAHASIWA PEREMPUAN
(STUDI UKM SENI UIN FAS BENGKULU)**



S K R I P S I

Oleh:

ALIFIA ZUELLA SARI W
NIM. 2223320002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU TAHUN 2026/1447 H**

**LATIHAN TARI SEBAGAI MEDIA *ART THERAPY*
DALAM PENGEMBANGAN *SELF – ESTEEM*
PADA MAHASIWA PEREMPUAN
(STUDI UKM SENI UIN FAS BENGKULU)**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling Islam

ALIFIA ZUELLA SARI W
NIM. 2223320002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU TAHUN 2026/1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771, Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **Alifia Zuella Sari Wandii**, NIM: **2223320002** yang berjudul **"Latihan Tari Sebagai Media Art Therapy Dalam Pengembangan Self Esteem Pada Mahasiswa (Studi UKM Seni UIN FAS Bengkulu)"**. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk diajukan dalam sidang munaqosyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 2026

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si
NIP. 198202102005012003

Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi
NIP. 199108252023212050

Mengetahui,
An. Dekan FUAD
Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhayati S.Ag., M.Si
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu-38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Alifia Zuella Sari Wandii**, NIM: **2223320002** yang berjudul **"Latihan Tari Sebagai Media Art Therapy Dalam Pengembangan Self Esteem Pada Mahasiswa (Studi UKM Seni UIN FAS Bengkulu)"** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari: **Kamis**

Tanggal: **18 Juni 2026**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.



Prof. Dr. Suryani, M. Ag

NIP.196901011996032002

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si

NIP.198202102005012003

Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi

NIP.199108252023212050

Penguji I

Penguji II

Yuhawita, MA

NIP.197006271997032002

Asti Haryati, M.Pd

NIP.199108252023212050

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan:

1. Skripsi yang berjudul "Latihan Tari Sebagai *Art Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Remaja Perempuan (Studi UKM Seni UIN FAS Bengkulu)", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali dari arahan tim pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 2026
Penulis

Alifia Zulfahri
NIM.2223320002



MOTTO

“ Tidak apa-apa berjalan pelan, asalkan jangan berhenti”

-Confucius-

“Sesulit apapun prosesnya, diri ini harus tetap sampai”

-Alifia Zuella Sari Wand-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Ghofur, sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas risalah yang telah dibawanya. Suatu karya yang diusahakan lewat ikhtiar dan do'a saya persembahkan kepada :

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Wandu dan ibu Syaarmani, yang dengan ketulusan, kesabaran dan kasih sayang tak terhingga telah membimbing penulis sejak masa kecil hingga mencapai bangku perguruan tinggi. Terimakasih atas pengorbanan yang mengiring langkah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjana. Terimakasih pula atas cintanya yang tidak pernah berkurang dan dukungan yang tidak pernah berhenti menguatkan penulis sepanjang perjalanan Pendidikan ini. Semoga ALLAH SWT membalas kebaikan dan ketulusan dengan keberkahan dan kesehatan sepanjang usia. Amiin.

2. Kepada Adik-adik penulis Nazilla Andin Rahmadani, Ranum Alya Agustin, Muhammad Yusuf Alfalah. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dengan segala perhatian, dukungan, dan doa yang selalu diberikan. Kehadiranmu menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Semoga apa yang penulis capai hari ini dapat menjadi contoh dan motivasi untukmu agar terus semangat dalam belajar, berusaha, dan meraih impian di masa depan. Tetaplah menjadi pribadi yang baik, kuat, dan membanggakan keluarga.
3. Kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si dan Ibu Diana Zumrotus Sa'adah, M.Psi, Psikolog penulis mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, dan inspirasi yang diberikan sepanjang proses penelitian ini. Keteladanan, kesabaran, serta ilmu yang telah dibagikan menjadi bekal berharga yang akan selalu penulis kenang.

Penulis sangat menghargai setiap waktu, tenaga, dan pemikiran yang telah dicurahkan demi keberhasilan penelitian ini.

4. Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk sahabat dan teman-teman tercinta, khususnya Herlya Kastina, S.Sos dan Nagita Cinta Utami Prayoga, yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta menemani penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, cerita, tawa, dan motivasi yang telah diberikan selama ini.
5. Terimakasih untuk seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwa terutama Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Yang telah memberikan pelajaran dan ilmu terbaik yang sangat bermanfaat.
6. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, telah menjadi wadah

bagi saya untuk menimba ilmu, mengembangkan
potensi karakter.



ABSTRAK

ALIFIA ZUELLA SARI WANDI 2223320002 “LATIHAN TARI SEBAGAI MEDIA ART THERAPY DALAM PENGEMBANGAN SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA PEREMPUAN (STUDI UKM SENI UIN FAS BENGKULU)”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan *self-esteem* pada remaja perempuan melalui pendekatan yang mampu memfasilitasi ekspresi diri secara sehat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *art therapy* melalui latihan tari yang tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas seni, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan emosi, mengenali diri, dan membangun pengalaman positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat *art therapy* yang diperoleh mahasiswa perempuan melalui latihan tari serta mendeskripsikan bagaimana mahasiswa memaknai latihan tari dalam pengembangan *self-esteem* di UKM Seni UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan penelitian terdiri atas lima informan utama dan dua informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, sedangkan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa perempuan selama mengikuti latihan tari menghasilkan lima tema utama, yaitu (1) latihan tari sebagai ruang ekspresi emosi, (2) latihan tari sebagai media regulasi emosi, (3) latihan tari sebagai sarana pembentukan identitas diri, (4) latihan tari sebagai pengalaman penerimaan sosial, dan (5) latihan tari sebagai pengalaman dalam pengembangan *self-esteem*. Kelima tema tersebut menunjukkan bahwa manfaat *art therapy* yang diperoleh mahasiswa meliputi kemampuan mengekspresikan dan mengelola emosi, membentuk identitas diri yang lebih positif, memperkuat penerimaan sosial, serta membantu mengurangi tekanan psikologis. Selain itu, mahasiswa memaknai latihan tari sebagai pengalaman yang berkontribusi terhadap pengembangan *self-esteem*, yang tercermin dalam tumbuhnya rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, keberanian tampil di depan umum, serta penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan tari sebagai media *art therapy* memberikan manfaat psikologis yang positif dan berperan dalam pengembangan *self-esteem* mahasiswa perempuan melalui proses ekspresi diri, pengelolaan emosi, pembentukan identitas diri, penerimaan sosial, dan pengalaman yang bermakna selama mengikuti latihan tari.

Kata kunci : Latihan tari, *art therapy*, *self esteem*, mahasiswa

ABSTRACT

ALIFIA ZUELLA SARI WANDI 2223320002 “DANCE TRAINING AS AN ART THERAPY MEDIUM IN THE DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM AMONG FEMALE STUDENTS (A STUDY AT THE UIN FAS BENGKULU ART STUDENT ORGANIZATION)”

*This research was motivated by the importance of developing self-esteem among young women through an approach that facilitates healthy self-expression. One such approach is **art therapy** through dance practice, which functions not only as an artistic activity but also as a medium for expressing emotions, enhancing self-awareness, and fostering positive experiences. This study aimed to identify the benefits of art therapy gained by female university students through dance practice and to describe how they perceive dance practice in the development of their self-esteem at the Arts Student Activity Unit (UKM Seni) of UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. This study employed a qualitative approach using a phenomenological method. The participants consisted of five primary informants and two supporting informants. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The data were analyzed using the Miles and Huberman model, while data validity was ensured through source and technique triangulation. The findings revealed five major themes experienced by the participants during dance practice: (1) dance practice as a space for emotional expression, (2) dance practice as a medium for emotional regulation, (3) dance practice as a means of identity formation, (4) dance practice as an experience of social acceptance, and (5) dance practice as an experience contributing to the development of self-esteem. These findings indicate that the benefits of art therapy through dance practice include facilitating emotional expression and regulation, fostering a more positive self-identity, strengthening social acceptance, and helping reduce psychological distress. Furthermore, the participants perceived dance practice as an experience that contributed to the development of self-esteem, as reflected in increased self-confidence, greater self-appreciation, stronger belief in their own abilities, greater courage to perform in public, and acceptance of their personal strengths and weaknesses. In conclusion, dance practice as a form of art therapy provides positive psychological benefits and contributes to the development of self-esteem among female university students through self-expression, emotional regulation, self-acceptance, identity formation, and meaningful social experiences during dance practice.*

Keywords: dance practice, art therapy, self-esteem, student.

Kata Pengantar

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Latihan Tari Sebagai *Media Art Therapy* Dalam Pengembangan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa Perempuan (Studi UKM Seni UIN FAS Bengkulu)” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. KH. Khairuddin, M.Ag, selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Prof. Dr. Suryani, M.Ag selaku Dekan Fakultas ushuluddian adab dan dakwah, beserta staf.
3. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno

Bengkulu. Sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, arahan yang sangat berarti.

4. Dr. H. Rozian Karnedi, M.Ag selaku Pimpinan Ma'had Al-Jami'ah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno.
6. Staf dan Karyawan perpustakaan yang mendukung dengan penuh semangat dan membantu memenuhi referensi skripsi.
7. Kepada Kedua orang tuaku terima kasih yang sebesar-besarnya karena tanpa dukungan, doa, dan kasih sayang yang tiada henti, penulis tidak akan dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan motivasi selama ini dan selalu ada doa tulus dari kalian yang memberi semangat. Kalian selalu memberikan yang terbaik dalam segala proses ini.

8. Subjek dan Informan yang telah berkontribusi penuh dalam memberikan sumber informasi bagi penulis.
9. kepada angkatan 2022 dan Serta yang tak kalah penting terima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu berdiri kokoh untuk tetap melanjutkan sebuah perjuangan akademik dan selalu bersyukur dan iklas dalam hal apapun.

Kepada Allah SWT, penulis memohon ampun dan berharap karya ini tidak hanya menjadi bukti pencapaian akademis, tetapi juga memberi sumbangsih, meski kecil, bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis menyadari masih terdapat keterbatasan, sehingga sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif untuk perbaikan ke depan.

Bengkulu, Desember 2026
Penulis,

Alifia Zuella Sari Wandu
NIM.2223320002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR GAMBAR.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Peneitian.....	9
F. Kajian Terdahulu.....	11
G. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. <i>Art – Therapy</i>	18
1. Pengertian <i>Art – Therapy</i>	18
2. Tujuan <i>Art Therapy</i>	20
3. Jenis – Jenis <i>Art Therapy</i>	21

4. Aspek – Aspek <i>Art Therapy</i>	23
5. Manfaat <i>Art Therapy</i>	26
6. Tari Sebagai <i>Art Therapy</i>	28
7. Manfaat Dance Movement Therapy	32
B. Self - Esteem	36
1. Defenisi <i>Self – esteem</i>	36
2. Karakteristik <i>Self- Esteem</i>	39
3. Aspek – Aspek <i>Self – Esteem</i>	43
4. Dampak <i>Self – Esteem</i> Pada Remaja Perempuan	45
5. <i>Self-Esteem</i> dalam Perspektif Humanistik Carl Rogers	46
C. Hubungan Teoritis Antara <i>Art Therapy</i> dan <i>Self Esteem</i>	48
1. Pengertian Remaja	52
2. Tahapan Perkembangan Remaja	54
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	57
B. Informan Penelitian	58
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	60
D. Sumber Data	60
E. Teknik Pengumpulan Data	62
F. Teknik Analisis Data	65
G. Teknik Keabsahan Data	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. Deskripsi Wilayah Penelitian	69
1. Sejarah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu	69
2. Sejarah UKM Seni UIN FAS Bengkulu	72
3. Tujuan UKM Seni UIN FAS Bengkulu	75
4. Sarana dan Prasarana UKM Seni UIN FAS Bengkulu	76
5. Struktur Organisasi UKM Seni UIN FAS Bengkulu	77
B. Infoman Penelitian	79
C. Hasil Penelitian	85
D. Pembahasan Hasil Penelitian	103

BAB V PENUTUP	118
A. Kesimpulan	118
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN.....	133



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Sarana dan Prasarana UKM Seni UIN FAS	76
Tabel 4. 2 Informan Penelitian.....	83
Tabel 4.3 Hasil Penelitian.....	102



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi UKM Seni UIN FAS Bengkulu..... 78



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi
2. ☐ Wawancara
3. ☐ Pengajuan Judul
4. ☐ Jadwal Sempro
5. ☐ Berita Acara Sempro
6. ☐ Daftar Hadir Smpro
7. ☐ Surt Halaman Pengesahan Pembimbing
8. ☐ Sk Pembimbing
9. ☐ Sk Penelitian
10. ☐ Surt Setelh Penelitian
11. ☐ Jadwal Kompre
12. ☐ Persetujuan Pembimbing
13. ☐ Jadwal Ujian
14. ☐ Kartu Bimbingan
15. ☐ Pelagiasi
16. ☐ Foto
17. ☐ Biografi

