

EFEKTIFITAS TEKNIK *ART THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* MAHASANTRI IBNU KATSIR PUTRI JEMBER

Shabrina Majid¹, Weni Kurnia Rahmawati, S.Pd., M.Pd², Nailul Fauziyah, S.Sos.,
Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia
[1shabrinamajid09@gmail.com](mailto:shabrinamajid09@gmail.com) , [2weni@unipar.ac.id](mailto:weni@unipar.ac.id)
[3nailulf96@gmail.com](mailto:nailulf96@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of art therapy techniques in reducing academic burnout among female students (mahasantri) at the Ibnu Katsir Islamic Boarding School in Jember. Academic burnout refers to a state of physical and emotional exhaustion caused by excessive academic pressure, often accompanied by apathy toward academic tasks and a decline in learning motivation. The demanding academic environment and intensive boarding school life may increase the risk of burnout among mahasantri. Therefore, appropriate interventions are needed to help address academic burnout and improve psychological well-being. Art therapy was chosen as a method believed to alleviate stress and emotional fatigue. The study employed an experimental design with a control group. Participants were divided into two groups: an experimental group that participated in art therapy sessions and a control group that received no intervention. Burnout levels were measured before and after the intervention using a standardized burnout questionnaire. This study aims to assess changes in burnout levels, identify the most affected burnout components (physical, emotional, and cynical attitudes), and provide recommendations for implementing art therapy in pesantren settings. The findings are expected to offer empirical evidence of the effectiveness of art therapy in reducing academic burnout and to contribute to the literature on psychological interventions in religious educational environments.

Keywords: Art therapy, Academic burnout, Female students, Ibnu Katsir Islamic Boarding School

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *art therapy* dalam mereduksi *academic burnout* pada mahasantri Pondok Pesantren Ibnu Katsir Putri Jember. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan akademik yang berlebihan, disertai sikap apatis dan penurunan motivasi belajar. Lingkungan pesantren yang padat dapat memperparah risiko *burnout*, sehingga diperlukan intervensi yang tepat. *Art therapy* dipilih sebagai pendekatan karena diyakini mampu meredakan stres dan kelelahan emosional. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *control group*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen (mengikuti sesi *art therapy*) dan kontrol (tanpa intervensi). Tingkat *burnout* diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan kuesioner. Penelitian ini bertujuan menilai perubahan tingkat *burnout*,

mengidentifikasi komponen *burnout* yang paling terpengaruh (fisik, emosional, dan sikap sinis), serta memberikan rekomendasi penggunaan *art therapy* di lingkungan pesantren. Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *art therapy* dalam mereduksi *academic burnout* dan menyumbang literatur mengenai intervensi psikologis di lingkungan pendidikan agama.

Kata Kunci: *Art therapy*; *Academic burnout*; Mahasantri Ibnu Katsir

A. Pendahuluan

Pendidikan memiliki pengaruh sangat besar dalam kehidupan setiap individu guna mengembangkan potensi yang dimiliki pada setiap individu (Biremanoe et al., n.d.). Langkah penting untuk mencapai tujuan pendidikan adalah melalui proses belajar dan adanya pembelajaran. Pada proses belajar dan pembelajaran tidak hanya didapatkan pada sekolah dasar dan menengah saja, melainkan pada pendidikan tinggi juga.

Berdasarkan beberapa wawancara, banyak mahasiswa merasa sangat terbebani dengan tumpukan tugas yang harus diselesaikan, banyaknya mata kuliah yang menuntut perhatian penuh, dan proyek kelompok yang tidak kunjung selesai. Bahkan setelah berusaha bekerja keras, hasilnya tidak memuaskan. Mereka pun mulai merasa bahwa meskipun ia belajar dengan giat, ia tetap tidak bisa mendapatkan nilai yang bagus. Masalah ini sering ditemui dikalangan mahasiswa, termasuk mahasantri Ibnu Katsir putri Jember.

Pada dasarnya *academic burnout* ialah kondisi ketika seorang merasa kelelahan secara lahir

maupun batin, dan pada akhirnya memberikan efek kebosanan dalam hal belajar dan pembelajaran, ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik, timbulnya rasa malas dalam belajar, serta menurunnya prestasi akademik (Syifa, 2023).

Dalam penelitian (Cendra et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar berusia 19-25 tahun mengalami *academic burnout* yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Astuti dkk., 2016) pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Surakarta yang dimana tingkat *academic burnout* yang dialami masuk kategori sedang sebesar 52,63% dan kategori tinggi 7,89%. Selain itu penelitian lain menemukan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* dengan golongan tinggi sebesar 17 siswa, golongan sedang sebanyak 34 siswa dan golongan rendah sebanyak 10 siswa (Prilianinda dkk., 2020)

Berdasarkan hasil observasi mahasantri yang selain menghadapi tuntutan akademik juga harus menjalani kehidupan spiritual dan sosial yang seimbang, namun sering kali mahasantri terjebak dalam kejenuhan belajar akibat banyaknya

tugas, target-target hafalan dan padatnya kegiatan pondok pesantren. Untuk itu, diperlukan strategi khusus yang mampu membantu mereka mengatasi *academic burnout* atau kejenuhan dalam belajar dan pembelajaran.

Berbagai strategi dapat diterapkan untuk mengurangi *academic burnout* di kalangan mahasantri, salah satunya adalah konseling. Konseling, melalui layanan-layanan yang beragam, dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi konsekuensi negatif yang mereka hadapi. Berbagai strategi konseling dapat diterapkan untuk mengatasi kelelahan akademik, termasuk *Art Therapy*.

Art Therapy ialah metode terapeutik yang menggunakan media seni, bahan-bahan seni, dan produksi karya seni untuk tujuan komunikasi. Media seni dapat mencakup pensil, kapur warna, cat, sisa kertas, atau tanah liat. Aktivitas terapi meliputi berbagai upaya seni seperti menggambar, mewarnai, melukis, menari, puisi, fotografi, serta pengamatan dan kritik terhadap karya seni orang lain. (Asyifa et al., 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suzanne Haeyen, Marlous Kleijberg & Lisa Hinz, dengan judul *Art Therapy for Patients Diagnosed with Personality Disorders Cluster B/C: A Thematic Analysis of Emotion Regulation from Patient and Art Therapist Perspectives*, menunjukkan bahwa Terapi seni meningkatkan konsentrasi

dan mengaktifkan proses emosional yang dipicu oleh interaksi dengan material. Sejalan dengan penelitian dari *Bagus Mahardika* (Zila Mareti et al., 2023), menunjukkan bahwa metode terapi seni secara efektif meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional akan berkembang menjadi pemimpin yang terampil dalam menentukan posisi diri, mengatur emosi dengan baik, dan menyelesaikan masalah secara efisien. Oleh karena itu, mengendalikan diri dalam pengambilan keputusan sangat menguntungkan ketika kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan muncul bagi seseorang untuk bertindak. (Yundanita et al., 2023)

Yang menjadi rumusan masalah penelitian ini yakni, pertama : apakah teknik *art therapy* efektif mereduksi *academic burnout* mahasantri karantina Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember, kedua : bagaimana langkah-langkah teknik *art therapy* efektif untuk mereduksi *academic burnout* mahasantri karantina PPA Ibnu Katsir 2.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen, bertujuan untuk menguji hubungan sebab akibat dalam hal ini dan untuk mengetahui efektivitasnya konseling kelompok terhadap penurunan *academic burnout* mahasantri. Rancangan penelitian menggunakan *design pretest-posttest control group*.

Desain ini nantinya akan melibatkan dua kelompok, yang mana satu kelompok menjadi kelompok kontrol dimana tidak akan mengalami perubahan dan lainnya adalah kelompok eksperimen yang diberi perlakuan, yang tujuannya untuk mengalami perubahan. Yang berlokasi di Pondok pesantren Ibnu Katsir Putri Jember, Jl Hayam Wuruk, Sempusari, kec. Kaliwates, kab. Jember, Jawa Timur. Subjek penelitian adalah mahasantri Ibnu Katsir, dengan kelompok eksperimen sejumlah 15 mahasantri putri serta kelompok kontrol sejumlah 15 mahasantri putra. Pemilihan sampel penelitian akan dilakukan melalui mengobservasi hasil survey awal dari mahasantri memakai teknik *purposive sampling*. Mahasantri yang memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi akan menjadi responden dalam penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*Group Counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*Feedback*) dan pengalaman belajar (Intan et al., 2023).

Winkel menegaskan bahwa konseling kelompok yaitu pelaksanaan kegiatan bimbingan yang didampingi konselor serta beberapa klien secara bersamaan dengan setting kelompok kecil.

Menurut Gazda, konseling kelompok melibatkan hubungan antara beberapa konselor dan klien yang berfokus pada pikiran dan perilaku (Ayu Ningtiyas, 2020). Latipun menyatakan bahwa konseling kelompok adalah metode yang membantu beberapa klien tipikal mencapai kesadaran diri yang sukses. Konseling kelompok umumnya dilakukan dalam jangka waktu singkat atau sedang.

Art Therapy

Art Therapy adalah metode terapeutik yang memanfaatkan bentuk seni visual, termasuk menggambar sketsa, mewarnai, dan melukis, untuk memfasilitasi ekspresi diri, meningkatkan kesadaran diri, dan meredakan stres yang sulit diungkapkan secara verbal (Syam et al., 2023).

Namberg menggambarkan pendekatan Terapi Seni ini sebagai pembebasan alam bawah sadar melalui ekspresi artistik spontan, yang menjadi dasar hubungan transferensi antara pasien dan terapis melalui asosiasi bebas, dengan mengacu pada teori psikoanalitik. Perawatan bergantung pada interpretasi pasien terhadap koneksi melalui desain simbolis, dengan visual yang dihasilkan berfungsi sebagai media komunikasi antara pasien dan terapis (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Terapi seni adalah metode ekspresif yang menyampaikan pikiran dan emosi melalui penciptaan seni. Terapi seni berpendapat bahwa proses

kreatif pembuatan seni memfasilitasi penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup melalui ekspresi nonverbal pikiran dan emosi (Budiarti & Appulembang, 2021). Terapi seni menggunakan media seni, seperti menggambar, melukis, dan memahat, sebagai sarana untuk mengekspresikan dan mengatasi emosi, pikiran, dan kenangan (Anysa & Wicaksono, 2024).

Berikut adalah langkah-langkah konseling dengan teknik *art therapy* :

1. Pendekatan awal (*Building Rapport*)
Terlebih dahulu menjalin hubungan saling percaya antara konselor dan klien. Konselor dapat mengenal klien lebih baik untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman.
2. Identifikasi Tujuan Konseling
Konselor dan klien mendiskusikan tujuan dari sesi konseling. Apa yang ingin di capai klien dengan mengikuti *art therapy*.
3. Pemilihan Media
Konselor memberikan klien berbagai pilihan media seni seperti cat air, pensil warna, tanah liat, atau bahan lain yang dapat digunakan untuk mengekspresikan diri.
4. Kegiatan Ekspresif (Penciptaan Karya seni)
Klien diminta untuk membuat karya seni berdasarkan tema atau instruksi tertentu yang diberikan oleh konselor. Karya seni ini bisa berupa gambar, lukisan, patung,

atau bentuk ekspresi lain sesuai dengan kreativitas klien.

5. Refleksi dan Diskusi
Setelah klien selesai membuat karya seni, konselor dan klien sama-sama mendiskusikan makna atau perasaan yang terkait dengan karya tersebut. Hal ini membantu klien untuk lebih memahami diri mereka sendiri, konflik batin, atau masalah yang dihadapi.
6. Penyusunan Rencana atau Tindak Lanjut
Setelah proses refleksi, konselor dan klien merencanakan Langkah-langkah berikutnya dalam perjalanan konseling. Ini mungkin melibatkan strategi coping atau pencapaian tujuan yang lebih spesifik.
7. Evaluasi
Secara berkala, evaluasi dilakukan untuk melihat kemajuan klien, dan apakah tujuan konseling telah tercapai atau ada perubahan yang perlu dilakukan dalam pendekatan.

Academic Burnout

Academic burnout ditimbulkan akibat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan kelelahan emosional, kecenderungan menjadi pesimis, dan harga diri yang rendah, inilah yang menyebabkan kejenuhan akademik. (Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, 2022).

Academic burnout dapat berdampak buruk pada seseorang, termasuk stres yang berkepanjangan yang dapat mengakibatkan perilaku fisik yang tidak sehat dan kelelahan emosional. Emosi yang dikeluarkan individu seperti menangis, marah secara berlebihan dan kelelahan secara fisik akibat dari stress akademik secara berkepanjangan dapat menimbulkan *academic burnout*.

Sementara (Mukti, 2019) mengembangkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk menilai sindrom *academic burnout* dikalangan siswa. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) juga mengukur burnout melalui tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Berikut penjelasannya :

1. *Exhaustion*

Kelelahan mengacu pada kondisi kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berat. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan, mereka juga sering mengalami efek fisik, mental, dan emosional lainnya. Kelelahan fisik pada mahasiswa ditandai dengan sakit kepala, mual, diare, kekakuan otot di punggung, flu, insomnia, dan gejala serupa. Kelelahan mental pada mahasiswa ditandai dengan perasaan ketidakpuasan, ketidakberartian, dan ketidakmampuan. Kelelahan emosional pada mahasiswa ditandai dengan perasaan kebosanan, kesedihan, depresi, kekhawatiran, dan rasa kewalahan

oleh tanggung jawab akademik. Kelelahan akan membuat mahasiswa merasa kehilangan energi yang diperlukan untuk menghadapi tanggung jawab akademik dan interaksi interpersonal.

2. *Cynicism*

Cynicism menunjukkan sikap skeptis atau acuh tak acuh terhadap kegiatan akademik. Ketika mahasiswa mengalami sikap sinis, mereka mengembangkan sikap acuh tak acuh dan menjauh dari tugas-tugas dan teman sebaya, sehingga mengurangi keterlibatan mereka dengan lingkungan sekitar. Sikap sinis pada mahasiswa sering ditandai dengan apati, keraguan, dan kelambanan terhadap pendidikan. Perilaku merugikan ini dapat secara signifikan mempengaruhi efektivitas kinerja akademik mahasiswa.

3. *Reduced Academic Efficacy*

Penurunan Efektivitas Akademik mengacu pada penurunan kepercayaan diri akademik yang disebabkan oleh berkurangnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan kepercayaan diri akademik mungkin merasa diri mereka tidak memadai atau tidak efektif, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri,

pekerjaan mereka, dan kehidupan mereka secara keseluruhan.

Hasil

Berikut ini hasil analisis menggunakan teknik wilcoxon :

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	7 ^a	4,00	28,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
Total		7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Berlandaskan data, kesimpulannya terdapat 7 negative rank. Artinya 7 mahasiswa mengalami penurunan tingkat prokrastinasi. Nilai reratanya menurun 4,00, sedangkan positif rank sebesar 28,00, Artinya adanya penurunan nilai antara pretest dan posttest. Nilai ties adalah 0, berarti tidak ada kesamaan pada pre test dan post test.

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2,371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Asymp.Sig (2-tailed) ialah 0,018 < 0,05. Artinya terdapat perbedaan secara signifikan pada tingkat *academic burnout* diantara pretest dan posttest. Sehingga, hipotesis diterima. Kesimpulannya bahwa

penggunaan teknik *art therapy* dapat secara efektif menurunkan perilaku *academic burnout*.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Uji Levene* dengan bantuan *SPSS for Windows versi 25.0*. Tidak adanya perbedaan skor yang signifikan saat pretest ini merupakan syarat diperbolehkannya penelitian menggunakan desain *pretest-posttest control group design*.

Test of Homogeneity of Variances

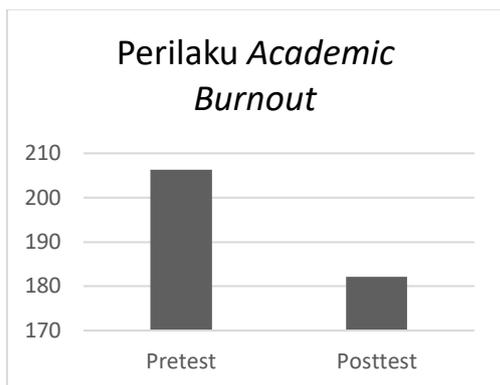
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	,015	1	18	,905
	Based on Median	,000	1	18	,992
	Based on Median and with adjusted df	,000	1	17,393	,992
	Based on trimmed mean	,007	1	18	,932

ANOVA

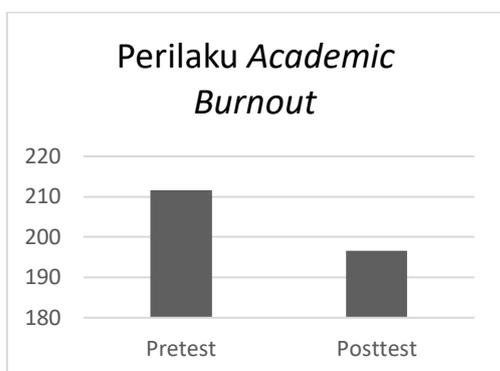
pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20,000	1	20,000	,006	,940
Within Groups	62573,000	18	3476,278		
Total	62593,000	19			

Mengacu pada tabel bahwa besaran *Sig. (2-tailed)* adalah 0,905. Artinya nilai tersebut melebihi standar 0,05 dalam artian data terkategori homogen, sehingga penelitian dapat dilanjutkan.

Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen



Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol



C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, diketahui bahwa terdapat 7 mahasiswa dengan negative ranks, yang menunjukkan penurunan tingkat academic burnout setelah diberikan intervensi berupa art therapy. Nilai rerata penurunan sebesar 4,00, sedangkan positive ranks sebesar 28,00, yang juga menandakan adanya penurunan skor antara pretest dan posttest. Nilai ties sebesar 0 mengindikasikan tidak adanya skor yang sama antara pretest dan posttest.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat academic burnout sebelum dan sesudah perlakuan, yang berarti bahwa intervensi dengan teknik art therapy efektif dalam menurunkan perilaku academic burnout pada mahasiswa.

Sebelum intervensi dilakukan, penelitian ini juga melalui tahap uji homogenitas untuk memastikan bahwa kondisi awal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah setara. Pengujian homogenitas menggunakan Uji Levene dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,905, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data tergolong homogen, sehingga penggunaan desain pretest-posttest control group sah untuk digunakan dalam penelitian ini.

Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa art therapy merupakan metode yang efektif dalam mengurangi tingkat academic burnout, sekaligus membuktikan validitas desain eksperimen yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

Anysa, F., & Wicaksono, L. (2024). *Keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik art therapy untuk meningkatkan student*

- engagement Siswa Kelas IX SMP Negeri 22 Pontianak.* 15(2), 1221–1228.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Art Therapy.* 6.
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2021). *Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling.* 5(2).
- Biremanoe, M. E., Konseling, B., & Yogyakarta, M. B. (n.d.). *BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR.* 165–172.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). *Budiarti, B. W., & Appulembang, Y.A. Psychology Journal of Mental Health Volume 3, Nomor 1, Tahun 2021* <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>. 3, 82–95.
- Cendra, R., Wardhani, A., Murdiana, S., Ismail, I., Makassar, U. N., & Pettarani Makassar, J. A. (2024). *Efektivitas Teknik Cinema (Rieska dkk.) | 42 Madani. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(2), 42–49.* <https://doi.org/10.5281/zenodo.10783152>
- Electronic, I., & Print, I. (2022). *Art Therapy Sebagai Manajemen Stres dalam.* 62(58). <https://doi.org/10.26539/pcr.41822>
- Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, H. Y. S. P. (2022). *Effectiveness of Relaxation Techniques in Reduce Academic Burnout in Guidance and Counseling Students Class of 2021 Lambung Mangkurat University. Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling, 5(2), 21–25.* <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/download/1519/1204>
- Intan, A., Rahmawati, N., Latifah, L., & Saidatun, I. (2023). *Jurnal Konseling Indonesia (JKI) KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI UNTUK Jurnal Konseling Indonesia (JKI).* 9(1), 42–50.
- Kelompok, B., Teknik, M., Meningkatkan, U., Kepercayaan, P., Peserta, D., Guidance, G., & Cinematherapy, U. (2024). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop Group Guidance Using Cinematherapy Techniques to Increase Understanding of Student Self-Confidence.* 4, 75–83.
- Khusnah, U. K., Atmagistri, Z. I., & Amalia, I. (2024). *Konseling Kelompok Dengan Art Therapy Dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya.* 5(1).
- Mukti, D. (2019). *Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi, 1–114.* <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Pasien, P., Di, R., Sakit, R., & Daerah, J. (2022). *No Title.*
-

- Pertiwi, N. P., Sumarwiyah, S., & Hidayati, R. (2020). Peningkatan Kepekaan Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Home Room Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4503>
- Syam, R., Jamil, N. A. Q., Tahir, F. S. H., & Febriani, P. (2023). Efektifitas Art Therapy Sebagai Metode Terapi Dalam Menurunkan Trauma Inner Child Pada Remaja Broken Home. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 480–486.
- Syifa, A. K. A. (2023). *Memfaatkan Seni Menggambar Untuk Mereduksi Academic Burnout*.
- Wirastania, A., Ardika, D., Farid, M., & Lathifah, M. (2023). *EFEKTIVITAS ART THERAPY DALAM PROGRAM BIMBINGAN TERHADAP*. 10(1), 91–98.
- Yuliana, N. (2023). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*. 3, 34–39.
- Yundanita, S., Panggabean, P., Yakub, E., Khadijah, K., Konseling, B., Riau, U., Konseling, B., Riau, U., Konseling, B., & Riau, U. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Art Therapy terhadap Kontrol Diri Penggemar Drama Korea. *Journal of Education Research*, 4(2020), 2588–2593.
- Zila Mareti, N., Suryati, S., & Fitri, H. U. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Membentuk Kemandirian Remaja Di Panti Asuhan Bunda. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(2), 377–389. <https://doi.org/10.59388/sscij.v1i2.193>