

## Konseling Kelompok Dengan *Art Therapy* Dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya

Umi Khamidatul Khusnah<sup>1</sup>, Zidni Ilma Atmagistri<sup>2</sup>, Iklasul Amalia<sup>3</sup>,  
Ester Venessa Mawaddah Fitri<sup>4</sup>, Ade Tarisananda<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> UIN Sunan Ampel Surabaya

Alamat: Jl. Ahmad Yani no. 117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya

Email : <sup>1</sup> [04020320060@student.uinsby.ac.id](mailto:04020320060@student.uinsby.ac.id), <sup>2</sup> [04010320016@student.uinsby.ac.id](mailto:04010320016@student.uinsby.ac.id), <sup>3</sup>

[04020320031@student.uinsby.ac.id](mailto:04020320031@student.uinsby.ac.id), <sup>4</sup> [04020320023@student.uinsby.ac.id](mailto:04020320023@student.uinsby.ac.id), <sup>5</sup>

[04040320065@student.uinsby.ac.id](mailto:04040320065@student.uinsby.ac.id)

**Abstract** The aim of this research is to overcome the boredom of residents in the Class 1 Detention Center in Surabaya. This research analyzes group counseling that uses art therapy. This research was conducted at the Class 1 Detention Center in Surabaya and used descriptive qualitative research methods. Observations and interviews were used to obtain research data using data analysis techniques, namely descriptive comparative. The subjects in this research were residents of the Surabaya Class 1 Detention Center. The research results showed that group counseling with art therapy was effective in overcoming the boredom of Class 1 Detention Center residents in Surabaya. This service is carried out in four stages, namely initiation, transition, activity and termination. The effectiveness of the service is demonstrated by the enthusiasm of the inmates in participating in the service and making the best use of art in art therapy.

**Keywords:** Group Counseling, Art Therapy, Burnout

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi kejenuhan warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya, penelitian ini menganalisis konseling kelompok yang menggunakan art therapy. Studi ini dilakukan di Rumah Tahanan Kelas 1 Surabaya dan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Observasi dan wawancara digunakan untuk mendapatkan data penelitian dengan teknik analisis data yaitu deskriptif komparatif. Subjek dalam penelitian ini adalah warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan *art therapy* efektif untuk mengatasi kejenuhan warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya. Layanan ini dilakukan dalam empat tahap, yaitu permulaan, transisi, kegiatan, dan pengakhiran. Efektifnya layanan ditunjukkan oleh warga binaan yang antusias mengikuti layanan dan memanfaatkan seni dalam *art therapy* sebaik mungkin.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Terapi Seni, Kejenuhan

### PENDAHULUAN

Rumah tahanan yang dikenal sebagai penjara adalah fasilitas yang digunakan untuk menahan dan mengawasi individu yang di dakwa akibat dari melakukan tindak pidana atau telah dijatuhi hukuman penjara oleh sistem peradilan. Tahanan dalam rutan biasanya disebut sebagai warga binaan. Warga binaan dalam Rutan Kelas 1 Surabaya terdiri kurang lebih 1.500 orang. Sebagai orang yang hidup dalam penjara, tentu saja aktivitasnya terbatas. Selama menjalani masa hukuman di penjara, mereka hanya dapat melakukan sedikit aktivitas seperti tidur, bercengkrama, dan olahraga ringan. Kurangnya aktivitas ini menimbulkan berbagai efek psikologis pada warga binaan, seperti *overthinking*, kejenuhan, dan emosi tidak stabil.

Fenomena psikologis yang terjadi pada warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya adalah kejenuhan. Warga binaan yang hanya menghabiskan waktu dalam sel mengalami kejenuhan. Kejenuhan tersebut mengakibatkan emosi yang tidak stabil, mereka cenderung mudah tersulut

emosi. Bahkan beberapa dari mereka sering berteriak didalam sel penjara. Bagi mereka, kejenuhan ini merupakan sebuah masalah yang tidak dapat terselesaikan sebab adanya keterbatasan dan peraturan dalam penjara.

Mengulangi kegiatan yang sama berulang kali dapat sangat melelahkan dan menghabiskan energi seseorang. Dampaknya adalah kelelahan, bahkan juga memungkinkan terjadinya stres dan kejenuhan. Kejenuhan merupakan suatu kondisi yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Kejenuhan adalah suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan kelelahan hebat yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan. Kejenuhan dianggap sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional, dan psikologis, yang menyebabkan perilaku tidak efektif dan menarik dari kehidupan sosial. Seseorang yang bosan cenderung bertindak sedemikian rupa sehingga mudah terluka, jengkel, dan frustrasi.

Untuk mengatasi permasalahan kejenuhan yang terjadi pada sebagian besar warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya, upaya yang dilakukan adalah memberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*. Konseling kelompok merupakan layanan yang berfungsi untuk memecahkan kesulitan-kesulitan yang serupa satu sama lain. Melalui penggunaan dinamika kelompok, konseling kelompok memberikan klien kesempatan untuk membicarakan dan mengatasi masalah yang mereka alami.<sup>1</sup> Konseling kelompok memiliki enam tahap. Ini termasuk prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan tahap pascakonseling.<sup>2</sup>

Art therapy adalah jenis terapi di mana proses seni digunakan untuk membantu konselor lebih memahami konseli dan kesulitan yang dihadapi konseli, terapi seni menggabungkan praktik artistik, seperti melukis sebagai bentuk simbolis dari interaksi terapeutik. Terapi ini bermanfaat untuk berbagai bidang, termasuk kesehatan mental, rehabilitasi, kedokteran, pendidikan, forensik, dan lain-lain. Selain itu, terapi ini membantu konseli mengatur perilaku bermasalah, meningkatkan keterampilan interpersonal, menyelesaikan perselisihan, dan menurunkan tingkat stress atau jenuh.<sup>3</sup>

Penelitian terdahulu yang menunjukkan tentang layanan konseling kelompok dalam mengatasi kejenuhan ditulis oleh Ema Sukmawati, dkk, dengan Judul Layanan Konsling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020 dan menemukan bahwa siswa yang mengalami

---

<sup>1</sup> Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, (Deepublish: Jakarta, 2020), hal. 10

<sup>2</sup> Namora Lumongga Lubis, Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Kencana: Jakarta, 2016), Hal. 62

<sup>3</sup> American Art Therapy Association. *What is Art Therapy?* American Art Therapy Association, 1–2, 2013. (online) diakses pada 25 September 2023 dari <http://www.arttherapy.org>

kejenuhan belajar dapat diatasi setelah diberikan tindakan yang memiliki presentase 52% dalam kategori "Sedang" dan 33% dalam kategori "Rendah" dalam siklus I. Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan sekarang ialah keduanya menggunakan konseling kelompok dalam mengatasi kejenuhan konseli. Sedangkan perbedaannya adalah teknik dalam penelitian Ema menggunakan teknik modeling dan subjek penelitian merupakan siswa. Lalu penelitian penulis menggunakan teknik *art therapy* dan subjek penelitian merupakan warga binaan Rutan Klas 1 Surabaya.

Kemudian Rudi Hartono dan Muhammad Subhan, Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. Penelitian ini menghasilkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik relaksasi efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar, dapat dilihat dari hasil hasil pre-test kejenuhan belajar siswa dengan skor rata-rata 68.4, dan setelah diberikan post-test tingkat kejenuhan belajar siswa rata-rata 48.8. Berarti terjadi penurunan tingkat kejenuhan belajar sebesar  $68.4 - 48.8 = 19.6$  yang mana skor ini berada pada kategori sangat rendah. Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan sekarang ialah keduanya menggunakan konseling kelompok dalam mengatasi kejenuhan konseli. Sedangkan perbedaannya adalah teknik dalam penelitian Rudi menggunakan teknik relaksasi dan subjek penelitian merupakan siswa. Lalu penelitian penulis menggunakan teknik *art therapy* dan subjek penelitian merupakan warga binaan Rutan Klas 1 Surabaya.

Selanjutnya Pury Ayu Fitriya dan Elia Firda Mufida, dengan judul Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Seft* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti. Penelitian ini ditulis pada tahun 2022, hasilnya ialah bahwa kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti, sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *Seft* tingkat kejenuhan belajar yang dialami 4 siswa kelas VIII SMP dikategorikan memiliki tingkat kejenuhan belajar yang sangat tinggi setelah diberikan treatment 4 siswa tersebut mengalami penurunan yang signifikan, berdasarkan hasil Uji Wilcoxon dan didapatkan hasil 0,046, karena  $0,046 < 0,05$  yang dapat diartikan bahwa hipotesis diterima, maka penerapan konseling kelompok teknik *Seft* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan sekarang ialah keduanya menggunakan konseling kelompok dalam mengatasi kejenuhan konseli. Sedangkan perbedaannya adalah teknik dalam penelitian Ema menggunakan teknik modeling dan subjek penelitian merupakan siswa. Lalu penelitian penulis menggunakan teknik *art therapy* dan subjek penelitian merupakan warga binaan Rutan Klas 1 Surabaya.

Adapun penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan *art therapy* sebagai upaya untuk mengatasi kejenuhan warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya. Sebab dinamika kelompok merupakan suasana toleransi, persahabatan, dan saling pengertian. Warga binaan akan lebih nyaman dan bersedia mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Dan melalui *art therapy*, warga binaan akan menemukan sarana kreatif untuk mengungkapkan perasaan dan pengalamannya. Mereka dapat mengungkapkan emosi, kekhawatiran, dan harapannya dalam bentuk visual, yang seringkali sulit diungkapkan dengan kata-kata.

## **METODE PENELITIAN**

Tujuan penelitian mendorong penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif. Peneliti ingin mengetahui bagaimana layanan konseling digunakan dan bagaimana hasilnya digunakan untuk warga binaan Rutan Kelas 1 Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data yang berbentuk kata-kata atau deskripsi yang dihasilkan melalui wawancara dan observasi; jenis data yang digunakan dalam penelitian ini tidak berupa angka.

Data yang dikumpulkan di lapangan dianalisis melalui teknik analisis data deskriptif komparatif. Peneliti dapat membuat kesimpulan tentang keberhasilan penelitian mereka dengan melakukan wawancara dengan konseli dan orang-orang penting lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konseling Kelompok**

Konseling Kelompok membantu individu untuk mengatasi masalah yang relatif sama. Konseling kelompok dilakukan dengan melakukan wawancara konseling dengan konseling kecil pada konseli yang memiliki masalah yang sama dan membutuhkan bantuan untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah tersebut. Konseling kelompok adalah upaya untuk membantu konseli dalam suasana kelompok dengan tujuan pencegahan dan penyembuhan. Ini ditujukan untuk membantu konseli dalam berkembang.<sup>4</sup> Konseling kelompok adalah jenis konseling yang dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari beberapa konseli dan didampingi oleh seorang konselor. Menurut Gazda, konseling kelompok adalah hubungan antara konselor dan beberapa konseli yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.<sup>5</sup> Konseling kelompok membantu konseli membuat dan menerapkan rencana masa

---

<sup>4</sup> Niky Anita, Dkk., Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prasangka Sosial peserta Didik, *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, Jilid 4, Nomor 2, Februari 2019, h. 34

<sup>5</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 198

depan yang sesuai dengan kekuatan dan kelemahan mereka.<sup>6</sup> Konseling kelompok memiliki empat tahap: pemulaan, transisi, kerja, dan akhir.<sup>7</sup>

Konseling kelompok ini diterapkan dalam proses pemberian layanan kepada Warga Binaan Rutan Klas 1 Surabaya. Kelompok Konseling pada awalnya terdiri dari 10 Anggota yang kemudian seiring berjalannya waktu, hari demi hari dan satu demi satu beberapa anggota menyatakan cukup untuk melanjutkan proses konseling ini dan mereka memiliki alasan yang beragam, sehingga pada akhirnya jumlah anggota yang bertahan hingga akhir sebanyak 5 anggota. Dan kami menemukan bahwa masalah yang mereka miliki saat ini relatif sama, yaitu Kejenuhan. Sehingga dalam pelaksanaannya, Teknik yang digunakan adalah Teknik *Art Therapy*.

### ***Art Therapy***

*Art Therapy* adalah jenis terapi yang menggunakan proses seni; contohnya, konselor dapat menggunakan hubungan teraupetik sebagai simbol untuk membangun pemahaman tentang konseli dan membantu mereka memahami diri mereka. *Art Therapy* dapat diterapkan dalam berbagai bidang, seperti rehabilitasi, kesehatan mental, kesehatan, pendidikan, dan forensik, antara lain. Selain itu, teknik ini dapat membantu dalam menyelesaikan konflik, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku yang bermasalah, dan mengurangi stres.<sup>8</sup> Tujuan utama dalam *Art Therapy* adalah untuk meningkatkan atau mengembalikan fungsi konseli dan kesadaran diri tentang kesejahteraan mereka.<sup>9</sup>

Warga Binaan biasanya mengalami perasaan jenuh atau kebosanan saat berada di dalam Rutan. Kehidupan di penjara seringkali sangat terbatas, monoton, dan diatur oleh banyaknya aturan-aturan yang ketat. Kejenuhan didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis dimana individu sangat Lelah karena tuntutan yang berlebihan. Lelah sendiri mencakup kelelahan fisik, emosional, dan psikologis yang kemudian muncul dalam perilaku yang kurang atau tidak produktif atau bahkan meninggalkan aktifitas sebelumnya. Masalah umum yang dihadapi oleh warga binaan di Rutan Klas 1 Surabaya adalah Rasa Jenuh. Maka disini dapat terlihat jelas bahwa konseling atau penyuluhan sangat bermanfaat bagi warga binaan dan narapidana untuk bisa meminimalisir kejenuhan yang dialami oleh mereka. Layanan konseling dapat dilakukan diberbagai setting komunitas, yang membutuhkan unit layanan yang dapat

<sup>6</sup> Mardia Bin Smith, Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Disiplin belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara, *JURNAL PENELITIAN DAN PENDIDIKAN*, Volume 8, Nomor. 1, Maret 2021, h. 27

<sup>7</sup> Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 62

<sup>8</sup> American Art Therapy Association, *What is Art Therapy?* American Art Therapy Association, 1-2, 2013, (Online), Diakses pada 25 September 2023 melalui <http://www.arttherapy.org>

<sup>9</sup> Art Therapy Credentials Board (ATBC), *What is Art Therapy?*, Diakses pada 22 November 2023 melalui <https://atcb.org/what-is-art-therapy/>

menjangkau konseli dengan mudah dan konselor yang ramah dan peduli dengan masalah hidup konseli.<sup>10</sup>

### **Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan *Art Therapy* di Rutan Klas 1 Surabaya**

Adapun pelaksanaan layanan konseling kelompok di Rutan Klas 1 Surabaya dengan topik permasalahannya adalah Kejenuhan dalam penjara, dengan menggunakan Bidang Bimbingan Pribadi kemudian menggunakan Konseling Kelompok untuk tujuan layanan Pengentasan. Layanan ini adalah agar konseli dapat mengungkapkan perasaan mereka dan mensyukuri apa yang mereka alami dalam hidupnya. Proses konseling memberikan kesempatan untuk berpikir, berbicara, dan mencari solusi atas berbagai perasaan yang mungkin konseli rasakan sejak lama. Selama sesi konseling, konseli dapat mengeksplorasikan Impian, harapan, dan strategi untuk meningkatkan kualitas hidup individu dalam situasi sulit. Dengan ini maka konseling menjadi pintu psikologis untuk membantu konseli mengatasi kejenuhan dan melepaskan keinginan mereka akan kebebasan.

Pelaksanaan konseling kelompok yang ditargetkan untuk warga binaan berjenis kelamin laki-laki dengan kriteria usia 20 hingga 34 tahun, layanan ini dilakukan setiap minggu dengan tiga kali pertemuan dan berikut ini tabel dari jadwal pelaksanaan konseling kelompok pada warga binaan yang telah kami buat:

**(Tabel 1. Jadwal Layanan Konseling dan Konselor yang bertugas)**

Hari, Waktu, dan Tempat	Konseling Kelompok	Konselor
Rabu, 1×40 Menit Ruang BANKUM	Kelompok A	Zidni Ilma Atmagistri Umi Khamidatul Khusnah Ester Venessa Mawaddah Fitri Iklasul Amalia Ade Tarisananda
Kamis, 1×40 Menit Ruang BANKUM	Kelompok B	Zidni Ilma Atmagistri Umi Khamidatul Khusnah Ester Venessa Mawaddah Fitri Iklasul Amalia Ade Tarisananda

<sup>10</sup> Astarie Nurmaulidya, Nurbaeti, dan Happy Karlina Majo, Pengetahuan Konselor dalam Etika professional pada Konseling Kelompok setting Komunitas, *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 7, Nomor 1, 2021: 53-63, h. 54

Jumat, 1×40 Menit Ruang BANKUM	Gabungan (Kelompok A dan Kelompok B)	Zidni Ilma Atmagistri Umi Khamidatul Khusnah Ester Venessa Mawaddah Fitri Iklasul Amalia Ade Tarisananda
-----------------------------------	--	--

Adapun beberapa uraian kegiatan dari awal hingga berakhirnya Proses konseling kelompok ini dan tabel berikut menunjukkan Proses penerapan *art therapy* dalam Konseling Kelompok:

**(Tabel 2. Tahapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Art Therapy*)**

Tahapan	Pemimpin Kelompok	Anggota Kelompok
I Persiapan	Melakukan Persiapan dengan membagi anggota kelompok	(-)
II Pendahuluan	Konselor memberi salam dan menyambut konseli  Konselor memulai konseling dengan berdoa bersama  Konselor melakukan Perkenalan  Konselor menjelaskan tentang Definisi dari Konseling Kelompok, Tujuan, dan Asas-asas dalam Konseling	Konseli datang keruangan konseling dan menyambut konselor  Konseli membaca doa  Konseli melakukan perkenalan  Konseli mendengarkan dan menyimak apa yang di bahas oleh Konselor
III Kegiatan Inti	Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengutarakan perasaan yang sedang dirasakan  Konselor menganalisis permasalahan konseli untuk dibicarakan dalam konseling kelompok  Konselor memberikan kertas kosong untuk konseli melaksanakan <i>Art Therapy</i>  Konselor meminta konseli untuk mempresentasikan hasil gambarannya  Konselor meminta tanggapan dari konseli yang hadir dalam kelompok tersebut	Konseli mengutarakan perasaan apapun yang dirinya rasakan kepada konselor  (-)  Konseli mengisi kertas kosong tersebut dengan gambaran apapun yang mereka rasakan  Konseli mempresentasikan dan mendeskripsikan hasil gambarannya  Masing-masing konseli wajib menanggapi hasil dari presentasi

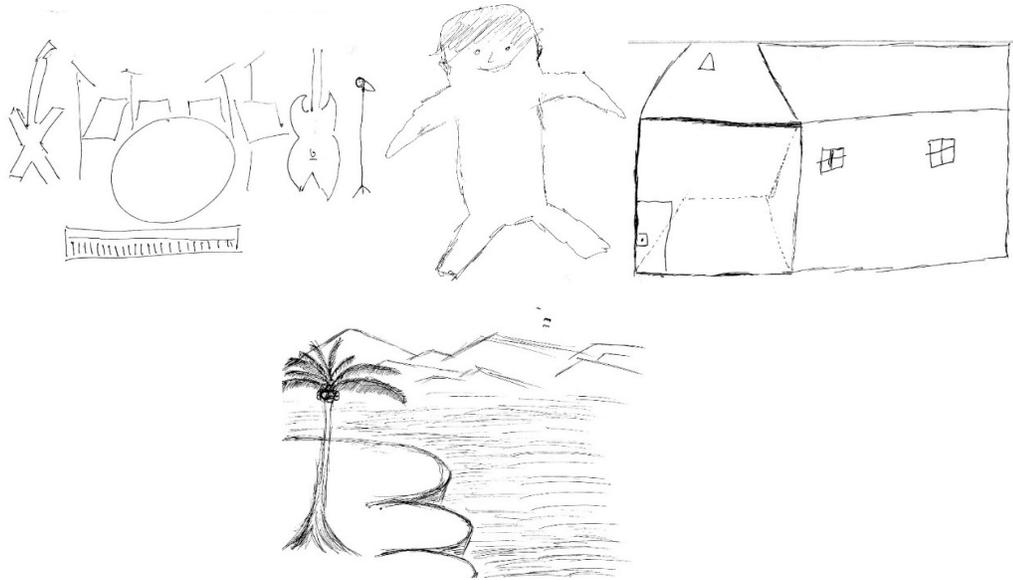
	Konselor memberi penguatan untuk pemahaman konseli	teman konselinya secara bergantian  Konseli mendengarkan dan menyimak pemahaman yang diberikan oleh konselor
IV Pengakhiran	<p>Konselor menyatakan bahwa konseling kelompok ini akan segera berakhir</p> <p>Konselor meminta umpan balik dan komentar tentang konseling kelompok yang telah diselesaikan</p> <p>Konselor menyampaikan kesimpulan dari adanya kegiatan konseling kelompok</p> <p>Konselor memberi salam penutup dan perpisahan kepada konseli</p>	<p>Konseli mengucapkan terimakasih atas usaha dan keakraban yang diberikan konselor</p> <p>Konseli menyampaikan beberapa saran dan pesan terhadap layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan</p> <p>Konseli mendengarkan sekaligus menerima hasil kesimpulan yakni konselor menyatakan bahwa para konseli mengalami Perasaan Jenuh (<i>Burnout</i>)</p> <p>Konseli mengucapkan salam sekaligus melambaikan tangan sebagai perpisahan</p>

Dan hasil dari pelaksanaan Konseling Kelompok melalui *Art Therapy* adalah kesejahteraan mental yang lebih baik, berkurangnya tingkat kejenuhan, dan muncul perubahan positif pada perasaan pribadi konseli. *Art Therapy* menyediakan wadah ekspresif untuk mengeksplorasi emosi, impian, serta harapan konseli dengan cara yang lebih dalam dan juga bermakna. *Art Therapy* telah memberi mereka alat yang ampuh untuk mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi, sekaligus membuka peluang baru untuk menuju pertumbuhan dan penyembuhan di lingkungan Rumah Tahanan Surabaya.

## KESIMPULAN

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilakukan dengan lebih dari satu konseli. Konseling kelompok ini membentuk Interaksi positif antar sesama warga binaan Rutan Klas 1 Surabaya, mereka merasakan solidaritas dengan sesama narapidana, mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan dukungan sosial di penjara. Pelaksanaan konseling ini terdiri dari 4 tahap, yaitu pembukaan, transisi, kegiatan, dan penutup. Hasil akhirnya adalah kesejahteraan mental yang lebih baik, berkurangnya tingkat kejenuhan, dan perubahan positif

pada perasaan mereka Hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan *Art Therapy* untuk membantu warga binaan mengungkapkan emosi, kekhawatiran, dan harapan mereka secara visual, yang seringkali sulit diungkapkan dengan kata-kata.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Andrianie Santy. 2022. "Teknik Homeroom sebagai Upaya untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa", Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran), vol 5.
- Alwisol. 2005. Psikologi Kepribadian. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ambarwati, N. A. (t.t.h). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- American Art Therapy Association. What is Art Therapy? American Art Therapy Association, 1–2, 2013. (online) dikses pada 25 September 2023 dari <http://www.arttherapy.org>.
- Apa itu Stres?. (2022). Retrieved from UNICEF: <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>.
- Aqib, Z. (2012). Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung: Yrama Widya.
- Astarie Nurmaulidya, N. H. (2021). Pengetahuan Konselor dalam Etika Profesional pada Konseling Setting Komunitas. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling.
- Cahyati, E. R. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT.
- Darisman, D. R. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. JSE: Journal of Science and Education.
- Goliszek, A. (2005). 60 Second Manajemen Stres. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.

- Grup Band Narapidana Rutan Surabaya mendapatkan banyak pujian. (2023, Agustus 03). Retrieved from <https://jatim.kemenkumham.go.id/berita-upt/28685-grup-band-narapidana-rutan-surabaya-mendapatkan-banyak-pujian>.
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai, dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. JURNAL KONSELING DAN PENDIDIKAN.
- Hartono, P. (2017). Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Bangunan Rutan kelas IIB kabupaten Magelang Jawa Tengah. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Hartono, dan Boy Soedarmadji. 2012. Psikologi Konseling. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hawari, D. (1997). Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa.
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Laksono, D. (2022, Oktober 06). 10 cara efektif mengatasi Burnout. Retrieved from <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/10-cara-efektif-mengatasi-burnout>.
- Lubis Namora Lumongga, Hasnida. 2016. Konseling Kelompok. Jakarta: Kencana
- Luthfi, M. d. (2017). Bimbingan Konseling berbasis Qurani dalam mengentaskan Problematika Stres. AL-TAZKIAH.
- Noviza, Neni, dan Hartika Utami Fitri. 2018. Teknik Umum dan Teknik Khusus dalam Konseling Individual. Palembang: Noerfikri Offset.
- Prayitno, dan Erman Amti. 1994. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, S. Z. (2022, November 08). Stress dan Penyebabnya. Retrieved from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya).
- Putri, A. R. (2023, Mei 31). 5 Cara mengatasi Burnout, perbanyak aktifitas Fisik. Retrieved from <https://www.orami.co.id/magazine/cara-mengatasi-burnout>.
- Ristianti Dina Hajja Ristianti dan Fathurrochman Irwan. 2020. Penilaian Konseling Kelompok. Jakarta: Deepublish
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan (Burnout) belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan kontrol diri pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.