

Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa

Korinta Rosenila Christadila¹, Tyas Martika Anggriana², Noviyanti Kartika Dewi³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Madiun

korinta_2002103002@mhs.unipma.ac.id

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Madiun

tyas.ma@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Madiun

noviyantibk@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Bimbingan Kelompok Teknik <i>Art Therapy</i> , Kejenuhan Belajar	Kejenuhan belajar adalah kondisi di mana ketika seseorang merasakan kelelahan emosi, kelelahan fisik, depersonalisasi/rasa sinis terhadap aktivitas pembelajaran, dan menurunnya motivasi belajar sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik <i>art therapy</i> untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif dengan desain penelitian <i>one group pretest-posttest</i> dengan populasi 260 siswa. Sampel penelitian sebanyak 6 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis yaitu Uji <i>Wilcoxon</i> dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata <i>pretest</i> sebesar 82% berada pada kategori sangat tinggi dan skor rata-rata <i>posttest</i> sebesar 49% berada pada kategori sedang. Dari hasil perbandingan skor rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> terdapat perubahan yang signifikan, yaitu terjadinya penurunan skor rata-rata sebesar 33% setelah diberikan layanan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik <i>art therapy</i> efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 4 Madiun.
Art Therapy Techniques Group Guidance, Burnout Academic	<i>Burnout academic is a condition in which a person feels emotional fatigue, physical fatigue, depersonalization/cynicism towards learning activities, and decreased motivation to learn so that they cannot complete their tasks properly. This study aims to determine the effectiveness of art therapy technique group guidance services to reduce burnout academic of grade XI students at SMAN 4 Madiun. This type of research is a quantitative experiment with a one-group pretest-posttest research design with a population of 260 students. The research sample was 6 students. In this study, a hypothesis test was used, namely the Wilcoxon Test with the help of the SPSS Version 26 application. The results of this study show that the average score of the pretest of 82% is in the very high category and the average score of the posttest of 43% is in the medium category. From the results of the comparison of the average score of the pretest and posttest, there was a significant change, namely a decrease in the average score of 33% after being given the service. So it can be concluded that the application of group guidance with art therapy techniques is effective in reducing the burnout academic of grade XI students of SMAN 4 Madiun.</i>

PENDAHULUAN

Pembelajaran dan segala prosesnya merupakan bagian penting dari pendidikan siswa karena dapat menentukan berhasil maupun tidaknya tujuan pendidikan (Arikunto, 2021). Namun seiring berjalannya proses pendidikan, siswa seringkali mengalami permasalahan. Rasa jenuh dalam belajar adalah salah satu permasalahan yang sering dihadapi siswa. Ketika seseorang mengalami kelelahan dan kebosanan yang ekstrim, itu dapat menyebabkan perlawanan, kelesuan, dan kurangnya antusiasme untuk kegiatan belajar

Ashari et al., (2021) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar adalah sebuah penyakit mental dimana menyerang orang-orang yang mengalami kelelahan serta kebosanan yang ekstrim. Ketika seseorang mengalami kelelahan dan kebosanan yang ekstrim, itu dapat menyebabkan perlawanan, kelesuan, dan kurangnya antusiasme untuk kegiatan belajar. Sementara Baron dan Greenberg (dalam Galis, 2023) mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom kelelahan emosional, tubuh, dan mental disertai dengan harga diri dan *self efficacy* yang buruk sebagai akibat dari stres yang parah dan berlarut-larut.

Temuan penelitian Salmela-Aro (dalam Rahman, 2020) mendukung hal tersebut, dimana fenomena kejenuhan terjadi di lingkungan sekolah menengah. Sementara Khusumawati & Christiana (2018) menjelaskan siswa bisa mengalami gejala kelelahan di seluruh area inderanya, kurang semangat mengikuti kegiatan belajar mengajar, rasa bosan, kurang motivasi, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil akibat banyaknya kegiatan sekolah serta tuntutan yang dibebankan pada mereka.

Kejenuhan belajar berdampak negatif pada keberlangsungan belajar siswa, terlihat dari *intellectual efficiency*, tidak tuntasnya penyelesaian KKM, perlunya remedial yang berulang-ulang, dikeluarkan dari kelas, serta hasil ujian yang buruk (Ashari et al., 2021). Kejenuhan belajar diyakini terkait dengan masalah perilaku termasuk penyalahgunaan narkoba, sulit tidur, konsumsi alkohol, penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan, pikiran untuk bunuh diri, serta masalah perilaku lainnya (Rahman, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMAN 4 Madiun, ditemukan siswa yang jenuh dalam belajar. Siswa di SMAN 4 Madiun memperlihatkan perilaku jenuh dalam belajar, seperti mudah lelah serta mengantuk, tidak bersemangat ketika kegiatan pembelajaran dimulai, lebih suka bermain ponsel maupun ngobrol dengan teman sekelas ketika guru menjelaskan materi pelajaran, merasa tidak nyaman di kelas, serta kurang minat di mata pelajaran tertentu, merasa tidak bisa menyelesaikan tugas atau mengikuti pelajaran, dan tidak puas dengan hasil belajar.

Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa siswa bila tidak segera diselesaikan akan menimbulkan problematika akademik serta perilaku negatif lainnya (Rahman, 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Rahma et al., (2022) bahwa akibat kejenuhan belajar bisa menghadirkan kejadian peserta didik yang membolos, kurangnya konsentrasi belajar, melanggar tata tertib, malas mengerjakan tugas, hingga adanya siswa yang menjadi malas sekolah serta menyebabkan siswa tersebut putus sekolah.

Berbagai strategi telah dicoba para guru di SMAN 4 Madiun, seperti penggunaan berbagai teknik pengajaran guna membantu siswa mengatasi rasa bosan belajar. Para guru berupaya mempergunakan strategi pengajaran menarik serta dinamis, seperti diskusi kelompok, proyek pembelajaran, permainan edukatif, dekorasi kelas, serta membuat tempat duduk yang fleksibel. Namun, upaya-upaya tersebut belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar yang terjadi di siswa. Untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, peneliti bermaksud menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* pada penelitian ini.

Menurut Chibbaro & Camacho (dalam Asyifa et al., 2022) disebabkan perlengkapan seni sudah tersedia, bermakna *art therapy* adalah intervensi yang sempurna, dimana ada hubungan antara bimbingan dan konseling dengan *art therapy*. Hamidah et al., (2023) menyatakan

keindahan tidak diutamakan dalam terapi seni karena tujuan praktiknya adalah ekspresi diri dan pemahaman. Dengan mempergunakan *art therapy* dimana tersedia untuk orang-orang dari segala usia, keluarga, serta kelompok, terapi seni berupaya meningkatkan kesejahteraan serta mendorong penyembuhan individu (Malchiodi, 2003).

Selain itu di studi kepustakaan yang dilaksanakan Asyifa et al. (2022) didapatkan hasil dimana memperlihatkan ada penurunan kejenuhan belajar (*academic burnout*) pada 6 mahasiswa tahun ketiga fakultas Psikologi UMM melalui *art therapy* dengan menggambar. Sementara Sabri et al., (2024) mengatakan melalui penggunaan terapi seni dapat mengurangi konflik yang dialami oleh seorang individu, mendefinisikan perasaan, dan meningkatkan kesadaran diri dan harga diri. Siswa yang menggunakan terapi seni untuk mengekspresikan perasaan mereka selanjutnya akan melihat penurunan kejenuhan belajar. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy* untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen. Eksperimen penelitian adalah salah satu metode yang digunakan guna mengetahui seberapa jauh pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) atas variabel dependen (hasil) dalam ruang lingkup yang terkontrol (Payadnya & Jayantika, 2018). Adapun desain pada penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*.

Populasi pada penelitian ini siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 260 siswa. Metode pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik dalam penentuan sampelnya dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan oleh peneliti sendiri yang didasarkan pada ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Machali, 2021). Pada penelitian ini peneliti terlebih dahulu memberikan kuesioner kepada 30 siswa untuk uji coba. Berdasarkan perhitungan data hasil uji coba terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat skor kejenuhan yang paling tinggi.

Kuesioner adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data. Hikmawati (2018) menguraikan tujuan kuesioner sebagai sekelompok pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diminta untuk diisi oleh responden. Adapun instrumen penelitian yang digunakan menggunakan kuesioner tertutup dengan model *Skala Likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis statistik dengan SPSS Versi 26 untuk memudahkan analisis data guna mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa *pretest* dan *posttest*, serta menguji hipotesis efektivitas bimbingan kelompok teknik *art therapy* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa menggunakan uji *Wilcoxon*.

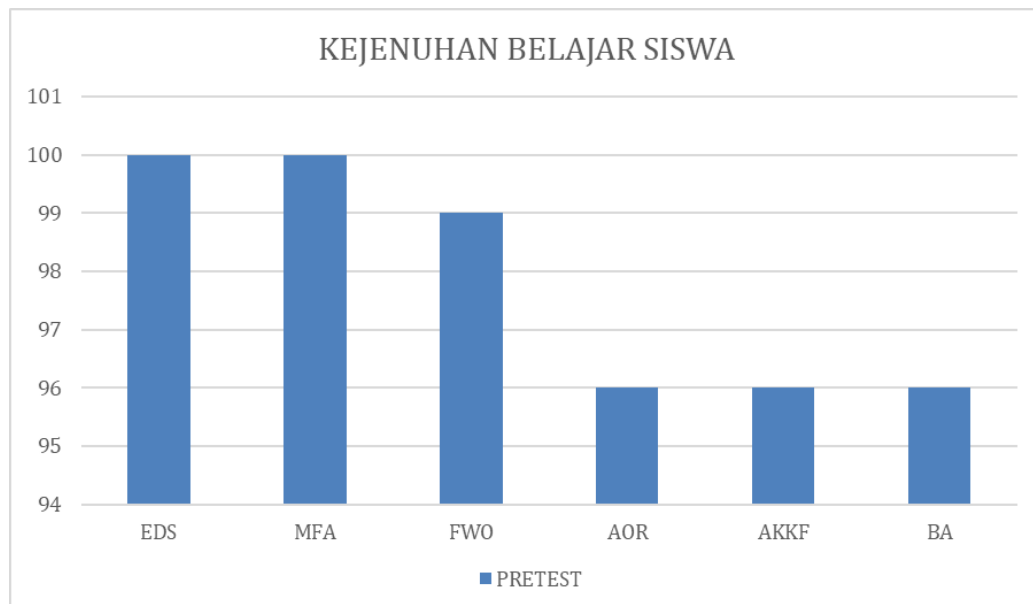
HASIL

Tingkat kejenuhan belajar siswa *pretest* diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 butir pernyataan dengan skala *likert* yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Dimana skor 4 untuk skor tertinggi dan skor 1 untuk skor terendah. Dari butir pernyataan yang ada, diperoleh skor maksimal = 100 dan skor minimal = 96. Setelah dihitung menggunakan aplikasi SPSS Versi 26 diperoleh hasil mean = 97,83 median = 97,50 modus = 96 dan standar deviasi = 2,041. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kejenuhan Belajar Siswa *Pretest*

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
103 – 120	2	33%	Sangat Tinggi
85 – 102	4	67%	Tinggi
67 – 84	0	0%	Sedang
49 – 66	0	0%	Rendah
30 – 48	0	0%	Sangat Rendah
Total	6	100%	

Dari tabel di atas dapat diberi kesimpulan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun sebelum diberikan *treatment* memiliki frekuensi terbanyak di 96-100 dan bisa dikatakan memiliki nilai yang sangat tinggi. Berdasarkan table 4.1 distribusi data kejenuhan belajar siswa *pretest*, dapat dibuat diagram sebagai berikut:



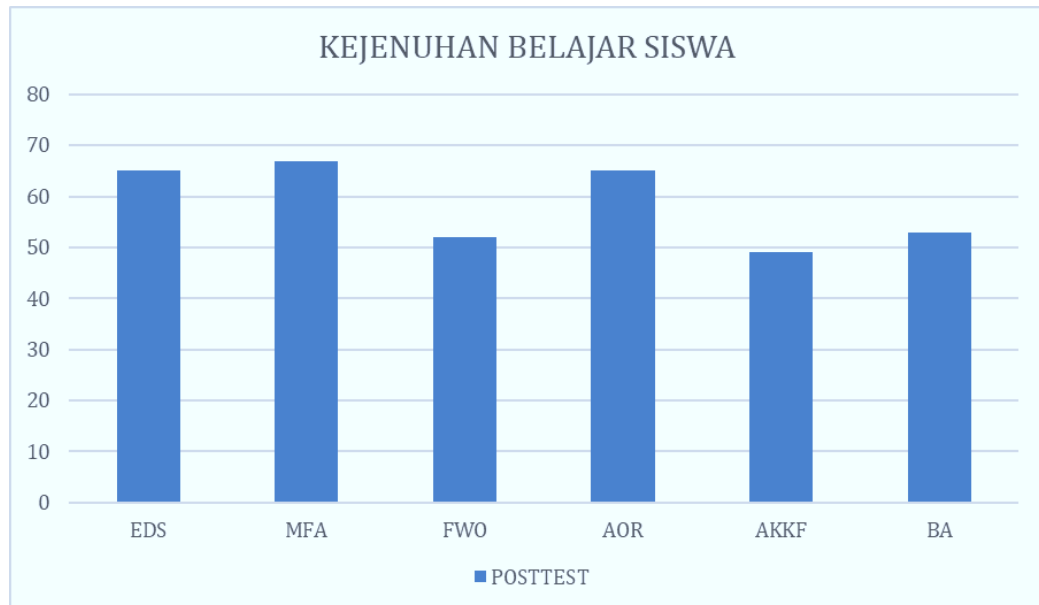
Gambar 1. Grafik Hasil *Pretest*

Tingkat kejenuhan belajar siswa *posttest* diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 29 butir pernyataan dengan skala *likert* yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Dimana skor 4 untuk skor tertinggi dan skor 1 untuk skor terendah. Dari butir pernyataan yang ada, diperoleh skor maksimal = 67 dan skor minimal = 49. Setelah dihitung menggunakan aplikasi SPSS Versi 26 diperoleh hasil mean = 58,50 median = 59,00 modus = 65 dan standar deviasi = 7,994.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kejenuhan Belajar Siswa *Posttest*

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
103 – 120	0	0%	Sangat Tinggi
85 – 102	0	0%	Tinggi
67 – 84	1	17%	Sedang
49 – 66	5	83%	Rendah
30 – 48	0	0%	Sangat Rendah
Total	6	100%	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 4 Madiun setelah diberikan *treatment* memiliki nilai dibawah 60 dan bisa dikatakan memiliki nilai yang rendah serta mengalami penurunan setelah diterapkan bimbingan kelompok teknik *art therapy*. Berdasarkan table 4.4 distribusi data kejenuhan belajar siswa *posttest*, dapat dibuat diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Hasil *Posttest*

Pada perbandingan frekuensi data terdapat 33% pada kategori sangat tinggi dan 67% pada kategori tinggi sebelum penerapan bimbingan kelompok teknik *art therapy*. Kemudian terjadi penurunan kategori sesudah penerapan bimbingan kelompok teknik *art therapy* dilakukan, yaitu sebesar 17% pada kategori sedang dan 83% kategori sangat rendah.

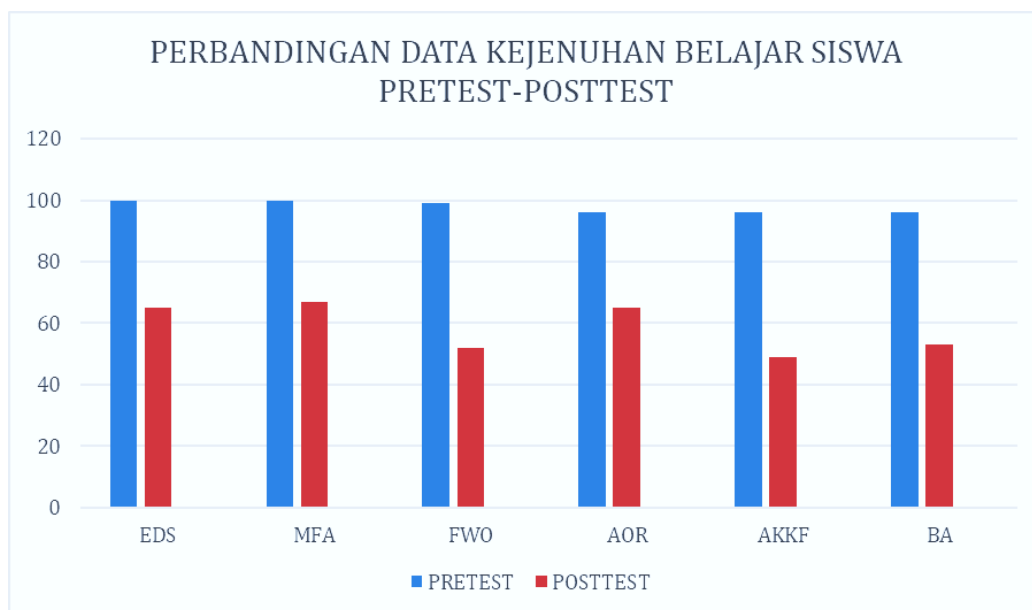
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kejenuhan Belajar Siswa *Pretest-Posttest*

Interval	Keterangan	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
103 – 120	Sangat Tinggi	2	33	0	0
85 – 102	Tinggi	4	67	0	0
67 – 84	Sedang	0	0	1	17
49 – 66	Rendah	0	0	5	83
30 – 48	Sangat Rendah	0	0	0	0
Total		6	100	6	100

Tabel 4. Data Hasil Perbandingan *Pretest-Posttest*

No	Nama	Pre-test	%	Kriteria	Post-test	%	Kriteria
1	EDS	100	83%	Sangat Tinggi	65	54%	Sedang
2	MFA	100	83%	Sangat Tinggi	67	56%	Sedang
3	FWO	99	83%	Sangat Tinggi	52	43%	Sedang
4	AOR	96	80%	Sangat Tinggi	65	54%	Sedang
5	AKKF	96	80%	Sangat Tinggi	49	41%	Sedang
6	BA	96	80%	Sangat Tinggi	53	44%	Sedang
Jumlah		587	82%	Sangat Tinggi	351	49%	Sedang

Pada tabel diatas diketahui bahwa jumlah skor *pretest* sebesar 587 dan jumlah *posttest* adalah 351. Atau dapat dideskripsikan bahwa skor rata-rata dari *pretest* adalah 82% sedangkan skor rata-rata *posttest* adalah 49%. Dari hasil perbandingan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa terdapat penurunan sebesar 33% yaitu sebelum pemberian bimbingan kelompok teknik *art therapy* ke sesudah pemberian bimbingan kelompok teknik *art therapy*.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Kejenuhan Belajar Siswa *Pretest-Posttest*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *treatment* bimbingan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* (*pretest*) memiliki jumlah nilai 587 atau sebesar 82%, sedangkan setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* mengalami penurunan dengan jumlah nilai 351 atau sebesar 49%. Dengan kata lain setelah diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* terjadi penurunan rata-rata sebesar 33% yang berada pada kategori rendah.

Tabel 5. Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Hasil ini dapat dilihat pada *negative ranks* yang terdapat 6 data negatif (N) yang berarti keseluruhan dari responden menunjukkan penurunan dari nilai *pretest* dan *posttest*. Adapun *mean rank* rata-rata sebesar 3,50. Sedangkan *sum of ranks* atau jumlah ranking negatif sebesar 21,00. Berikut ini hasil dari uji *Wilcoxon* kejenuhan belajar siswa *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

Berdasarkan analisis data menggunakan aplikasi SPSS Versi 26, diketahui bahwa Z hitung sebesar -2.207^b dan Asymp. Sig.(2-tailed) adalah 0,027. Karena nilai 0,027 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Maka penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* untuk mereduksi kejenuhan belajar sebelum diberikan *treatment* atau pada hasil *pretest* didapati bahwa siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Adapun siswa yang mengalami kejenuhan belajar memiliki gejala seperti: tidak memiliki semangat ketika aktivitas pembelajaran dimulai, menganggap pelajaran dan tugas-tugas yang diberikan adalah kegiatan yang membebani, tubuh terasa lemah dan lemas saat KBM dimulai, merasa pusing mendengar penjelasan guru, lebih memilih bermain *handphone* atau mengobrol dengan teman sebangku daripada mendengarkan penjelasan materi dari guru, menganggap dirinya bodoh ketika mendapatkan nilai jelek, merasa tidak betah di kelas, serta motivasi belajar yang menurun.

Penelitian yang dilakukan oleh Juwardani et al., (2024) kepada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Jember semakin mendukung hal tersebut. Ditemukan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasakan banyak ketegangan dan berlarut-larut dengan studi mereka, dan bahwa jumlah pekerjaan dan kegiatan ekstrakurikuler yang harus mereka lakukan membuat mereka cemas dan rentan terhadap penyakit. Stres yang dihasilkan dari memiliki begitu banyak pelajaran untuk dipelajari menyebabkan siswa kehilangan minat dalam studi mereka dan menjadi tidak termotivasi (Kadafi et al., 2021). Akibatnya, siswa merasa membosankan dan melelahkan untuk terlibat dalam kegiatan kelas atau ekstrakurikuler.

Temuan penelitian ini dikuatkan oleh penelitian tambahan tentang dampak pendekatan terapi seni yang dikombinasikan dengan pembinaan kelompok dalam mengurangi kelelahan akademik pada siswa, yang dilakukan oleh Sabri et al., (2024). Menurut temuan penelitiannya, siswa kelas XI SMA Negeri 8 Pekanbaru mengalami kelelahan akademik yang lebih sedikit ketika pendampingan kelompok menggunakan pendekatan terapi seni diterapkan. Lebih lanjut, studi sebelumnya oleh Linda & Putri (2022) membandingkan penggunaan terapi seni dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan siswa ketika mengambil kelas online. Temuan penelitian ini menunjukkan perbedaan yang patut dicatat antara periode pra dan pasca penyediaan untuk layanan bimbingan kelompok yang menggabungkan terapi seni, yang memungkinkan peserta untuk menggunakan buku mewarnai dan gambar untuk mengekspresikan emosi mereka.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Adapun hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan dari hasil sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy*. Pada hasil nilai *pre-test* diketahui jumlah skor adalah 587 atau sebesar 82%. Sedangkan pada hasil *post-test* menghasilkan jumlah skor 351 atau sebesar 49%. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy*.

Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti membuktikan fakta bahwa melalui penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* mampu mereduksi tingkat kejenuhan belajar. Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan pada penelitian ini, maka membuktikan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMAN 4 Madiun tahun ajaran 2023/2024.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta dengan hasil tes menggunakan kuesioner yang dilakukan peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa penerapan bimbingan kelompok teknik *art therapy* efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 4 Madiun Tahun Ajaran 2023/2024. Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan, yaitu jumlah responden yang hanya 6 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya, dalam proses pengambilan data informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena adanya perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lainnya seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

Adapun beberapa rekomendasi yang dapat peneliti ajukan sebagai berikut: bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya. Melakukan penelitian yang berkelanjutan sehingga dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu. Diharapkan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal ke dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi aksara.
- Ashari, Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2021). Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.691>
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 54.

- <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Galis, E. E. (2023). Hubungan Work Life Balance Dengan Burnout Pada Karyawan PT . X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 888–898.
- Hamidah, W., Asep, |, & Falah, M. (2023). Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni Sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *Jurnal ATRAT* , 11(2), 194–204.
- Hikmawati, F. (2018). Metodologi Penelitian. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). Rajawali Pers.
- Juwardani, I. A. N., Magfiroh, N. H., & Isriyah, M. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI (TKJ) Di SMK Negeri 5 Jember. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 2(1), 63–71.
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2018). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 8.
- Linda, F., & Putri, A. M. (2022). Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksi stres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19). *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.29210/020221460>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas UIN Sunan Kalijaga.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. Guilford Publications.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Rahma, R. O., Rahmawati, V., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Kejenuhan Terhadap Konsentrasi Belajar dan Cara Mengatasinya pada Peserta Didik di SDN 1 Pandan. *JURNAL PANCAR: Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 242–250.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Sabri, S. F., Yakub, E., & Umari, T. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Art Therapy dalam Mengatasi Burnout Akademik Siswa. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2554–2557. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.4097>