

## PENGARUH ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Weny Nurrohmah Utami<sup>1</sup>, Meilla Dwi Nurmala<sup>2</sup>, Arga Satrio Prabowo<sup>3</sup>

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [wennurrohmahutami@gmail.com](mailto:wennurrohmahutami@gmail.com)

### Info Artikel

Accepted:  
Februari 2023  
Published:  
Juni 2023

### Abstract

*This study aims to examine the effect of art therapy techniques carried out through individual counseling services to reduce academic stress on guidance and counseling students at FKIP Untirta Batch 2020. This study used an experimental research method. The experimental design used was Single Subject Research (SSR) with an A-B-A design. The research subject was one student who experienced academic stress. The data collection technique used the academic stress instrument. The data obtained were analyzed using descriptive statistics, then displayed in the form of tables and graphs. The results showed that the average percentage at baseline 1 was 74% with a stability of 100%, in the intervention conditions it obtained an average percentage of 50% with a stability of 33.3% and in baseline 2 conditions an average of 38% with 100% stability. The data shows a decrease of 36% from baseline 1 to baseline 2 with a data overlap of 0% which indicates that providing interventions with art therapy techniques can have a good effect on reducing academic stress.*

**Keywords:** *Academic Stress; Art Therapy.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik art therapy yang dilakukan melalui layanan konseling individu untuk mengurangi stress akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP Untirta Angkatan 2020. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek penelitian merupakan satu orang mahasiswa yang mengalami stress akademik. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument stress akademik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase rata-rata pada baseline 1 sebesar 74% dengan stabilitas 100%, pada kondisi intervensi memperoleh persentase rata-rata sebesar 50% dengan stabilitas 33,3% dan pada kondisi baseline 2 rata-rata sebesar 38% dengan stabilitas 100%. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan sebanyak 36% dari kondisi baseline 1 sampai dengan baseline 2 dengan overlap data 0% yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan teknik art therapy dapat berpengaruh baik terhadap penurunan stress akademik.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik; Teknik art therapy.*

## PENDAHULUAN

Seseorang yang sedang menimba ilmu pada salah satu perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai mahasiswa. Seorang mahasiswa biasanya berusia antara 18 dan 25 tahun saat dia berusia akhir belasan atau awal 20-an. Pada masa ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang berkaitan dengan fase perkembangannya, salah satunya tanggung jawab menuju kedewasaan. Seorang mahasiswa melewati banyak tahap dalam pertumbuhannya, yang dikenal sebagai tahap perkembangan, dan setiap tahap mencakup persyaratan perkembangan yang harus dipenuhi mahasiswa untuk melanjutkan ke tahap berikutnya tanpa menghambatnya. Menstabilkan kehidupan adalah tugas pertumbuhan bagi mahasiswa (Yusuf, 2012).

Seorang mahasiswa dianggap memiliki tingkatan intelektual yang tinggi, serta kecerdasan dalam berfikir, bahkan mahasiswa dinilai sebagai individu yang tercipta untuk terus-menerus berfikir (Siswoyo, 2007). Namun tidak dapat dipungkiri bahwa disisi lain mahasiswa juga memiliki kemungkinan untuk mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti berubahnya lingkungan belajar, pertemanan, tuntutan untuk hidup yang lebih mandiri, serta faktor-faktor akademik seperti tugas yang menumpuk, berubahnya gaya belajar, serta

pencapaian nilai (Santrock, 2003). Sejalan dengan pendapat yang telah diungkapkan sebelumnya, Sudrajat (2008) juga mengungkapkan bahwa menimba ilmu di perguruan tinggi memanglah berat. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa memiliki banyak tuntutan untuk mampu melakukan berbagai macam kegiatan contohnya seperti manajemen waktu belajar, mengikuti perkuliahan secara teratur, cara belajar, mempelajari buku dalam bahasa asing, mempelajari berbagai macam teori penelitian, dan sebagainya. Tuntutan-tuntutan tersebut tidak menutup kemungkinan menjadi sumber tekanan pada mahasiswa sehingga menyebabkan stres seperti kelelahan fisik dan mental, daya tahan tubuh yang menurun, serta emosi yang tidak stabil. Stres berkepanjangan yang dirasakan oleh mahasiswa juga dapat menimbulkan penurunan dalam beradaptasi (Potter & Perry, 2005). Banyaknya tugas-tugas akademik yang dihadapi mahasiswa dipersepsikan menekan yang dapat menjadikan mahasiswa mengalami stres akademik

Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menyatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh adanya tuntutan akademik yang melebihi kapasitas individu. Seseorang yang sedang mengalami stres akademik akan menunjukkan berbagai macam gejala, salah satunya gejala

emosional. Seseorang yang merasakan stres akademik secara emosional ditandai dengan adanya perasaan sedih serta cemas karena adanya tuntutan akademik, gelisah, serta individu tersebut merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk melakukan tuntutan dari bidang akademik. Menurut Habeeb dan Koochacki (Ambarwati et al., 2019) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang merasa stress akademik secara global yaitu sebesar 38-71%, kemudian di Asia mencapai angka 39,6-61,3%, kemudian di Indonesia mencapai angka 36,7-71,6%. Fitasari (Ambarwati et al., 2019)

Berdasarkan hasil pra penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti pada mahasiswa BK Untirta angkatan 2020 dengan menyebarkan angket stress akademik ditemukan hasil sebesar 58,31% mahasiswa mengalami stress akademik. Selain itu, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang merasa khawatir terhadap hasil akademiknya tidak sesuai dengan harapan, merasa khawatir jika harus mengulang mata kuliah yang gagal, merasa jika beberapa mata kuliah melebihi kapasitas mereka, serta merasa jika setelah memasuki universitas, prestasi mereka tidak sebagus yang mereka harapkan.

Sehubungan dengan adanya fenomena stress akademik yang terjadi pada mahasiswa bimbingan dan konseling

untirta angkatan 2020, maka perlu adanya penanganan yang tepat, apabila tidak diatasi dengan tepat maka dikhawatirkan akan memunculkan dampak negative. Dampak negatif stres yang dirasakan mahasiswa dapat mempengaruhi kondisi belajar mahasiswa tersebut serta performa kognitif mahasiswa tersebut. Terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan kelelahan, maka terdapat pula pengaruh yang negative terhadap proses belajar dan kemampuan kognitif (Gaol, 2016). Selain dampak yang telah dipaparkan sebelumnya, tidak menutup kemungkinan mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik akan melakukan hal-hal ekstrim lainnya seperti bunuh diri. Seperti kasus yang terjadi di Sleman, seorang mahasiswi berinisial KA menenggak racun tikus hingga tewas karena stres tugas kuliah yang dikutip dalam merdeka.com pada tahun 2021. Diakses pada 9 juli 2022. Oleh karena itu, penting sekali bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik yang sedang dialaminya agar tidak mengganggu dirinya serta tidak memberikan efek negative.

Terdapat beberapa teknik yang dinilai efektif untuk menurunkan stress akademik, salah satunya yaitu art therapy. Menurut Ulman (1980) mendefinisikan terapi seni sebagai fungsi terapeutik yang berasal dari bahan-bahan seni yang tergolong visual yang berguna untuk alat

komunikasi non verbal. Dalam suatu hubungan mengenai asosiasi verbal serta interpretasi, seni berfungsi membantu dalam memahami serta menyelesaikan masalah yang menyangkut emosional. Fungsi dari terapi seni bergantung pada kekuatan seni untuk menyelesaikan kekuatan-kekuatan yang bertentangan dalam individu serta antara individu tersebut dengan masyarakat. Sarah dan Hasnat (2010) mendefinisikan terapi seni sebagai salah satu subtype terapi ekspresif yang mengikutsertakan seseorang dalam aktivitas kreatif yang menghasilkan karya seni atau produk lainnya. Teknik terapi seni mencakup hal-hal seperti melukis, menggambar, dan menempel. The American Art Therapy Association, mengungkapkan bahwa terapi sering dimanfaatkan sebagai cara untuk menangani konflik emosional, mencari solusi atas masalah yang muncul, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran seseorang akan dirinya sendiri.. Tujuan dalam terapi seni ini yaitu berfokus pada kebebasan komunikasi. Melalui kegiatan seni ini, individu dapat dikatakan mendapatkan media yang aman untuk memfasilitasi dalam komunikasi dengan melalui eksplorasi pikiran, keyakinan, persepsi, serta pengalaman (Mukhlis, 2011).

Djiwandono dalam Imami (2013) menyatakan bahwa proses menggambar

adalah suatu kegiatan/aktivitas yang dapat dikatakan rileks serta membuat perasaan menjadi senang ketika mengekspresikan suatu perasaan, suatu pikiran, serta kreativitas seseorang.

Dengan menggambar kita dapat menemukan, cara untuk dapat mengekspresikan berbagai pikiran serta perasaan yang positif dan negatif yang menyangkut terkait diri sendiri, keluarga, maupun dunia. Selain itu menggambar dapat memberikan jalan keluar terhadap mengekspresikan perasaan serta pikiran yang dimiliki oleh individu. (Mukhlis, 2011). Menurut Buchalter (2004), menggambar juga dapat memiliki kemungkinan individu untuk mengekspresikan berbagai masalah yang sedang dihadapi, perasaan yang dimilikinya, rasa takut, keinginan serta rasa khawatir dengan jalan keluar yang tidak berbahaya. Pada umumnya dengan menggambar, individu dapat mengeksplorasi suatu permasalahan yang tidak ia sadari dengan cara menggunakan gambar. Berdasarkan hasil pendahuluan yang sudah dijelaskan, maka dari itu peneliti melaksanakan penelitian dengan memberikan perlakuan (treatment) dengan teknik art therapy kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik. rumusan masala pada penelitian ini adalah bagaimana Art Therapy Menurunkan Stres Akademik Pada

Mahasiswa BK FKIP Untirta Angkatan 2020. Tujuan yang ingin dituju dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh art therapy untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Untirta Angkatan 2020.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu desain eksperimen Single Subject Research (SSR). Dalam Juang Sunanto (2006), Tawney dan Gast mengungkapkan bahwa penelitian dengan subjek tunggal adalah penelitian eksperimental yang dilakukan untuk menentukan seberapa besar pengaruh terapi atau perawatan terhadap peserta selama periode waktu yang telah ditentukan. Riset subjek tunggal, terkadang dikenal sebagai SSR, mengacu pada teknik riset yang dibuat untuk melacak perubahan perilaku partisipan dari waktu ke waktu. Penelitian ini menggunakan desain reversal A-B-A yang dimana penelitian ini adanya pengulangan kondisi baseline ketika kondisi intervensi (B) telah dilakukan. Desain ini pula memperlihatkan adanya perubahan dalam hubungan sebab akibat. Sampel diukur atau dinilai secara berkelanjutan pada kondisi baseline (A1) yang kemudian dilakukannya intervensi yaitu (B) setelah pengukuran intervensi, adanya pengukuran

baseline kedua (A2). Kondisi baseline 1 (A1) dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, sedangkan pada kondisi intervensi (B) dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, dimana peneliti menggunakan teknik art therapy sebagai treatment. Sedangkan fase Baseline 2 (A2) dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Pada fase Baseline 2 (A2) dilaksanakan sebagai evaluasi untuk melihat pengaruh pemberian teknik art therapy yang diberikan.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan yaitu Mahasiswa BK FKIP Untirta Angkatan 2020. Sedangkan teknik yang digunakan untuk pengumpulan sampel yaitu Purposive Sampling. Purposive Sampling didefinisikan sebagai teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono. 2013). Berdasarkan desain penelitian subjek tunggal maka penelitian yang dipilih yaitu mahasiswa yang mengalami stress akademik berdasarkan hasil penilaian. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket stress akademik. Validitas pada penelitian ini dilakukan dengan teknik pengujian validitas konstruk melalui uji ahli dan validitas isi menggunakan rumus product moment dari pearson lalu di uji coba. Berdasarkan hasil uji coba instrument terdapat 24 item yang valid dari 34 item pernyataan, 10 item pernyataan yang

gugur tersebut dihilangkan serta tidak digunakan untuk mengukur stress akademik. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus cronbach alpha. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis visual antar kondisi serta dalam kondisi. Dalam analisis antar kondisi terdapat 5 bagian, yaitu perubahan kecenderungan arah serta efeknya, jumlah variable, overlap data, perubahan stabilitas, serta perubahan level. Sedangkan analisis dalam kondisi terbagi menjadi 6 bagian yaitu, Perubahan level, panjang kondisi, jejak data serta rentang dan kecenderungan arah dan tingkat stabilitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dirancang untuk mendapatkan profil atau gambaran umum stress akademik mahasiswa bimbingan dan konseling untirta angkatan 2020. Data penelitian diperoleh melalui instrument angket stress akademik yang telah diisi mahasiswa. Berikut gambaran atau profil umum stress akademik mahasiswa.

**Tabel 1. Kategorisasi Stres Akademik Mahasiswa**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	5	9%
Sedang	47	81%
Tinggi	6	10%
Jumlah	58	100%

Pada tabel diatas menunjukkan stress akademik mahasiswa bimbingan dan

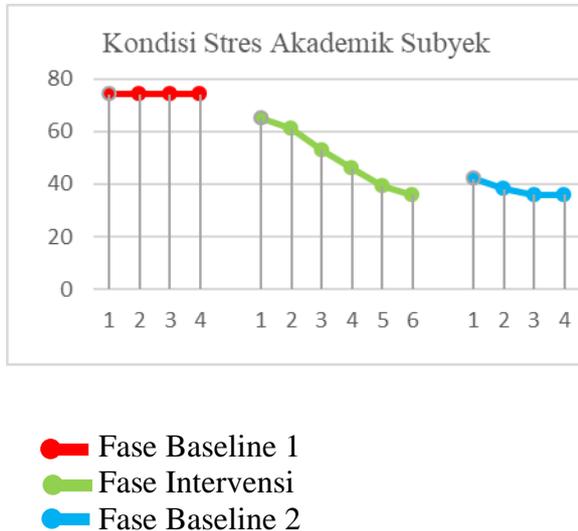
konseling untirta angkatan 2020 yaitu terdapat 6 mahasiswa (10%) berada dalam kategori tinggi, 47 mahasiswa (81%) termasuk kedalam kategori sedang dan 5 mahasiswa (9%) termasuk kedalam kategori rendah. Melalui kategori penilaian tersebut, kemudian subjek yang terpilih akan diberi perlakuan atau intervensi selama 6 kali pertemuan melalui layanan konseling dengan teknik *art therapy*

Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek penelitian, ditemukan adanya penyebab dari subjek mengalami stress akademik karena subyek merasa jika terlalu banyak memiliki tugas dalam perkuliahannya serta banyak mengalami perubahan-perubahan yang dialami ketika berada dibangku SMK/SMA dengan bangku kuliah yang ia rasakan. Hal ini sejalan dengan asumsi teori dalam Santrock (2003) yang mengemukakan beberapa hal dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik salah satunya yaitu berubahnya lingkungan belajar, pertemanan, tuntutan untuk hidup yang lebih mandiri, serta faktor-faktor akademik seperti tugas yang menumpuk, berubahnya gaya belajar, serta pencapaian nilai.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan untuk mengetahui perubahan stress akademik pada subjek pada fase baseline 1, fase intervensi serta fase baseline 2. Perbandingan hasil analisis

pada ketiga fase tersebut dapat dilihat dalam grafik berikut ini:

**Gambar 1.** Perbandingan hasil analisis pada kondisi baseline 1, kondisi intervensi dan kondisi baseline 2



Pada gambar tersebut dapat dilihat pada fase baseline 1 pertemuan pertama hingga pertemuan keempat subjek mendapat skor yang sama dengan persentase skor sebesar 74%, grafik tersebut menunjukkan data yang stabil. Pada kondisi intervensi peneliti menggunakan teknik *art therapy* dalam konseling individu menurunkan stress akademik mahasiswa. Pada sesi pertama subjek mendapat persentase skor sebesar 65%, pada sesi ke-dua sebesar 61%, pada sesi ke-tiga sebesar 53%, pada sesi ke-empat sebesar 46%, pada sesi ke-lima sebesar 39% dan sesi keenam sebesar 36%. Dari ke-enam sesi tersebut terjadi penurunan data secara stabil. Pada kondisi baseline 2 (A2) hasil yang diperoleh

menunjukkan penurunan yang stabil dengan perolehan skor pada sesi satu sebesar 42%, sesi dua 38%, sesi tiga dan sesi empat sebesar 36%. Kemudian data dianalisis dengan analisis visual yang terdiri dari:

### 1. Analisis Dalam Kondisi

Analisis dalam kondisi pada komponen panjang kondisi yang diperoleh pada fase baseline 1(A1) yaitu berjumlah 4 kali pertemuan sedangkan kondisi intervensi (B) yaitu berjumlah 6 kali pertemuan dan baseline 2(A2) yaitu berjumlah 4 kali pertemuan. Kecenderungan arah pada kondisi baseline 1 (A1) kecenderungan arahnya mendatar terlihat dari skor yang diperoleh subjek setiap sesi menunjukkan skor yang sama, artinya kemampuan mengurangi stress akademik pada subjek stabil. Pada kondisi intervensi (B) arahnya cenderung menurun terlihat dari skor yang diperoleh subjek setiap sesi mengalami penurunan, artinya terjadi penurunan pada stress akademik subjek. Sedangkan pada fase baseline 2 (A2) arahnya cenderung menurun terlihat dari penurunan perolehan skor pada setiap sesi, artinya stress akademik pada subjek menurun atau membaik. Kecenderungan stabilitas pada fase baseline 1 (A1) yaitu 100% artinya data yang diperoleh menunjukkan kestabilan. Kecenderungan pada fase intervensi adalah 33,3% artinya data yang diperoleh tidak stabil (variabel).

Sedangkan pada kondisi baseline 2 (A2) yaitu 100% artinya data yang diperoleh pada kondisi ini stabil. Tingkat stabilitas dan rentang pada kondisi baseline 1 (A1) cenderung mendatar dengan rentang data 74-74. Pada kondisi intervensi data cenderung menurun dengan rentang 65-36. Sedangkan pada kondisi baseline 2 (A2) cenderung menurun secara stabil dengan rentang 42-36. Tingkat perubahan pada kondisi baseline 1(A1) tidak mengalami perubahan data yang diperoleh sama yaitu 74 (=) pada setiap sesi. Pada kondisi intervensi (B) terjadi perubahan penurunan data sebanyak 29 (+). Dan pada kondisi baseline 2 (A2) juga terjadi perubahan penurunan data sebanyak 6 (-). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang membaik karena yang menjadi target behaviornya yaitu penurunan stress akademik maka walaupun menurun maknanya membaik

## **2. Analisis Antar Kondisi**

Berdasarkan data yang diperoleh jumlah variabel yang diubah pada fase baseline 1 (A) ke intervensi (B), intervensi (B) ke baseline 2 (A), adalah 1 variabel yaitu penurunan stress akademik. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline 1 (A1) dengan kondisi intervensi (B) mendatar ke menurun. Hal ini berarti kondisi bisa menjadi lebih baik setelah diberikan intervensi, karena target behaviornya adalah penurunan stress

akademik. Pada kondisi intervensi (B) dengan baseline 2 (A2) kecenderungan arahnya menurun secara stabil. Perubahan stabilitas antar kondisi baseline 1 (A1) dengan intervensi (B) yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi intervensi (B) ke baseline 2 (A2) variabel ke stabil. Hal ini terjadi karena pada kondisi intervensi perubahan perolehan skor yang bervariasi. Perubahan level antara kondisi baseline (A1) dengan intervensi (B) menurun sebesar 38 poin hal ini menunjukkan perubahan yang membaik (+) karena target behaviornya adalah menurunkan stress akademik. Sedangkan antar kondisi intervensi (B) dengan baseline 2 (A2) mengalami penurunan sehingga terjadi perubahan level sebesar -6 poin. Data yang tumpang tindih antar kondisi baseline 1 (A1) dengan kondisi Intervensi (B) adalah 0% dan antar kondisi intervensi (B) dengan baseline 2 (A2) adalah 0%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan atau intervensi dengan menerapkan teknik *art therapy* dapat berpengaruh baik terhadap penurunan stress akademik. Karena semakin kecil persentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menerapkan teknik *art*

*therapy* pada mahasiswa bimbingan dan konseling untirta angkatan 2020, maka di peroleh kesimpulan bahwa penerapan teknik *art therapy* dapat mengurangi stress akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling untirta angkatan 2020. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan rata-rata dari kondisi baseline 1 (A1) sebesar 74%, pada kondisi intervensi (B) sebesar 50% dan pada kondisi baseline 2 (A2) sebesar 38%.

Perubahan level antar kondisi pun menunjukkan penurunan, hal ini menunjukkan perubahan yang membaik, selain itu data tumpang tindih (Overlap) antar kondisi sebesar 0% hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan teknik *art therapy* dapat berpengaruh baik terhadap menurunkan stress akademik. Karena semakin kecil persentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat menjawab hipotesis penelitian bahwa dengan penerapan teknik *art therapy* dapat menurunkan stress akademik pada mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R, T. (2019) Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47

- Buchalter, Susan I. (2004). *A Practical Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gaol, N. T. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Jurnal Psikologi, 1-11.
- Juang sunanto. (2005). *Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press
- Juang Sunanto. (2006). *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press
- Juang Sunarto., Takeuchi, Koji. & Nakata, Hideo. (2006). *Pengantar Penelitian dengan Subyak Tunggal*. Bandung UPI Pres.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). *Stressors of academic stress – A study on Pre- University Students*. Indian Journal of Scientific Research,3(1), 171-175.
- Mukhlis, Akhmad. (2011) . *Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana*. *Psikoislamika*.
- Potter & Perry (2005). *Fundamental of nursing : concept, process & practice*. (Asih, Y. et all, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Santrock, John W. (2003). *Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarah & Hasanat, Nida Ul. (2010). *Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker*. *Buletin Psikologi*.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Ulman, Elinor. (1980). *Art Therapy*. Dalam Herink, Richie (Ed), *The Psychoterapy Handbook*. New York: New American Library
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan*

*Anak dan Remaja.* Bandung:  
Remaja Rosdakarya