

Efektivitas Konseling Person Centered Expressive Art Therapy Terhadap Kesejahteraan Emosional Santri

The Effectiveness of Person-Centered Expressive Arts Therapy Counseling on Students' Emotional Well-Being

Zulfa Nadia Ar-Ridlwany¹, Feida Noor Laila Isti'adah², Gian Sugiana Sugara³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: nadiaarzulfa@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling Person Centered Expressive Art Therapy (PCEAT) dalam meningkatkan kesejahteraan emosional pada santri. Kesejahteraan emosional merupakan evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya yang terdiri atas dimensi afek positif dan afek negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen Single Subject Research (SSR) pola A-B-A. Subjek penelitian berjumlah tiga santri yang memiliki tingkat kesejahteraan emosional rendah berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Emotional Well-Being Scale (EWBS) yang dikembangkan oleh Simsek (2011). Intervensi dilakukan melalui lima sesi konseling berbasis seni ekspresif sebagai sarana mengekspresikan dan memahami pengalaman emosional santri. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dan Percentage of Non-Overlapping Data (PND) untuk melihat perubahan pada fase baseline dan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kesejahteraan emosional pada seluruh subjek setelah diberikan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling Person Centered Expressive Art Therapy efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri serta dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Person Centered Expressive Arts Therapy; Kesejahteraan Emosional; Santri; Single Subject Research

Abstract: This study aimed to examine the effectiveness of Person-Centered Expressive Art Therapy (PCEAT) counseling in improving the emotional well-being of students. Emotional well-being refers to individuals' affective evaluation of their lives, consisting of positive affect and negative affect dimensions. The study employed a quantitative approach using a Single Subject Research (SSR) experimental design with an A-B-A pattern. The participants consisted of three students identified as having low levels of emotional well-being based on the Emotional Well-Being Scale (EWBS) developed by Şimşek

(2011). *The intervention was conducted through five counseling sessions based on expressive art activities to facilitate the expression and understanding of emotional experiences. Data were analyzed using visual analysis and the Percentage of Non-Overlapping Data (PND) technique to examine changes across baseline and intervention phases. The results indicated an increase in emotional well-being scores among all participants after the intervention. These findings suggest that Person-Centered Expressive Art Therapy is effective in enhancing students' emotional well-being and can serve as an alternative counseling approach in Islamic boarding school settings.*

Keywords: *Person-Centered Expressive Arts Therapy; Emotional Well-Being; Students; Single Subject Research*

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan islam berbasis asrama dengan karakteristik sosial, budaya, dan religius yang berbeda dari sekolah pada umumnya (Anjani & Tantiani, 2021). Sistem kehidupan kolektif yang dijalankan dengan disiplin ketat serta jadwal akademik dan ibadah yang terstruktur membentuk lingkungan pendidikan yang khas (Prasetya, 2020). Sebagian besar santri berada pada masa remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan serta tuntutan untuk mencapai kemandirian emosional dan pembentukan identitas diri (Idayanti et al., 2022; Putro, 2017). Dalam konteks tersebut, lingkungan sosial, khususnya teman sebaya, memiliki pengaruh yang kuat terhadap perkembangan emosional individu (Isti'adah & Permana, 2017).

Dinamika Kehidupan pesantren yang padat dan penuh aturan menyebabkan tidak semua santri mampu beradaptasi secara optimal. Kondisi ini berpotensi memicu munculnya emosi negatif serta perilaku maladaptif (Enjjelina & Rosada, 2024). Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan lingkungan dan tuntutan perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan relasi sosial (Mahmudah et al., 2021; Pamungkas et al., 2024). Disamping faktor lingkungan, kondisi emosional juga dipengaruhi oleh aspek kognitif, dimana keyakinan irasional dapat menghambat perkembangan diri, mengganggu pencapaian tujuan, serta memunculkan perasaan cemas dan kekhawatiran (Sugara et al., 2023). Fenomena ini selaras dengan kondisi kesehatan mental remaja secara nasional. Data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Angka tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan emosional remaja merupakan isu yang mendesak dan membutuhkan perhatian sistematis, termasuk dalam konteks pendidikan berbasis asrama seperti pesantren.

Kesejahteraan emosional (*Emotional Well-Being/EWB*) didefinisikan sebagai evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya yang mencakup keseimbangan antara afek positif dan afek negatif. Konsep ini tidak hanya merujuk pada reaksi sesaat terhadap suatu peristiwa atau sekadar frekuensi munculnya emosi positif dan negatif, tetapi pada bagaimana individu secara menyeluruh merasakan, memaknai, dan mengevaluasi kehidupannya secara emosional (Şimşek, 2011). Individu dengan kesejahteraan emosional yang baik cenderung mampu mengenali dan meregulasi emosinya secara adaptif, sehingga lebih stabil dalam merespons tuntutan kehidupan (Ryff & Keyes, 1995). Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan emosional berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, serta stres akademik pada remaja (Pamungkas et al., 2024). Namun, pada lingkungan pesantren, santri sering kali menghadapi hambatan dalam mengekspresikan

perasaan secara verbal akibat batasan norma sosial atau kurangnya program pendukung kesehatan mental yang memadai.

Untuk menjembatani hambatan ekspresi tersebut, diperlukan ruang aman yang memungkinkan santri bereksplorasi secara aman dan suportif. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Person-Centered Expressive Arts Therapy* (PCEAT), yang mengintegrasikan prinsip terapi berpusat pada klien dengan media seni sebagai sarana eksplorasi emosi (Suzanne Degges-White & Davis, 2011). Pendekatan ini menekankan pentingnya kebebasan individu dalam mengekspresikan diri sebagai bagian dari proses konseling, karena melalui ekspresi tersebut hubungan konseling yang empatik dapat berkembang secara lebih optimal (Istia'dah et al., 2025). Dalam pelaksanaannya, PCEAT mengutamakan hubungan terapeutik yang empatik dan tidak menghakimi sebagai landasan utama, sementara seni berperan sebagai media untuk mengolah emosi terdalam dalam suasana yang aman secara psikologis (Rogers et al., 2012). Melalui berbagai bentuk ekspresi seperti gambar, gerak, dan tulisan, PCEAT membantu individu mengekspresikan pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga mendorong penerimaan diri serta pertumbuhan personal yang lebih bermakna (Lu & Abdullah, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Person-Centered Expressive Arts Therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri di lingkungan pesantren. Kompleksitas dinamika kehidupan kolektif, tekanan akademik, serta karakteristik perkembangan remaja menjadi alasan kuat perlunya kajian yang lebih terarah terhadap intervensi yang sesuai dengan kebutuhan emosional santri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi *Person-Centered Expressive Arts Therapy* terhadap peningkatan kondisi emosional, sekaligus menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif dan tepat sasaran dalam mendukung kesejahteraan emosional santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat secara objektif dan terukur. Desain yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan pola A-B-A, yang memungkinkan peneliti mengamati perubahan perilaku subjek secara sistematis sebelum intervensi (baseline A1), selama intervensi (B), dan setelah intervensi dihentikan (baseline A2). Desain ini digunakan untuk menguji efektivitas intervensi *Person-Centered Expressive Arts Therapy* (PCEAT) dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri melalui analisis perubahan skor pada setiap fase pengukuran (Creswell, 2014).

Sumber data dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung dari santri. Populasi penelitian terdiri atas 201 santri kelas VII hingga kelas XI. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria subjek penelitian meliputi: (1) santri remaja awal yang tinggal menetap di pesantren, (2) memiliki tingkat kesejahteraan emosional kategori rendah berdasarkan hasil pengukuran awal, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen berbentuk skala Likert untuk mengukur kesejahteraan emosional. Instrumen utama yang digunakan yaitu *Emotional Well-Being Scale* (EWBS) yang dikembangkan oleh Şimşek (2011), terdiri atas 14 item dengan skala Likert lima tingkat. Pengukuran dilakukan secara berulang pada fase baseline dan fase intervensi untuk memperoleh gambaran perubahan skor secara longitudinal. Skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan seluruh respons item, kemudian dikategorikan berdasarkan rentang skor minimum dan maksimum skala untuk menentukan tingkat kesejahteraan emosional santri.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik, yaitu analisis visual dan analisis statistik. Analisis visual dilakukan dengan menampilkan data pada fase baseline dan intervensi dalam bentuk grafik untuk mengamati perubahan level, tren, dan stabilitas data. Sementara itu, analisis statistik menggunakan teknik *Percentage of Non-Overlapping*

Data (PND) untuk menentukan tingkat efektivitas intervensi berdasarkan persentase data pada fase intervensi yang tidak tumpang tindih dengan fase baseline.

Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi konseling individual dengan pendekatan *Person-Centered Expressive Arts Therapy* (PCEAT) sebagai berikut:

1. Sesi 1 (*Drawing*): Membangun aliansi terapeutik dan membantu konseli mengidentifikasi serta mengekspresikan kondisi emosional awal melalui media gambar.
2. Sesi 2 (*Wall of Images*): Merefleksikan pengalaman emosional positif dan membangun persepsi diri yang lebih terarah melalui kolase visual.
3. Sesi 3 (Tongkat Ajaib): Memperkuat potensi dan kekuatan diri serta merumuskan langkah aksi perubahan secara konkret.
4. Sesi 4 (Pasir Kinetik & plastisin): Melatih regulasi emosi dan kemampuan membedakan antara fakta dan penilaian diri secara adaptif.
5. Sesi 5 (Taman Impian): Merefleksikan pertumbuhan emosional dan menyusun komitmen menjaga kesejahteraan emosional secara mandiri.

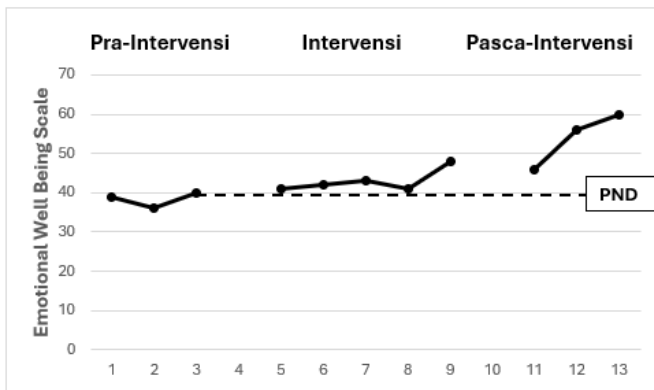
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

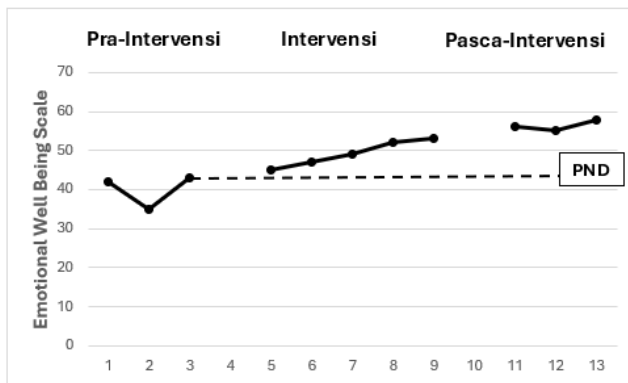
Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan terhadap tiga konseli, ditemukan adanya kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang berdampak pada kehidupan pribadi dan sosial. Permasalahan tersebut tampak pada konseli N.A yang mengalami hambatan dalam mengendalikan perasaan sedih dan marah yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dalam lingkungan keluarga, sehingga keadaan emosionalnya kerap berdampak pada kestabilan diri dalam menjalani keseharian. Selanjutnya, konseli LAF menghadapi tantangan dalam penyesuaian diri di lingkungan pertemanan, di mana pengalaman sosial yang kurang menyenangkan menumbuhkan rasa khawatir dan kecenderungan berpikir negatif terhadap diri sendiri, sehingga ia menjadi lebih tertutup dan berhati-hati dalam berinteraksi. Sementara itu, konseli MAA menunjukkan kecenderungan berpikir berlebihan yang memunculkan rasa takut melakukan kesalahan, sehingga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dalam situasi sosial.

Grafik 1. Analisis Visual Kesejahteraan Emosional Subjek

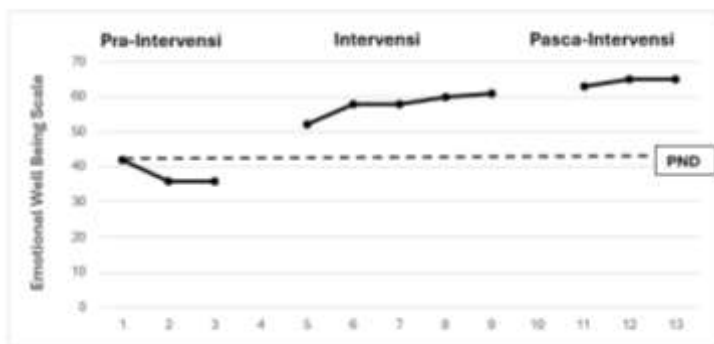
Konseli NA



Konseli LAF



Konseli MAA



Berdasarkan hasil pengukuran awal pada fase pra-Intervensi (A1), ketiga subjek (NA, LAF dan MAA) berada pada kesejahteraan emosional rendah. Analisis visual pada Grafik 1 menunjukkan bahwa tingkat emosional subjek tertahan di bawah garis PND yang mengindikasikan adanya hambatan dalam regulasi emosi. Kemudian setelah pelaksanaan rangkaian sesi konseling Person-Centered Expressive Art Therapy sebanyak lima sesi,

ditemukan adanya dinamika perkembangan yang fluktuatif pada konseli NA. Meskipun pada beberapa sesi skor sempat mengalami penurunan, hal tersebut merupakan bagian alami dari proses terapeutik. Sedangkan pada fase pemantauan (*follow-up*) ketiga konseli menunjukkan tren yang stabil dan semakin positif.

Tabel 1. Kesejahteraan emosional ($M \pm SD$) pada Fase Pra-PCEAT, During-PCEAT, dan Pasca PCEAT untuk Ketiga Subjek, Reliability Change Index (RCI) & Effect Size

| EWBS | Baseline | | Intervensi | | Follow up | | Gain | RCI | Effect Size | PND |
|------|----------|------|------------|------|-----------|------|-------|-------|-------------|-----|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | | |
| NA | 38.33 | 1.70 | 43.00 | 2.61 | 54.00 | 5.89 | 4.67 | 13.30 | 9.22 | 100 |
| LAF | 40.00 | 3.56 | 49.20 | 2.99 | 56.33 | 1.25 | 9.20 | 13.87 | 9.61 | 100 |
| MAA | 38.00 | 2.83 | 57.80 | 3.12 | 64.33 | 0.94 | 19.80 | 13.44 | 9.31 | 100 |

Subjek NA menunjukkan peningkatan yang sangat besar ($d = 9,22$) dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dari pra-konseling ($M = 38,33$, $SD = 1,70$), selama proses konseling menjadi ($M = 43,00$, $SD = 2,61$) dan berlanjut pasca-konseling menjadi ($M = 54,00$, $SD = 5,89$). Sedangkan subjek LAF menunjukkan peningkatan yang besar ($d = 9,61$) dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dari pra-konseling ($M = 40,00$, $SD = 3,56$), selama proses konseling menjadi ($M = 49,20$, $SD = 2,99$) dan berlanjut pasca-konseling menjadi ($M = 56,33$, $SD = 1,25$). Adapun peningkatan paling signifikan terlihat pada subjek MAA dengan nilai ($d = 9,31$) dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dari pra-konseling ($M = 38,00$, $SD = 2,83$), selama proses konseling menjadi ($M = 57,80$, $SD = 3,12$) dan berlanjut pasca-konseling menjadi ($M = 64,33$, $SD = 0,94$). Skor Reliability Change Index (RCI) pada subjek NA sebesar 13,30, subjek LAF sebesar 13,87, dan subjek MAA sebesar 13,44 yang menunjukkan perubahan yang signifikan dan reliabel, serta skor *Percentage of Non-overlapping Data* (PND) sebesar 100% menunjukkan bahwa intervensi ini sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas konseling *Person-Centered Expressive Arts Therapy* (PCEAT) dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri yang tinggal di lingkungan pesantren. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan emosional setelah diberikan intervensi. Namun demikian, data menunjukkan adanya variasi dan penurunan skor pada beberapa sesi sebelum kembali meningkat pada sesi berikutnya. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media seni yang terintegrasi dengan prinsip hubungan terapeutik yang berpusat pada pribadi mampu menjadi solusi atas rendahnya tingkat kesejahteraan emosional yang awalnya dialami oleh ketiga subjek.

Secara ilmiah, keberhasilan intervensi ini dapat dipahami melalui mekanisme kerja PCEAT yang menyediakan ruang aman bagi santri untuk mengeksplorasi pengalaman emosional mereka. Dalam konteks pesantren dengan disiplin ketat dan kehidupan kolektif yang padat, santri sering kali mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi secara verbal akibat batasan norma sosial maupun kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. PCEAT hadir sebagai jembatan melalui media seni yang memungkinkan terjadinya katarsis emosional. Sebagaimana dikemukakan oleh Rogers et al. (2012), media seni berperan sebagai sarana untuk mengolah emosi terdalam dalam suasana yang aman secara psikologis, dengan penekanan pada proses ekspresi diri yang jujur, bukan pada hasil estetika karya. Sejalan dengan prinsip tersebut, penggunaan media seni seperti *sandtray*

dapat membantu individu mengeksplorasi pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan pengalaman traumatis (Sugara, 2017). Proses eksplorasi tersebut berperan penting dalam membantu individu mengolah emosi secara adaptif, sehingga mendukung peningkatan kesejahteraan emosional.

Integrasi antara dukungan lingkungan terapeutik dengan kebebasan berekspresi melalui media seni terbukti memberikan hasil yang signifikan terhadap pemulihan kondisi emosional santri. Melalui mekanisme *Creative Connection* (Rogers, 1993), santri didorong untuk mentransformasikan perasaan yang awalnya bersifat abstrak dan menekan menjadi bentuk representasi yang lebih konkret dan mudah dipahami secara sadar. Proses transformasi ini berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran emosional santri, yang kemudian mendukung kemampuan regulasi diri secara adaptif serta kemandirian dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan sesuai dengan tuntutan kehidupan di pesantren yang mengharuskan santri bersabar menghadapi tantangan secara personal (Saputra, 2023). Dengan demikian, penerapan pendekatan ini berkontribusi dalam meminimalisir tekanan emosional, meningkatkan perasaan berharga, serta membantu santri kembali berfungsi secara optimal dalam menjalani aktivitas di lingkungan pesantren.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling *Person-Centered Expressive Arts Therapy* (PCEAT) efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri di lingkungan pesantren. Penelitian ini berhasil menjawab tujuan utama dengan menunjukkan adanya peningkatan skor kesejahteraan emosional yang signifikan dan reliabel pada seluruh subjek, sebagaimana dibuktikan oleh nilai *Percentage of Non-overlapping Data* (PND) yang mencapai 100%. Meskipun terdapat fluktuasi skor pada beberapa sesi intervensi, secara keseluruhan data menunjukkan bahwa kondisi emosional seluruh subjek tetap berada pada level yang lebih tinggi dan stabil dibandingkan fase sebelum intervensi. Melalui penggunaan media seni yang terintegrasi dengan prinsip hubungan terapeutik yang berpusat pada pribadi, santri mampu mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara lebih terbuka, sehingga mendorong pertumbuhan personal yang positif.

Secara keilmuan, temuan ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori bimbingan dan konseling, khususnya dalam memperkuat relevansi pendekatan seni ekspresif bagi populasi remaja di lingkungan pendidikan berbasis asrama. Penelitian ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental tidak harus selalu mengandalkan komunikasi verbal, namun dapat melalui media kreatif yang mampu menembus hambatan dalam mengekspresikan emosi pada santri. Kebermanfaatan publikasi ini bagi jurnal adalah sebagai referensi ilmiah mengenai inovasi layanan konseling yang responsif terhadap karakteristik sosial dan budaya pesantren, yang sering kali memiliki batasan dalam ekspresi emosional.

Kemungkinan penerapan hasil penelitian ini dapat dilakukan oleh praktisi bimbingan dan konseling di pesantren dengan menjadikan *Person-Centered Expressive Arts Therapy* PCEAT sebagai program pendukung kesehatan mental yang berkelanjutan bagi santri. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti dapat memperluas cakupan subjek atau menggunakan desain penelitian eksperimen kelompok untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, eksplorasi terhadap penggunaan berbagai jenis media seni lain dalam setting kelompok juga sangat memungkinkan untuk dikembangkan guna menjangkau populasi santri yang lebih luas secara lebih efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, N. K., & Tantiani, F. F. (2021). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Yang Tinggal Dengan Orang Tua Dan Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Flourishing*, 1(6), 474-481. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v1i62021p474-481>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th edition). SAGE Publications.
- Enjjelina, L., & Rosada, U. D. (2024). *Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra dan Putri Di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta*. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/snpp/index>
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13-16. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.324>
- Istia'dah, F. N. L., Rahmat Permana, Nandhini Huda Anggarasari, Wan Ridwan, Cucu Arumsari, & Delvira Nur Anbiya. (2025). Phototherapy Training to Improve Students' Physical Literacy and Psychological Support through Guidance and Counseling Services. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(4), 1618-1623. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i4.7012>
- Istia'dah, F. N., & Permana, R. (2017). Peranan Kelompok Teman Sebaya di Sekolah dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v6i1.7117>
- Mahmudah, Khaudli, M. I., & Qusyairi, A. (2021). Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Subjective Well-Being Santri Putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2), 90.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Prasetya, U. (2020). Pengaruh intensitas menghafal Al-Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik melalui mediasi stres akademik Santri di pondok pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12-25. <https://doi.org/10.56971/jwi.v5i2.74>
- Putro, K. Z. (2017). APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32. ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia
- Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. USA: Science & Behavior Books, Inc.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saputra, A. (2023). Karakteristik Pelaksanaan Pembinaan Santri di Asrama Pondok Pesantren. *STUDIA MANAGERIA*, 5(1), 1-8. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/studiamanageria><http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/studiamanageria/index>
- Şimşek, Ö. F. (2011). An Intentional Model of Emotional Well-Being: The Development and Initial Validation of a Measure of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 421-442. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9203-0>
- Sugara, G. S. (2017). Integrasi Terapi Sandtray Dengan Pendekatan Konseling Berfokus Solusi Pada Anak Yang Mengalami Trauma. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(1), 32-46. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

- Sugara, G. S., Arumsari, C., & Novianti, D. (2023). Hubungan Antara Keyakinan Irasional Dengan Penerimaan Diri Pada Siswa-NC-SA license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*, 7(1), 33-48. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Suzanne Degges-White, & Davis, L. N. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. Springer Publishing Co.