

## **Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy**

**Lisa Putriani<sup>1</sup>, Neviyarni<sup>2</sup>, Yeni Karneli<sup>3</sup>, Netrawati<sup>4</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof Dr Hamka , Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia.

*e-mail: lisaputriani@konselor.org.*

---

**Abstract:**The phenomenon at school is that there are students who during the counseling process do not convey what their anxiety, fears and fears are. This may be due to the psychological impact of various life experiences, such as trauma due to bullying by classmates on social media. If this psychological impact is allowed to drag on, it will become a complex problem for students. One of the services that counselors can provide by activating group dynamics is group guidance and counseling services with expressive arts therapy. Through an expressive art therapy approach, clients can communicate and express their feelings and thoughts through activities related to art, music, dance, drama, poetry, games. In group counseling with an expressive art therapy approach, the most important thing is that the group is able to develop the ability to express and communicate authentically and what is in themselves and what is the burden on their minds, as well as those who are the object of their anxiety through various approaches that counselors can use with expressive tools. therapy. This article will discuss the role of counselors in group guidance and counseling using the literature study method. Can be used as an alternative used by school counselors to help group members to meet emotional needs, build self-acceptance, increase self-esteem, reduce anxiety, address cognitive needs, and develop social skills in groups.

**Keywords:** Group Counseling; Counselor; Expressive Arts Therapy

**Abstrak:** Fenomena di sekolah bahwa terdapat siswa yang pada saat proses konseling tidak mampu menyampaikan apa yang menjadi kecemasan, ketakutan dan kekhawatirannya. Hal ini terjadi mungkin karena dampak psikologis dari berbagai pengalaman hidupnya, seperti trauma karena tindakan pembully an yang dilakukan teman sekelas di media sosial. Jika dampak psikologis ini dibiarkan berlarut-larut, akan menjadi permasalahan yang kompleks bagi siswa. Salah satu layanan yang dapat diberikan konselor dengan mengaktifkan dinamika kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan expressive arts therapy. Melalui pendekatan expressive arts therapy klien dapat mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikirannya melalui aktifitas yang berkaitan dengan seni, musik, tari-tarian, drama, puisi, serta permainan. Dalam konseling kelompok dengan pendekatan expressive arts therapy yang terpenting adalah anggota kelompok mampu mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan serta mengkomunikasikan secara efektif dan otentik apa yang ada dalam dirinya dan apa yang menjadi beban pikirannya, serta yang menjadi obyek keemasannya melalui berbagai pendekatan yang bisa dilakukan konselor dengan alat bantu dalam ekspresif terapi. Artikel ini akan membahas tentang peran konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Dapat digunakan sebagai alternatif yang digunakan oleh konselor sekolah untuk membantu anggota kelompok untuk memenuhi kebutuhan emosional, membangun penerimaan diri, meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan, memenuhi kebutuhan kognitif dan mengembangkan keterampilan social dalam kelompok.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok; Konselor; Expressive Arts Therapy.

---

## **PENDAHULUAN**

Tujuan Konseling kelompok menurut Prayitno (1997:80) adalah memungkinkan anggota kelompok memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Untuk itu perlu metode yang bervariasi dalam kegiatan pelayanan konseling, sehingga anggota kelompok mampu mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan serta mengkomunikasikan secara efektif dan otentik apa yang ada dalam dirinya dan apa yang menjadi beban pikirannya, serta yang menjadi obyek keemasannya. Dengan Expressive Arts Therapy klien dapat mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikirannya melalui aktifitas yang berkaitan dengan seni, musik, tari-tarian, drama, puisi, serta permainan. Chaplin (2008) mengartikan ekspresif sebagai suatu kemampuan yang dapat menggambarkan perasaan, isi hati, serta emosi dengan tepat, termasuk dalam kegiatan konseling kelompok.

Fenomena di sekolah bahwa terdapat siswa yang pada saat proses konseling tidak mampu menyampaikan apa yang menjadi keemasan, ketakutan dan kekhawatirannya. Hal ini terjadi mungkin karena dampak psikologis dari berbagai pengalaman hidupnya, seperti trauma karena tindakan *bullying* yang dilakukan teman sekelas di media sosial. Jika dampak psikologis ini dibiarkan berlarut-larut, akan menjadi permasalahan yang kompleks bagi siswa.

McNiff (dalam (Malchiodi, n.d.) menyatakan bahwa seni secara konsisten telah menjadi bagian kehidupan serta penyembuhan sepanjang sejarah umat manusia. Hari ini, terapi ekspresif memiliki peran yang semakin diakui dalam kesehatan mental, rehabilitasi, dan kedokteran. Namun, seperti yang diamati McNiff, terapi ini telah digunakan sejak zaman kuno sebagai bentuk pengobatan pencegahan dan reparatif. Ada banyak referensi dalam kedokteran, antropologi, dan seni untuk aplikasi penyembuhan paling awal dari modalitas ekspresif. Misalnya, orang Mesir dilaporkan telah mendorong orang tua dengan penyakit mental untuk terlibat dalam aktivitas artistik (Fleshman & Fryrear, 1981); orang Yunani menggunakan drama dan musik untuk sifat reparatifnya (Gladding, 2015), dan kisah Raja Saul dalam Alkitab menggambarkan sifat-sifat musik yang menenangkan. Kemudian, di Eropa selama *Renaissance*, dokter dan penulis Inggris Robert Burton berteori bahwa imajinasi berperan dalam kesehatan dan kesejahteraan, sementara filsuf Italia de Feltre mengusulkan bahwa menari dan bermain adalah pusat kesehatan pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Coughlin, 1990).

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*libraryresearch*). Penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber data relevan yang berasal dari

sumber bacaan primer dan sekunder dari suatu topik permasalahan. Pada penelitian ini topik permasalahan yang dieksplorasi yaitu konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan ekspresif arts therapy.

## **PEMBAHASAN**

### **Tugas Pokok dan Fungsi Konselor**

Agar pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan ekspresif terapi menjadi efektif, konselor harus memiliki pengalaman yang signifikan dalam seni, musik, tari, drama, puisi, bermain, atau sandtray untuk menggunakan modalitas ini secara kompeten dan etis dalam pelayanan.

Berkenaan dengan terapi seni, Agell (1982) mencatat bahwa "rayuan" dengan "bahan" saja tidak cukup. Hanya hubungan cinta dengan bahan/alat yang bisa menuntun untuk pernikahan pengalaman yang dirasakan dan ekspresi yang terbentuk. Artinya memang konselor harus kaya akan pengalaman untuk menjalankan sesi ekspresif terapi. Ketika banyak konselor/terapis yang akrab dengan beberapa terapi ekspresif, umumnya kebanyakan cenderung berspesialisasi dalam satu atau dua tempat, mereka dilatih dan itu dengan memenuhi kebutuhan dan situasi klien mereka.

Pendapat lainnya, seperti Gladding (1992) dan Carson dan Becker (2004), melihat terapi ekspresif sebagai bagian dari ranah yang lebih besar dari "kreativitas dalam konseling." Mereka mengusulkan kreativitas itu dalam konseling melibatkan kemampuan untuk secara fleksibel menanggapi klien dengan berbagai teknik dan untuk mendorong kreativitas dalam terapi. Carson dan Becker (2004) mencatat bahwa ada kebutuhan "konselor untuk terus mengembangkan dan memelihara kreativitas mereka sendiri", meskipun mereka tidak menawarkan ide atau rekomendasi khusus tentang bagaimana konselor dan profesional kesehatan mental lainnya dapat mencapai kedalaman pengetahuan ini.

Secara umum, seperti konseling atau psikoterapi, sesi terapi ekspresif dapat dibuka dengan diskusi tentang individu, keluarga, atau kelompok. tujuan, perhatian, atau masalah saat ini. Berbeda dengan terapis yang mengeksplorasi masalah ini melalui pembicaraan, terapis ekspresif mendorong individu untuk menggunakan bentuk komunikasi ekspresif sebagai sarana untuk eksplorasi lebih lanjut. Misalnya, klien mungkin diminta untuk menggambar ide, memerankan situasi atau terlibat dalam dialog dramatis, memanipulasi set angka di baki pasir, menulis cerita pendek atau puisi, bermain dengan mainan atau alat peraga, atau menggunakan alat musik untuk mengekspresikan perasaan. Bergantung kepada klien, terapis juga dapat memulai sesi dengan aktivitas pemanasan atau olahraga seperti coretan cepat, peregangan, gerakan sederhana, atau menyenandungkan nada yang akrab. Kegiatan pembukaan dapat digunakan hanya untuk relaksasi, untuk memperkenalkan modalitas ke dalam sesi, atau untuk membantu terapis mengevaluasi

suasana hati individu atau kekhawatiran saat ini. Satu atau lebih terapi ekspresif dapat digunakan dalam satu sesi—misalnya, saat drama sesi terapi mungkin melibatkan permainan peran, mungkin juga melibatkan gerakan atau mungkin mulai dengan beberapa tulisan kreatif atau sepotong puisi untuk merangsang atau menginspirasi penemuan sebuah cerita.

Terapi ekspresif menambah dimensi unik pada psikoterapi dan konseling karena mereka memiliki beberapa karakteristik khusus yang tidak selalu ditemukan dalam terapi verbal yang ketat, hal berikut yang termasuk dalam terapi verbal, tetapi tidak terbatas pada terapi ekspresif:

1. Ekspresi Diri (*Self Expression*)

Terapis yang menggunakan teknik ekspresif akan secara aktif terlibat dengan klien untuk membantu kemajuan terapi. Terapis lain mendorong dialog klien melalui "berbicara dengan lukisan" (McNiff,1992) atau menggunakan modalitas ekspresif sebagai sumber refleksi dan eksplorasi. Misalnya, puisi dapat ditulis tentang gambar, lukisan dapat dibuat tentang suatu gerakan, lakon pendek dapat dibuat tentang karya musik, dan lain sebagainya.

2. Partisipasi aktif (*Active Participation*)

Semua terapi ekspresif berfokus pada mendorong klien untuk menjadi peserta aktif dalam proses terapeutik. Pengalaman dari melakukan, membuat, dan menciptakan benar-benar dapat memberi energi pada individu, mengarahkan Kembali perhatian dan fokus, dan mengurangi stres emosional, memungkinkan klien untuk berkonsentrasi penuh pada masalah, tujuan, dan perilaku.

3. Imajinasi (*Imagination*)

McNiff (1981, 1992) percaya bahwa imajinasi adalah agen penyembuhan melekat pada semua bentuk ekspresi diri. Misalnya, seseorang yang telah trauma berat mungkin merasa dibatasi secara emosional atau mungkin memiliki pikiran atau ingatan obsesif. Penggunaan terapi seni, bermain, atau sandtray dapat meningkatkan penggunaan imajinasi yang produktif, membantu individu menemukan dan mengembangkan solusi korektif yang mengarah pada perubahan, resolusi, dan reparasi

Para pemimpin kelompok dalam bimbingan dan konseling kelompok expressive therapy berperan aktif diawal pelaksanaan kegiatan dalam kelompok. Dalam menjalankan fungsinya selanjutnya, mereka menggunakan modalitas ekspresif sebagai sumber refleksi atau eksplorasi terhadap anggota kelompok. Konselor/Terapis ekspresif mendorong individu dalam kelompok untuk menggunakan bentuk komunikasi ekspresif sebagai sarana untuk eksplorasi lebih lanjut. Misalnya, anggota kelompok mungkin diminta untuk menggambar ide, memerankan situasi atau terlibat dalam dialog dramatis, memanipulasi set angka di baki pasir, menulis cerita pendek atau puisi, bermain dengan mainan atau alat peraga, atau menggunakan alat musik untuk mengekspresikan perasaan anggota kelompok tersebut.

Menurut Carmen Richardson (2016) Bukan tugas konselor untuk meyakinkan klien untuk menjalani kehidupan yang kreatif, atau untuk memberi tahu mereka kita percaya semua orang memiliki kapasitas untuk kreativitas dalam diri mereka. *Pertama*, kita mendengar ceritanya dengan telinga dan hati yang penuh kasih dan berempati dengan pengalaman klien. Seperti apapun aspek terapi, klien kita harus merasa dipahami karena kisah-kisah pengalaman mereka diakui. *Kedua*, kita bisa mengenakan topi penjelajah dan bahkan badut, dan bertanya kepada klien jika mereka mungkin terbuka untuk bermain-main menjelajahi modalitas seni yang berbeda. Biasanya klien menjawab “ya” untuk undangan ini, dan klien dapat mulai mengeksplorasi, dengan semangat yang menyenangkan, bentuk seni yang berbeda. *Ketiga*, klien dapat menyelesaikan handout, *Exploring Art Modalities* dan Keyakinan Kreativitas, yang dapat memberikan petunjuk tentang minat potensial mereka yang terkadang tersembunyi di area seni yang tidak mereka ketahui atau mereka tidak pernah memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi.

### **Pendekatan dalam Melaksanakan Tugas Pokok**

Terapi ekspresif dapat dianggap sebagai domain unik dari psikoterapi dan konseling, dalam domain ini ada satu set pendekatan individu dalam bimbingan dan konseling kelompok, yang didefinisikan sebagai berikut:

1. *Art therapy*/Terapi seni menggunakan media seni, gambar, dan proses kreatif, menghormati tanggapan klien/anggota kelompok terhadap produk yang dibuat sebagai cerminan dari perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik. *Art therapy* sebagai sarana terapeutik untuk mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengelola perilaku, memecahkan masalah, mengurangi kecemasan, membantu orientasi realitas, dan meningkatkan harga diri (American Art Therapy Association, 2004).
2. *Music Therapy*/Terapi music, menggunakan musik untuk mempengaruhi perubahan positif dalam fungsi psikologis, fisik, kognitif, atau sosial anggota kelompok dengan masalah kesehatan atau pendidikan (American Music Therapy Association, 2004).
3. *Drama Therapy*/Terapi drama adalah penggunaan drama/ proses teater, produk, dan asosiasi untuk mencapai tujuan terapi; menghilangkan gejala, integrasi emosional dan fisik, dan pertumbuhan pribadi. Ini adalah pendekatan aktif yang membantu klien/anggota kelompok dengan memberitahunya cerita untuk memecahkan masalah, mencapai katarsis, memperluas kedalaman dan luasnya pengalaman batin, memahami arti gambar, dan memperkuat kemampuan untuk mengamati peran pribadi sambil meningkatkan fleksibilitas antar peran (National Drama Therapy Association, 2004).
4. *Dance/movement Therapy*/Terapi tari/gerakan didasarkan pada asumsi bahwa tubuh dan pikiran saling terkait dan didefinisikan sebagai penggunaan psikoterapi gerakan sebagai proses

yang memajukan integrasi emosional, kognitif, dan fisik individu. Perubahan efek terapi tari/Gerakan dalam perasaan, kognisi, fungsi fisik, dan perilaku (NCCATA, 2004b).

5. Poetry Therapy/Terapi puisi dan biblioterapi adalah istilah yang digunakan secara sinonim untuk menggambarkan penggunaan puisi dan bentuk sastra lain yang disengaja untuk penyembuhan dan pertumbuhan pribadi (NCCATA, 2004c)
6. Play Therapy/Terapi bermain adalah penggunaan sistematis dari model teoretis untuk membangun proses interpersonal di mana terapis bermain yang terlatih menggunakan kekuatan terapeutik bermain untuk membantu klien mencegah atau mengatasi kesulitan psikososial dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Boyd-Webb,1999; Landreth, 1991)
7. Terapi Sandplay adalah bentuk psikoterapi kreatif yang menggunakan kotak pasir dan banyak koleksi miniatur untuk memungkinkan klien/anggota kelompok menjelajah lapisan jiwa yang lebih dalam dalam format yang sama sekali baru. Dengan membangun serangkaian "gambar pasir", klien/anggota kelompok dibantu untuk mengilustrasikan dan mengintegrasikan kondisi psikologisnya.
8. Integrated arts approach or intermodal/Pendekatan seni terpadu atau intermodal (juga dikenal sebagai multimodal) Terapi melibatkan dua atau lebih terapi ekspresif untuk menumbuhkan kesadaran, mendorong pertumbuhan emosional, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Terapi intermodal membedakan dirinya dari disiplin ilmu yang terkait erat dengan terapi seni, terapi musik, terapi tari/gerakan, dan terapi drama dengan berpijak pada keterkaitan seni. Hal ini didasarkan pada berbagai orientasi, termasuk seni sebagai terapi, psikoterapi seni, dan penggunaan seni untuk penyembuhan tradisional (Knill, Barba, & Fuchs, 1995).

Berikut disajikan dalam bentuk tabel:

No	Ekspressive Arts Therapy	Arti
1	<i>Art therapy</i>	Terapi seni
2	Music Therapy	Terapi musik
3	Drama Therapy	Terapi drama
4	Dance/movement Therapy	Terapi tari/gerakan
5	Poetry Therapy	Terapi puisi
6	Play Therapy	Terapi bermain
7	Terapi Sandplay	Terapi pasir
8	Integrated arts approach or intermodal	Pendekatan seni terpadu atau intermodal

**Table 1. Arti Ekspressive Arts Therapy**

Berbagai pendekatan untuk terapi seni telah diidentifikasi, termasuk: psikoanalitik, hubungan objek, kognitif-perilaku, humanistik, dan sekolah pembangunan. Rubin (2001) mengidentifikasi berbagai pendekatan, dan menunjukkan bahwa terapi seni telah terintegrasi

dengan banyak teori psikoterapi yang terkenal. Sebuah survei terbaru yang dilakukan oleh Asosiasi Terapi Seni Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar terapis seni berlatih terapi seni dari perspektif psikodinamik, yang meliputi: psikoanalitik, hubungan objek, dan pendekatan Jung (Elkins & Stovall, 2000). Persentase responden yang tinggi menunjukkan bahwa mereka "eklektik" dalam pendekatan mereka, yang berarti bahwa mereka memasukkan beberapa konstruksi teoretis dalam pekerjaan mereka, tergantung pada kebutuhan dan tujuan klien untuk perlakuan.

Namun, terapis seni bukan satu-satunya dokter yang menggunakan ekspresi seni dalam penilaian dan intervensi. Banyak pendekatan telah datang dari luar bidang terapi seni—misalnya, dari bidang konseling, pekerjaan sosial, psikologi, dan terapi pernikahan dan keluarga. Selekman (1997) menggunakan menggambar dengan anak-anak dan keluarga dari pendekatan yang berfokus pada solusi untuk intervensi verbal dan pengalaman. Freeman, Epston, dan Lobovits (1997) melihat nilai ekspresi seni dalam pekerjaan naratif dengan anak-anak, mengamati bahwa anak-anak bercerita melalui gambar karena bahasa verbal tidak selalu menjadi metode pilihan komunikasi mereka. Gladding (1998) telah menggambarkan penerapan terapi seni kreatif, termasuk terapi seni, dalam bidang profesional penyuluhan. Akhirnya, Riley, seorang terapis pernikahan dan keluarga dan seorang seni terapis, menggarisbawahi nilai ekspresi seni dalam berbagai pendekatan terapi keluarga termasuk strategis, sistemik, narasi, dan metode yang berfokus pada solusi (Riley & Malchiodi, 2003; Riley, 2003).

### **Pendekatan Psikoanalisis**

Teori psikoanalitik dan psikologi analitik secara historis mempengaruhi praktik terapi seni, terutama selama pengembangan awal di lapangan. Konsep psikoanalisis yang paling berpengaruh dalam terapi seni:

1. Transferensi

Pemindahan. Secara sederhana, transferensi adalah proyeksi perasaan yang tidak disadari klien kepada terapis.

2. Ekspresi spontan.

Ekspresi seni spontan adalah membuat gambar non direktif—yaitu, klien tersebut memilih apa yang akan dibuat tanpa arahan dari terapis

3. Imajinasi aktif.

Imajinasi aktif adalah teknik yang dijelaskan oleh Jung sebagai cara untuk melepaskan kreativitas dalam individu melalui mimpi dan fantasi sebagai kendaraan. Dalam proses ini, seorang individu didorong untuk mengamati citra internal tersebut, memungkinkan mereka untuk berubah dan muncul dengan hati-hati memperhatikan apa yang dialami.

### **Pendekatan Humanistik**

Psikologi humanistik, kekuatan ketiga dalam psikologi, telah sangat mempengaruhi bidang terapi seni. Garai (2001) percaya bahwa proses pembuatan seni adalah kesempatan untuk aktualisasi diri melalui ekspresi diri dan transendensi diri, menggarisbawahi gagasan bahwa kreativitas adalah bagian kecenderungan manusia untuk mencapai kesejahteraan. Kebanyakan pendekatan humanistik untuk terapi seni menekankan pada transformasi emosi yang bermasalah, perilaku, dan pengalaman melalui ekspresi otentik sebagai lawan dari menghilangkan atau menyembuhkannya.

Meskipun ada beberapa pendekatan humanistik khusus untuk terapi seni, pendekatan yang berpusat pada orang dan Gestalt telah menjadi yang paling banyak digunakan. digambarkan. Natalie Rogers (1999), seorang terapis seni ekspresif dan putri Carl Rogers, telah mengamati bahwa mendengarkan secara aktif dan empatik menggarisbawahi pendekatan yang berpusat pada orang. Selain itu, karena seni visual atau bentuk seni lainnya merupakan pusat dari pengalaman, terapis memiliki kesempatan untuk secara aktif dan empatik “melihat” siapa orang yang menyampaikan. Bukan interpretasi ekspresi seni, tetapi perhatian yang cermat terhadap apa yang dikomunikasikan orang tersebut, yang penting. Oleh karena itu, terapis yang mengambil pendekatan ini memfasilitasi eksplorasi individu dengan merefleksikan apa yang telah disampaikan dan meminta lebih lanjut klarifikasi untuk memperdalam pemahaman terapis dan klien. Ekspresi seni menambahkan dimensi lain yang meningkatkan kemampuan individu untuk berkomunikasi dan berfungsi sebagai modalitas nonverbal untuk memahami orang tersebut.

### **SIMPULAN**

Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Agar kegiatan pelayanan secara kelompok lebih efektif, praktisi perlu landasan teori dan keterampilan untuk kreatif dalam praktek konseling kelompok. Salah satu teori yang dapat diaplikasikan dalam konseling kelompok adalah Expressive Arts Therapy. Dengan berbagai persoalan yang kompleks pada masa serba digital saat ini, konseling kelompok dengan pendekatan expressive arts therapy bisa menjadi solusi dalam menghadapi tantangan tersebut.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Abdillah, H. 2015. Penggunaan Seni Ekspresif dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*. 143, 49.
- Gladding, S. T. (2015). The Creative Arts in Counseling. In *The Creative Arts in Counseling*. <https://doi.org/10.1002/9781119221630>
- Malchiodi, C. A. (n.d.). *Expressive Therapy* (Vol. 148). Guild ford Press.

- Pramono, A. 2013. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2, 101.
- Prayitno .1997. Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Umum (SMU). Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA
- Prayitno, Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Susanti. 2013. Pengaruh Ekspressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2, 1-11.
- Syahniar dan Lisa Putriani. 2017. Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/ MTs.N Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 5 Halaman 163-166.
- Taufik & Ifdil. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.1. Halaman 143-150