MENGGAMBAR SEBAGAI STRATEGI COPING EMOSIONAL DALAM MENGELOLA STRES DI RUTAN KELAS IIB SERANG

Nur Fadhilah Zahrah[1], Eria Miftahul Jannah[2], Syibyanul Muhibbin[3], Ahmad Fadhil[4]
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten[1,2.3,4]
fadhilahzahrah0910@gmail.com[1], eriajannah02@gmail.com[2], muhibbyans@gmail.com[3],

Abstract

Stress is a common psychological condition experienced by prisoners due to the pressures of the detention environment, such as loss of freedom, separation from family, social stigma, and uncertainty about the future. If left unmanaged, stress can impact mental health, triggering anxiety, depression, and even aggressive behavior. This study aims to explain the importance of stress management in prisoners and analyze the effectiveness of drawing as an emotional coping strategy in the Class IIB Serang Detention Center. The method used was descriptive qualitative through library research, examining the stress and coping theory of Lazarus & Folkman (1984) and the concept of art therapy by Malchiodi (2003; 2004). The results of the study indicate that drawing as a form of art therapy is effective in helping prisoners express pent-up emotions, reducing anxiety, providing a relaxing effect, and strengthening psychological readiness to face life in detention. In conclusion, drawing can be a simple, inexpensive, and beneficial emotional coping strategy in supporting the mental health and rehabilitation process of prisoners.

Keywords: *stress, emotional coping, art therapy, prisoners*.

Abstrak

Abstrak Stres merupakan kondisi psikologis yang umum dialami narapidana akibat tekanan lingkungan rumah tahanan, seperti hilangnya kebebasan, keterpisahan dari keluarga, stigma sosial, dan ketidakpastian masa depan. Jika tidak dikelola, stres dapat berdampak pada kesehatan mental, memicu kecemasan, depresi, hingga perilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya pengelolaan stres pada narapidana dan menganalisis efektivitas menggambar sebagai strategi coping emosional di Rutan Kelas IIB Serang. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui studi pustaka (library research) dengan menelaah teori stres dan coping dari Lazarus & Folkman (1984) serta konsep terapi seni dari Malchiodi (2003; 2004). Hasil kajian menunjukkan bahwa menggambar sebagai bentuk terapi seni efektif membantu narapidana mengekspresikan emosi terpendam, mengurangi kecemasan, memberikan efek relaksasi, serta memperkuat kesiapan psikologis dalam menghadapi kehidupan di rumah tahanan. Kesimpulannya, menggambar dapat dijadikan strategi coping emosional yang sederhana, murah, dan bermanfaat dalam mendukung kesehatan mental dan proses rehabilitasi narapidana.

Kata Kunci: *stres, coping emosional, terapi seni, narapidana.*

A. Pendahuluan

Stres adalah fenomena mental yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki kemungkinan untuk mengalami stres sebagai reaksi terhadap tuntutan dari dalam atau luar diri yang dianggap melebihi kemampuan mereka. Stres bisa muncul dalam

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

bentuk ketegangan emosional, gangguan pemikiran, hingga perubahan fisik, dan jika tidak ditangani dengan baik, bisa berdampak serius pada kesehatan mental (Weni Kurniawati, 2022). Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres dipengaruhi tidak hanya oleh situasi yang dihadapi tetapi juga oleh cara individu menilai dan menerapkan strategi coping untuk menghadapinya (Lazarus & Folkaman, 1984).

Secara umum, strategi coping terbagi menjadi dua kategori, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping berfokus pada penyelesaian masalah, sedangkan emotion-focused coping lebih menekankan pengelolaan emosi agar individu dapat meredakan ketegangan psikologis. Dalam keadaan tertentu, seperti yang dialami oleh narapidana di penjara, problem-focused coping sering kali terbatas karena adanya faktor lingkungan. Oleh karena itu, strategi coping yang berfokus pada emosi menjadi pilihan yang lebih sesuai untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan kondisi yang penuh tekanan.

Salah satu bentuk emotion-focused coping yang bisa diterapkan adalah terapi seni. Malchiodi (2003; 2004) menekankan bahwa seni, termasuk kegiatan menggambar, dapat menjadi alat untuk ekspresi diri serta katarsis emosional. Aktivitas menggambar memberikan kesempatan bagi individu untuk mengungkapkan emosi yang sulit disampaikan dengan kata-kata, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahtaraan psikologis. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa aktivitas menggambar efektif sebagai strategi dalam mengelola stres (Van Lith, 2016).

Berdasarkan hal tersebut, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji menggambar sebagai strategi coping emosional dalam mengelola stres dengan merujuk pada teori stres dan coping Lazarus & Folkman (1984), konsep terapi seni menurut Malchiodi (2003; 2004), serta hasil penelitian terdahulu. Adapun rumusan masalah dalam artikel ini adalah bagaimana menggambar dapat digunakan sebagai strategi coping emosional yang efektif untuk membantu individu, khususnya narapidana, dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan tujuan mengkaji secara mendalam konsep menggambar sebagai strategi coping emosional dalam mengelola stres. Kajian pustaka dilakukan dengan menelusuri, mengidentifikasi, serta menganalisis literatur yang relevan berupa buku, artikel jurnal, hasil penelitian terdahulu,

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

maupun sumber akademik lainnya yang membahas tentang stres, coping emosional, dan terapi seni.

Sumber literatur diperoleh dari database ilmiah seperti Google Scholar, ResearchGate, dan PubMed, dengan kata kunci "stress coping", "emotional coping", "art therapy", dan "drawing for stress management". Kriteria literatur yang digunakan meliputi: (1) terbit dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, (2) relevan dengan topik penelitian, dan (3) memiliki dasar teori atau temuan empiris yang dapat mendukung analisis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan isi literatur yang telah dipilih, kemudian menganalisisnya untuk menemukan hubungan antara aktivitas menggambar dengan strategi coping emosional dalam mengelola stres.

C. Pembahasan

1. Stress

Stres merupakan kondisi yang menambahkan beban pada pikiran seseorang dalam upaya untuk mendapatkan suatu kesempatan, di mana dalam proses meraih kesempatan itu ada berbagai halangan atau tantangan. Weinberg mendefinisikan stress sebagai "a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences". Yang berarti, terdapatnya ketidak seimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan untuk memenuhinya, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak (Weni Kurniawati, 2022).

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, stress merupakan reaksi yang diberikan seseorang secara fisik maupun emosional yang terjadi ketika terdapatnya perubahan terhadap lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stress merupakan tekanan atau ketegangan yang dihadapi seseorng dan mempengaruhi emosi, pikiran, serta kondisi keseluruhan dari orang tersebut. Stres dapat dijelaskan sebagai reaksi fisik dan mental, yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan, kurang nyaman, atau tertekan sebagai akibat dari tantangan atau tuntutan yang dihadapi (Daulay, 2021).

Adapun pengertian stress menurt ahli:

a. Menurut T. Hani Handoko dalam Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang, stress merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruuhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan (Wartono & Mochtar, 2016).

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

b. Menurut Siagian, stres merupakan suatu keadaan di mana timbulnya tekanan yang menyebabkan perubahan pada kondisi fisik, pola pikir, dan perasaan yang apabila dibiarkan akan berdampak bagi individu (Amiruddin, 2021).

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stress adalah keadaan seseorang yang mengalami tekanan, sehingga berdampak pada emosi, fisik, dan tingkah lakunya akibat merasa tidak mampu menghadapi masalah yang dihadapinya, jika dibiarkan akan berdampak. Adapun faktor-faktor yang mengganggu kestabilan stress seseorang dapat bersumber dari dalam (internal) maupun luar (eksternal). Menurut Munir dan Haryanto, terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress (PUTRI, 2021), antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi individu dapat menyebabkan stress. Emosi sendiri merupakan kegiatan setiap pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Secara umum, dalam diri setiap individu terdapat dua jenis emosi yang saling bertentangan, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Beberapa keadaan emosional yang dapat menyebabkan munculnya stres meliputi; cinta yang berlebihan dan rasa takut yang berlebihan. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik dan emosional, dimana Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan individu adalah salah satu faktor pemicu stress.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan di luar diri seseorang. Dalam kategori ini, bisa berupa tantangan atau ujian yang dianggap baik oleh manusia, seperti keberhasilan, pencapaian dalam karir dan bisnis, harta yang berlimpah, penghormatan, ketenaran, dan sejenisnya. Semua hal positif yang disebutkan di atas dapat menimbulkan stres jika tidak ditangani dengan baik. Berbagai masalah dan ujian yang dihadapi dalam kehidupan seseorang yang bersifat negatif juga menjadi penyebab stress. Misalnya, terkena musibah atau bencana alam, kurangnya harta benda, masalah dalam keluarga, dan lain-lain.

2. Coping

Coping adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi tekanan. Ini adalah cara yang digunakan untuk menetralkan tekanan dan meringankan beban yang sedang dirasakan. Saat seseorang mengalami kecemasan dan stres, individu tersebut secara sadar akan menerapkan suatu strategi atau mekanisme coping. Mekanisme coping seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam mengatasi

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

masalah, faktor lingkungan, kepribadian, gambaran diri, faktor sosial, dan lainnya yang memengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan persoalannya.

Ketika menghadapi situasi cemas dan stres, setiap individu dapat menggunakan berbagai mekanisme coping. Secara umum, mekanisme coping dibedakan menjadi dua jenis, yaitu reactive coping (merespons terhadap stressor) dan proactive coping (berusaha mengatasi stressor sebelum muncul). Namun, mekanisme coping dapat dikategorikan menjadi empat kelompok utama, yaitu:

a. *Problem-focused coping*, yang berfokus pada penyelesaian masalah terkait tekanan yang dihadapi.
b. *Emotion-focused coping*, yang berkaitan dengan mengungkapkan emosi saat menghadapi tekanan.
c. *Meaning-focused coping*, yang menggunakan pendekatan kognitif untuk mengelola arti dari tekanan.
d. *Social coping* (mencari dukungan), yang mengurangi tekanan dengan mencari dukungan emosional dari orang-orang di sekitar individu.

Adapun yang menjadi focus penulis dalam artikel ini Adalah *emotion-focused coping.* Menurut Lazarus dan Folkman (1984), emotional coping digunakan individu untuk menghilangkan emosi yang berasosiasi dengan tekanan, walaupun tantangan yang dihadapinya belum tentu dapat diubah (Lazarus & Folkaman, 1984). Ditinjau dari Stuart dan Sundeen (1991) yang dijelaskan oleh (Lofriman, 2024) emotional coping melibatkan:

a. Denial, yaitu menolak adanya masalah dan menganggap hal tersebut tidak ada.
b. Rasionalisasi, yaitu menggunakan alasan yang dianggap masuk akal bagi orang lain untuk menutupi ketidakmampuan diri.
c. Kompensasi, yaitu upaya menutupi rasa ketidakmampuan diri dengan menunjukkan sifat yang baik.
d. Represi, yaitu melupakan pikiran atau memori yang negatif sehingga hanya mengingat hal-hal yang positif.
e. Sublimasi, yaitu mengekspresikan perasaan, bakat, dan kemampuan dengan sikap positif.
f. Identifikasi, yaitu mengikuti cara berpikir, ide, serta tingkah laku orang lain.
g. Regresi, yaitu mengingat kembali masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
h. Proyeksi, yaitu melampiaskan perasaan/kesulitan diri dengan menyalahkan orang lain.
i. Konversi, yaitu reaksi psikologi yang berubah menjadi gejala fisik.

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

j. Displacement, yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diacukan pada orang lain.

Adapun yang merupakan strategi emotion-focused coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang dijelaskan oleh (Lofriman, 2024) antara lain:

a. Positive reappraisal (memberi penilaian positif)

Ialah reaksi menanggapi tekanan dengan menciptakan makna positif dengan tujuan untuk mengembangkan diri. Contoh dari positive reappraisal adalah dengan mengambil hikmah dari segala sesuatu yang terjadi, bersyukur, dan melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

b. Accepting responsibility (menerima tanggung jawab)

Ialah reaksi dengan meningkatkan kedaran diri meliputi peran diri dalam permasalahan yang dihadapi. Contoh dari accepting responsibility adalah dengan menerima kondisi tekanan yang sedang terjadi dan menyesuaikan tanggapan diri terhadap kondisi tersebut.

c. Distancing (menjaga jarak)

Ialah mengalihkan diri dari terkanan agar tidak terbelenggu dalam permasalahan yang dialami. Contoh dari distancing adalah berusaha untuk melupakan kejadian atau menganggap seolah-olah tidak ada yang terjadi.

d. Escape avoidance (menghindari)

Ialah menghindari diri dari masalah yang dihadapinya. Sering kali contoh dari escape avoidance mengacu kepada tindakan yang negatif seperti tidur terlalu lama, tidak bersosialisasi dengan orang lain, dan mengonsumsi obat-obatan yang terlarang.

3. Terapi Seni (*Art Therapy*)

Sebagai mana yang di jelaskan oleh (Malchiodi, 2004), menunjukkan bahwa seni, termasuk kegiatan menggambar, merupakan alat yang ampuh untuk membantu orang mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Melalui aktivitas menggambar, seseorang dapat menyalurkan perasaan, pengalaman, dan konflik internal dalam bentuk simbol-simbol visual. Proses ini bertindak sebagai cara untuk menyucikan emosi yang dapat mengurangi ketegangan dan memberikan rasa lega.

Dalam hal manajemen stres, menggambar dapat dianggap sebagai bentuk coping yang berfokus pada emosi, yaitu strategi yang berorientasi pada pengaturan emosi ketika seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan (Lazarus & Folkaman, 1984). Untuk para narapidana, coping yang berorientasi pada masalah sering kali terhalang oleh batasan lingkungan, sehingga strategi yang lebih dominan adalah coping emosional. Dengan

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

menggambar, mereka mendapatkan ruang alternatif untuk mengelola emosi negatif tanpa perlu mengungkapkannya dengan cara yang merugikan.

Lebih jauh, (Malchiodi, 2004) menyebutkan bahwa terapi seni memiliki dampak psikologis yang positif, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri, dan memperkuat kontrol diri. Aktivitas menggambar juga membawa individu ke dalam keadaan relaksasi dan konsentrasi, yang disebut oleh Csikszentmihalyi (1990) sebagai pengalaman flow. Keadaan ini membuat seseorang terlibat sepenuhnya dalam kegiatan kreatif, sehingga mengurangi beban pikiran dan tekanan emosional.

Dengan demikian, menurut kajian dari Malchiodi, menggambar tidak hanya dilihat sebagai kegiatan seni semata, tetapi juga sebagai metode terapi yang mendukung kesehatan mental. Hal ini memperkuat pandangan bahwa menggambar dapat berfungsi sebagai strategi coping emosional yang relevan dan efisien dalam mengatasi stres, baik untuk masyarakat umum maupun untuk individu dalam kondisi khusus seperti narapidana.

Adapun manfaat Art Therapy menurut (Malchiodi, 2004) antara lain, yaitu:

a. Ekspresi Emosi Terpendam
b. Memberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.
c. Membantu individu menyalurkan emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih ke dalam bentuk simbol visual.
d. Reduksi Stres dan Kecemasan
e. Aktivitas kreatif dalam seni dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui mekanisme katarsis.
f. Proses berkarya seni memberi efek relaksasi yang menenangkan pikiran.
g. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis
h. Membantu meningkatkan harga diri, rasa percaya diri, serta perasaan kontrol diri.
i. Memberikan pengalaman positif yang mendukung kesehatan mental.
j. Alat Refleksi Diri dan Pemahaman Psikologis
k. Karya seni dapat menjadi cerminan kondisi batin seseorang.

Jenis-jenis aktivitas seni dalam mengatasi stres diantaranya, yaitu:

a. Menggambar merupakan media sederhana dan spontan untuk mengekspresikan emosi secara visual.
b. Melukis yaitu memberi ruang untuk eksplorasi warna, bentuk, dan simbol yang melibatkan aspek emosional mendalam.

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

c. Mewarnai merupakan aktivitas repetitif yang memberi efek relaksasi dan menurunkan kecemasan (misalnya mewarnai mandala).
d. Kolase atau seni campuran membantu individu menyalurkan kreativitas sekaligus mengekspresikan pengalaman hidup.

4. Menggambar Sebagai Strategi Coping Emosional

Menggambar merupakan salah satu bentuk seni visual yang sederhana dan mudah diakses, yang dapat digunakan sebagai sarana ekspresi diri. Aktivitas menggambar memungkinkan individu untuk menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal dalam bentuk simbol, warna, maupun bentuk visual. Proses ini berfungsi sebagai katarsis, yaitu pelepasan emosi terpendam yang dapat mengurangi ketegangan psikologis (Malchiodi, 2004). Menurut teori emotion-focused coping dari (Lazarus & Folkaman, 1984), menggambar termasuk strategi coping yang berfokus pada pengaturan emosi. Dengan menggambar, individu dapat meredakan kecemasan, menyalurkan perasaan negatif, serta memperoleh pengalaman relaksasi yang membantu menurunkan dampak stres.

Sejumlah penelitian menunjukkan manfaat menggambar sebagai strategi coping emosional (Van Lith, 2016), antara lain:

a. Curry & Kasser (2005) menemukan bahwa aktivitas mewarnai pola mandala dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, karena memberi efek relaksasi dan fokus.
b. Van Lith (2016) menegaskan bahwa terapi seni, termasuk menggambar, membantu individu mengekspresikan pengalaman emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental (Van Lith, 2016).
c. Drake & Winner (2012) melaporkan bahwa menggambar berfungsi sebagai sarana distraksi positif yang mengurangi intensitas emosi negatif pada anak dan remaja.
d. Malchiodi (2003) dalam Handbook of Art Therapy menekankan bahwa menggambar merupakan media ekspresif yang efektif untuk katarsis, terutama pada individu dengan kesulitan mengomunikasikan emosi secara verbal (Malchiodi, 2004).

Jika kita melihat dalam konteks narapidana, strategi coping problem-focused sering terbatas karena keterbatasan lingkungan rutan. Oleh karena itu, coping yang lebih mungkin dilakukan adalah emotion-focused coping. Menggambar menjadi salah satu alternatif yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan tanpa banyak fasilitas.

a. Melalui kegiatan menggambar, narapidana dapat:
b. Menyalurkan emosi negatif seperti marah, kecewa, atau rasa bersalah.

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

c. Mendapatkan ketenangan psikologis melalui proses kreatif.
d. Mengurangi gejala stres dan kecemasan akibat situasi tertekan di rutan.
e. Memperoleh rasa kontrol diri dan harga diri yang lebih baik.

Lingkungan rutan (rumah tahanan) merupakan salah satu tempat dengan tingkat stres yang tinggi. Narapidana menghadapi berbagai tekanan psikologis, seperti keterbatasan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, stigma sosial, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan emosi seperti kecemasan, rasa bersalah, marah, bahkan depresi. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang efektif untuk membantu narapidana mengelola stres secara adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah menggambar sebagai strategi coping emosional. Dengan demikian, menggambar memiliki relevansi kuat sebagai strategi coping emosional yang dapat membantu narapidana dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

D. Kesimpulan

Stres adalah kondisi ketegangan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan dan kapasitas individu untuk menanganinya, yang dapat mempengaruhi fisik, emosi, dan perilaku. Di dalam lingkungan rumah tahanan, seperti Rutan Kelas IIB Serang, narapidana sering mengalami tingkat stres yang tinggi disebabkan oleh keterbatasan dalam kebebasan, tekanan mental, stigma dari masyarakat, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Situasi ini membutuhkan penggunaan strategi coping yang efektif agar para narapidana dapat mengelola tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif.

Salah satu pendekatan yang sesuai adalah emotion-focused coping, yang terfokus pada pengelolaan emosi ketika situasi tidak dapat diubah dengan cara langsung. Menggambar sebagai bagian dari terapi seni (art therapy) merupakan metode yang efisien dalam mendukung pengelolaan emosi. Kegiatan menggambar memberikan media ekspresi non-verbal untuk melepaskan emosi yang tertekan, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa ketenangan, memperkuat percaya diri, serta memberikan pengalaman positif yang mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, menggambar bisa dianggap sebagai cara yang sederhana, terjangkau, dan efektif untuk membantu narapidana mengatasi stres di Rutan Kelas IIB Serang, sekaligus mendukung proses rehabilitasi psikologis dan kesiapan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan kondisi mental yang lebih sehat dan seimbang.

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)

Daftar Pustaka

Amiruddin. (2021). Pengaruh Konflik kerja terhadap Kinerja Karyawan dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Sumber Graha Sejahtra Luwu. *UPT Repository Universitas Muhammadiyah Palopo*, *1*(1). http://repository.umpalopo.ac.id/id/eprint/2059

Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *3*(2), 283–296. https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875

Lazarus, R. S., & Folkaman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company New York.

Lofriman, D. K. (2024). *SENI VISUAL SEBAGAI EMOTION-FOCUSED COPING PADA REMAJA YANG MEMILIKI GEJALA KECEMASAN*. *2*, 306–312.

Malchiodi, C. A. (2004). Handbook of Art Therapy. In *Canadian Art Therapy Association Journal* (Vol. 17, Issue 1). https://doi.org/10.1080/08322473.2004.11432259

PUTRI, L. S. (2021). *HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG BEKERJA*.

Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *Arts in Psychotherapy*, *47*, 9–22. https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003

Wartono, T., & Mochtar, S. (2016). Stres dan Kinerja di Lingkungan yang Semakin Kompetitif. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, *2*(2), 153–171. https://core.ac.uk/download/pdf/337609594.pdf

Weni Kurniawati. (2022). Manajemen Stress Era New Normal Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Mubtadiin*, *8*(1), 57–66. https://journal.an-nur.ac.id/index.php/mubtadiin

ISSN Jurnal Tawadhu:
2597-7121 (media cetak)
2580-8826 (media online)