



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

**Journal of Counseling and Educational Technology**

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



## *Play therapy* sebagai teknik konseling pada mahasiswa

Fuza Deska Putri<sup>1\*</sup>, Monica Septania<sup>1</sup>, Reva Anisya<sup>1</sup>, Alief Laili Budiyo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia

### Article Info

#### *Article history:*

Received Jul 12<sup>th</sup>, 2025

Revised Aug 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Oct 19<sup>th</sup>, 2025

#### *Keywords:*

*Play therapy*

Teknik konseling

Mahasiswa

*Mental Health*

### ABSTRACT

*Play therapy* merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan aktivitas bermain sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan perasaan, mengurangi tekanan emosional, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Selama ini *play therapy* lebih banyak diterapkan pada anak, namun perkembangan kajian konseling menunjukkan bahwa teknik ini juga dapat diterapkan pada mahasiswa. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan seperti stres akademik, kecemasan, *burnout*, masalah relasi sosial, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Melalui aktivitas permainan, mahasiswa dapat lebih mudah mengungkapkan perasaan dan membangun komunikasi yang lebih terbuka dalam proses konseling. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *play therapy* sebagai teknik konseling pada mahasiswa serta manfaatnya dalam membantu kesehatan psikologis mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal, buku, dan sumber ilmiah yang berkaitan dengan *play therapy* dan konseling mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa *play therapy* mampu membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki interaksi sosial, serta menciptakan suasana konseling yang lebih nyaman dan efektif dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.



© 2025 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### *Corresponding Author:*

Fuza Deska Putri,

Universitas Negeri Padang

Email: [fuza04@gmail.com](mailto:fuza04@gmail.com)

## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang semakin kompleks. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi tekanan berupa tugas yang menumpuk, tuntutan memperoleh nilai tinggi, persaingan akademik, hingga kecemasan menghadapi masa depan (Ophilia Papilaya & Huliselan, 2016). Kondisi tersebut sering menimbulkan stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kemampuan mahasiswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kelelahan emosional, penurunan konsentrasi belajar, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional secara efektif dan lebih nyaman dalam proses konseling (Husniah & Iqbal Fauzi, 2023).

Dalam layanan bimbingan dan konseling, berbagai teknik telah digunakan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah psikologis, salah satunya adalah *play therapy*. Selama ini *play therapy* lebih dikenal sebagai teknik konseling untuk anak karena permainan dianggap sebagai media alami anak dalam mengekspresikan

emosi dan pengalaman hidupnya (Manani, Sharma, Thakwani, Kumar, & Sharma, 2025). Namun, perkembangan kajian konseling menunjukkan bahwa aktivitas bermain juga dapat diterapkan pada remaja dan mahasiswa melalui bentuk permainan yang lebih sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Permainan tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi, refleksi diri, serta sarana membangun hubungan interpersonal yang lebih terbuka. Melalui aktivitas bermain, mahasiswa dapat lebih mudah mengungkapkan perasaan, kecemasan, dan konflik yang selama ini sulit disampaikan secara langsung dalam proses konseling (Diswantika & Yustiana, 2022).

*Play therapy* pada mahasiswa dapat diterapkan melalui berbagai aktivitas seperti *role playing*, *art therapy*, *storytelling*, permainan kelompok, *expressive writing*, maupun permainan reflektif lainnya. Teknik tersebut membantu mahasiswa mengekspresikan emosi secara lebih santai sehingga suasana konseling menjadi tidak menegangkan. Mahasiswa sering merasa canggung atau takut dinilai ketika mengikuti konseling formal (Liu, Li, & Shen, 2026). Oleh karena itu, penggunaan media permainan dapat membantu menciptakan suasana yang lebih nyaman dan terbuka. Dalam proses tersebut, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa memahami pengalaman emosionalnya melalui aktivitas bermain dan refleksi diri. Pendekatan ini membuat proses konseling lebih fleksibel dan mudah diterima oleh mahasiswa dibandingkan metode konseling yang terlalu formal dan kaku (Negara, Fitriyono, & Nurdahlia, 2022). Penerapan *play therapy* pada mahasiswa juga relevan dengan kondisi kehidupan perkuliahan saat ini yang penuh tekanan. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan akibat tugas akademik, penyusunan skripsi, tekanan dari orang tua, masalah hubungan sosial, hingga kekhawatiran terhadap karier di masa depan. Tekanan tersebut sering memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan menyebabkan munculnya perasaan tidak percaya diri, mudah marah, kehilangan motivasi, dan sulit berkonsentrasi (Martín-Villena et al., 2025; Amalianita, B., dkk., 2025)). Dalam kondisi seperti ini, konseling dengan pendekatan bermain dapat membantu mahasiswa mengurangi ketegangan psikologis melalui aktivitas yang menyenangkan namun tetap memiliki tujuan terapeutik. Aktivitas bermain mampu menciptakan rasa aman sehingga mahasiswa lebih mudah mengekspresikan emosi dan memahami dirinya sendiri (Lutvia Nurjanah, Humaeni, Kosasih, & Iskandar, 2025).

Selain membantu mengurangi stres akademik, *play therapy* juga dapat meningkatkan kemampuan sosial dan emosional mahasiswa. Dalam permainan kelompok misalnya, mahasiswa belajar membangun komunikasi, bekerja sama, memahami perasaan orang lain, serta meningkatkan empati. Kemampuan tersebut sangat penting dalam kehidupan mahasiswa karena interaksi sosial menjadi bagian besar dari lingkungan kampus. Mahasiswa yang memiliki kemampuan sosial dan emosional yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, *play therapy* tidak hanya berfungsi sebagai teknik untuk mengatasi masalah psikologis, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kepribadian dan keterampilan sosial mahasiswa (Tuwu, 2025).

Konselor perlu memahami karakteristik mahasiswa agar permainan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan konseli. Permainan yang diterapkan pada mahasiswa tentu berbeda dengan permainan untuk anak-anak (Pestoff, Cordier, Darmanin, Ounap, & van Asperen, 2026). Pada mahasiswa, permainan lebih diarahkan pada aktivitas reflektif, simulasi sosial, pengembangan kreativitas, dan pengelolaan emosi. Konselor juga harus mampu menciptakan suasana yang nyaman dan tidak menghakimi agar mahasiswa merasa aman selama proses konseling berlangsung. Keberhasilan *play therapy* sangat dipengaruhi oleh hubungan terapeutik antara konselor dan konseli karena hubungan tersebut menjadi dasar terbentuknya rasa percaya dan keterbukaan dalam konseling (Belia Amarta, dkk, 2019).

Penggunaan *play therapy* dalam konseling mahasiswa menunjukkan bahwa proses konseling tidak selalu harus berlangsung secara formal dan serius. Pendekatan yang lebih santai justru dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi (Abdi et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik berbasis permainan dan aktivitas kreatif mampu membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kondisi emosional. Dengan demikian, *play therapy* dapat menjadi alternatif teknik konseling yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi (Yuliana & Mezalluna, 2023). Berdasarkan uraian tersebut, *play therapy* menjadi salah satu teknik konseling yang penting untuk dikaji dalam konteks mahasiswa. Teknik ini tidak hanya membantu mahasiswa menghadapi stres akademik, tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan sosial mahasiswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, pembahasan mengenai *play therapy* sebagai teknik konseling pada mahasiswa perlu dilakukan agar dapat memberikan pemahaman mengenai konsep, penerapan, serta manfaatnya dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan perkuliahan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) (Febrianto & Siroj, 2024). Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai jurnal ilmiah, buku, serta artikel yang berkaitan dengan *play therapy*, konseling, dan kesehatan mental mahasiswa. Sumber data diperoleh melalui Google Scholar, ResearchGate, dan portal jurnal ilmiah lainnya dengan kata kunci yang sesuai dengan topik pembahasan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan pencatatan berbagai teori serta hasil penelitian yang relevan. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan mendeskripsikan dan membandingkan hasil penelitian mengenai penerapan *play therapy* pada mahasiswa. Melalui metode ini, penulisan diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai manfaat *play therapy* sebagai teknik konseling dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan masalah emosional.

## Hasil dan Pembahasan

*Play therapy* merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan aktivitas bermain sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan pikiran, emosi, pengalaman, dan konflik yang sulit diungkapkan secara langsung. Pada awal perkembangannya, *play therapy* lebih banyak diterapkan pada anak-anak karena dunia anak identik dengan permainan (Xu, 2025). Namun, perkembangan ilmu konseling menunjukkan bahwa terapi bermain juga dapat diterapkan pada remaja dan mahasiswa dengan bentuk permainan yang lebih sesuai dengan usia dan kebutuhan psikologis mereka. Dalam konteks mahasiswa, permainan tidak lagi sekadar aktivitas hiburan, melainkan menjadi media refleksi diri, komunikasi, dan pengelolaan emosi dalam proses konseling. Melalui pendekatan tersebut, mahasiswa dapat lebih nyaman dalam menyampaikan masalah yang sedang dihadapi tanpa merasa tertekan oleh suasana konseling yang terlalu formal.

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi berbagai perubahan sosial, akademik, dan emosional yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Mahasiswa berada pada masa transisi menuju kedewasaan sehingga sering mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Oleh sebab itu, layanan konseling di perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan tersebut. *Play therapy* menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan karena teknik ini mampu menciptakan suasana konseling yang lebih santai dan fleksibel. Aktivitas bermain membantu mahasiswa lebih mudah mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam, terutama bagi mahasiswa yang sulit berbicara secara terbuka mengenai masalah pribadinya (Gordon, Russ, & Dimitropoulos, 2026).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik dan tekanan psikologis. Tuntutan memperoleh nilai yang baik, banyaknya tugas perkuliahan, tekanan organisasi, masalah ekonomi, hingga kecemasan menghadapi masa depan sering menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa (Mahmud & Zahrotul Uyun, 2016). Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kelelahan mental, kehilangan motivasi belajar, gangguan kecemasan, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial akibat tekanan tersebut. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu mahasiswa mengelola emosi dan mengurangi tekanan psikologis secara efektif.

Selain stres akademik, mahasiswa juga sering menghadapi masalah dalam hubungan sosial dan pengembangan diri. Perasaan kurang percaya diri, kesulitan beradaptasi, konflik dengan teman sebaya, hingga tekanan dari lingkungan keluarga menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa takut untuk menyampaikan masalah yang dialami karena khawatir dianggap lemah atau tidak mampu menghadapi tantangan hidup. Dalam kondisi seperti ini, *play therapy* dapat membantu mahasiswa membangun rasa aman dan nyaman dalam proses konseling. Aktivitas bermain membuat mahasiswa tidak merasa sedang diinterogasi sehingga proses komunikasi dengan konselor menjadi lebih terbuka dan alami.

Permasalahan psikologis mahasiswa juga semakin meningkat akibat perubahan pola kehidupan modern dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Mahasiswa sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga muncul rasa tidak percaya diri dan kecemasan sosial. Selain itu, tekanan untuk terlihat berhasil di lingkungan sosial membuat sebagian mahasiswa menyembunyikan masalah emosional yang sebenarnya sedang dialami. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan pendekatan konseling yang lebih fleksibel dan mudah diterima. *Play therapy* menjadi alternatif yang cukup efektif karena memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi melalui aktivitas kreatif dan permainan yang menyenangkan (Dickson, 2024a).

Penerapan *play therapy* pada mahasiswa berbeda dengan terapi bermain pada anak-anak. Mahasiswa memerlukan bentuk permainan yang lebih sesuai dengan tingkat perkembangan dan pola pikir mereka. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah role playing atau bermain peran. Teknik ini membantu mahasiswa memahami situasi sosial tertentu dan melatih kemampuan komunikasi serta pengambilan keputusan. Dalam *role playing*, mahasiswa dapat memerankan suatu konflik atau permasalahan yang sedang dihadapi sehingga mereka lebih mudah memahami perasaan dan respons emosional yang muncul dalam dirinya (Afriyati, Herawati, & Mishbahuddin, 2021). Selain role playing, art therapy juga menjadi bagian dari *play therapy* yang cukup efektif diterapkan pada mahasiswa. Melalui kegiatan menggambar, mewarnai, membuat simbol, atau menulis ekspresi diri, mahasiswa dapat mengungkapkan emosi yang sulit dijelaskan dengan kata-kata (Edyta M. Nieduziak, 2026). Aktivitas seni membantu mahasiswa merasa lebih rileks dan mengurangi ketegangan emosional selama proses konseling. Teknik ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang cenderung tertutup atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung. Melalui hasil karya yang dibuat, konselor dapat memahami kondisi emosional mahasiswa secara lebih mendalam (Sulistiyowati & Dianasari, 2020).

Permainan kelompok juga sering digunakan dalam *play therapy* pada mahasiswa. Aktivitas kelompok membantu mahasiswa belajar bekerja sama, membangun komunikasi, dan meningkatkan empati terhadap orang lain. Dalam permainan kelompok, mahasiswa dapat belajar memahami sudut pandang orang lain serta mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik (Chen, Li, & Liu, 2026). Teknik ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial atau merasa kurang percaya diri di lingkungan kampus. Selain itu, suasana permainan yang menyenangkan membuat mahasiswa lebih mudah menjalin hubungan dengan teman sebaya dan konselor (Bent-Lenselink, Noordegraaf, & Van Regenmortel, 2025).

*Play therapy* memiliki banyak manfaat dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan perkuliahan. Salah satu manfaat utamanya adalah membantu mengurangi stres dan kecemasan (Dickson, 2024b). Aktivitas bermain dapat menciptakan suasana rileks sehingga mahasiswa merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadinya. Ketika mahasiswa merasa nyaman, proses konseling menjadi lebih efektif karena mahasiswa lebih terbuka dalam menyampaikan masalah yang dihadapi (Ariyanti, Saam, & Yakub, 2022). Selain membantu mengurangi stres, *play therapy* juga mampu meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Melalui permainan dan aktivitas kreatif, mahasiswa dapat mengenali potensi diri serta belajar memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Aktivitas tersebut membantu mahasiswa membangun pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung lebih mudah menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan kampus (Amin & Ritonga, 2023).

*Play therapy* juga membantu meningkatkan kemampuan sosial dan emosional mahasiswa. Dalam permainan kelompok, mahasiswa belajar bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi tertentu. Kemampuan tersebut sangat penting dalam kehidupan mahasiswa karena interaksi sosial menjadi bagian penting dalam lingkungan perguruan tinggi. Dengan kemampuan sosial dan emosional yang baik, mahasiswa akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun kehidupan sehari-hari (Goppelt-Kunkel, Stroh, & Hänel-Faulhaber, 2025).

Keberhasilan *play therapy* sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam membangun hubungan yang nyaman dengan mahasiswa. Konselor harus mampu menciptakan suasana yang aman dan tidak menghakimi agar mahasiswa merasa dihargai selama proses konseling berlangsung. Dalam *play therapy*, konselor tidak hanya berperan sebagai pemberi arahan, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa memahami emosi dan pengalaman hidupnya melalui aktivitas bermain (Repi, Khamzah, & Putra, 2022). Konselor juga harus mampu memilih jenis permainan yang sesuai dengan karakter dan kebutuhan mahasiswa. Permainan yang digunakan harus memiliki tujuan terapeutik sehingga dapat membantu mahasiswa mencapai perubahan perilaku dan kondisi emosional yang lebih baik. Selain itu, konselor perlu melakukan evaluasi terhadap perkembangan mahasiswa selama proses konseling berlangsung agar pendekatan yang digunakan tetap efektif dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Dengan hubungan terapeutik yang baik, *play therapy* dapat menjadi teknik konseling yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan perkuliahan.

## Simpulan

*Play therapy* merupakan salah satu teknik konseling yang dapat diterapkan pada mahasiswa untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, seperti stres akademik, kecemasan, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam hubungan sosial. Melalui aktivitas bermain, mahasiswa dapat lebih mudah mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosional yang sulit disampaikan secara langsung dalam proses konseling formal. Pendekatan ini membuat suasana konseling menjadi lebih santai, nyaman, dan tidak

menegangkan sehingga mahasiswa lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi. Penerapan *play therapy* pada mahasiswa dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti *role playing*, permainan kelompok, art therapy, storytelling, dan aktivitas reflektif lainnya yang sesuai dengan perkembangan mahasiswa. Teknik-teknik tersebut tidak hanya membantu mengurangi tekanan emosional, tetapi juga meningkatkan kemampuan komunikasi, empati, kerja sama, dan pengendalian emosi mahasiswa. Dengan demikian, *play therapy* tidak hanya berfungsi sebagai teknik penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional mahasiswa secara menyeluruh. Keberhasilan *play therapy* sangat dipengaruhi oleh peran konselor dalam menciptakan hubungan yang nyaman dan memilih aktivitas bermain yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Oleh karena itu, *play therapy* dapat menjadi alternatif teknik konseling yang efektif dan menarik dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan perkuliahan serta menjaga kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

## Referensi

- Abdi, F., Karamoozian, A., Lotfilou, M., Gholami, F., Shaterian, N., Niasar, A. A., ... Jandaghian-Bidgoli, M. (2025). Effect of *play therapy* and storytelling on the anxiety level of hospitalized children: A randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04767-4>
- Afriyati, V., Herawati, A. A., & Mishbahuddin, A. (2021). Peningkatan kemampuan attending mahasiswa BK melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik role playing. *Jurnal Psikodidaktika*, 6(1).
- Amin, M., & Ritonga, A. D. (2023). Populist student organizations in Indonesia: An analysis of anti-establishment ideas. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01697-9>
- Amalianita, B., Kusaini, U. N., Yulianti, Y., Zubaidah, Z., & Putri, Y. E. (2025). Analysis of Coping Mechanisms on Student Resilience in Managing Academic Stress. *International Journal of Education, Culture, and Society*, 3(1), 155-165.
- Ariyanti, S., Saam, Z., & Yakub, E. (2022). Efektivitas konseling kelompok melalui teknik *play therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 23 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3).
- Belia Amarta, D., Diah Ayu Anggraini, S., Sholikah, A. M. M., Wicaksono Mukti, S., & Irfan, A. M. (2019). Pendekatan konseling dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. *AL-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2). Retrieved from <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Bent-Lenselink, D., Noordegraaf, M., & Van Regenmortel, T. (2025). Developing a program theory for *play therapy* intervention in co-creation with the professional field. *Social Sciences and Humanities Open*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.102073>
- Chen, B., Li, S. X., & Liu, T. X. (2026). Group identity and cooperation in infinitely repeated games. *Economic Theory*. <https://doi.org/10.1007/s00199-025-01699-5>
- Dickson, P. (2024). Entering the playing field: Therapy for multiple sulfatase deficiency. *Molecular Therapy*, 32, 3756–3757. <https://doi.org/10.1016/j.ymthe.2024.10.008>
- Diswantika, N., & Yustiana, R. Y. (2022). Model bimbingan dan konseling bermain cognitive-behavior *play therapy* untuk mengembangkan empati mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1). Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Nieduziak, E. M. (2026). Art therapy: Research and practice. *The Palgrave Encyclopedia of Disability*.
- Febrianto, A., & Siroj, R. A. (2024). Studi literatur: Landasan dalam memilih metode penelitian yang tepat. *Journal Educational Research and Development*, 1(2), 259–263.
- Goppelt-Kunkel, M., Stroh, A.-L., & Hänel-Faulhaber, B. (2025). Peer interactions in inclusive day care centers—The type of play activity matters. *Zeitschrift Für Bildungsforschung*. <https://doi.org/10.1007/s35834-025-00469-6>
- Gordon, R. A., Russ, S. W., & Dimitropoulos, A. (2026). Model, reflect, describe: Analysis of critical intervention strategies within a pretend play intervention for children with Prader-Willi syndrome. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s41252-026-00478-0>
- Husniah, W. O., & Iqbal Fauzi, M. (2023). Teknik emotion focused coping untuk mengatasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir melalui konseling individual. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1).
- Liu, Y., Li, D., & Shen, F. (2026). International counseling students' social support and personal and professional identities: A mixed methods investigation. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 48(1). <https://doi.org/10.1007/s10447-026-09640-8>
- Lutvia Nurjanah, N., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). Konseling kelompok dalam menghadapi stres akademik dan tekanan orang tua pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan (JKP)*, 9(1). <https://doi.org/10.29408/jkp>

- 
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi deskriptif mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 2541450.
- Manani, P., Sharma, S., Thakwani, M., Kumar, N., & Sharma, P. (2025). *Play therapy* as a tool to foster autonomy, initiative and socio-emotional learning in children with Down syndrome. *Acta Psychologica*, 261. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105967>
- Martín-Villena, M. C., González-Díaz, A., Gómez-Urquiza, J. L., Suleiman-Martos, N., García-Lara, R., Ibarrondo-Crespo, R., & Gómez-Salgado, J. (2025). Effects of *play therapy* in children with cancer: A systematic review and metanalysis. *Heliyon*, 11(13). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e43618>
- Negara, T. D. W., Fitriyono, A., & Nurdahlia, D. U. (2022). Art therapy sebagai upaya mengatasi stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 90–95. <https://doi.org/10.26740/vt.v5n2.p90-95>
- Ophilia Papilaya, J., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Pestoff, R., Cordier, C., Darmanin, D., Öunap, K., & van Asperen, C. J. (2026). Harmonizing the genetic counselor profession in Europe. *European Journal of Human Genetics*. <https://doi.org/10.1038/s41431-026-02097-8>
- Repi, F., Khamzah, M. Z. M., & Putra, B. N. (2022). Meningkatkan keterampilan siswa dengan teknik *play therapy* dalam konseling individu. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1).
- Sulistyowati, E., & Dianasari, A. (2020). *Play therapy* art expression teknik menggambar untuk mengurangi stres peserta didik dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 4(2).
- Tuwu, D. (2025). Implementasi program *play therapy* untuk mengurangi tindakan kekerasan pada anak Indonesia. *Journal Publicuho*, 8(4), 2664–2674. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v8i4.999>
- Xu, T. (2025). Parent-child *play therapy* effect on 10 to 12-year-old students' reading performance: A case of Chinese male students with learning disabilities. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02436-2>
- Yuliana, N., & Mezalluna, B. D. (2023). A systematic literature review (SLR): Penerapan konseling teknik art therapy untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 3(1).