LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 15 No 2 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN MENTAL *HEALTH*

Muhammad Yasdi Arzaq Wu[1], Salsabila Nurul Muthmainnah[2], Alman Faluthi[3], Asbi[4]
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Email: salsabilasikumbang@gmail.com, almanfaluthi677@gmail.com

Abstrak

Sekolah merupakan sarana dalam meningkatkan dan juga mengembangkan pendidikan peserta didik, sekolah juga menjadi wadah siswa dalam berkembang secara baik, aktif, dan juga menghabiskan sebagian waktu sehari dalam lingkungan sekolah, jadi sekolah juga menjadi rumah kedua bagi sebagian orang. Adanya penyimpangan di lingkungan sekolah akan menyebabkan adanya permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam, lingkungan sekolah, timbulnya masalah akan menyebabkan adanya kegangguan kesehatan mental. Kesehatan mental itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mampu berkembang secara fisik, mental dan juga spritual dan juga sosial, sehingga dapat menyadari kemampuan yang ada dalam diri sendiri sehingga mampu berperan aktif dalam memberikan kontribusi dalam komunitas yang diikutinya. Kasus seperti ini diperlukannya layanan bimbingan kelompok, dengan adanya layanan bimbingan kelompok akan membuka peluang dalam mengatasi masalah yang ada dan juga dapat memberikan solusi yang baik dalam menangani masalah tersebut. Bimbingan kelompok memberikan peran yang penting dalam menjaga kesehatan mental siswa di sekolah maupun diluar sekolah. Diharapkan dengan adanya bimbingan kelompok permasalahan kesehatan mental mampu diatasi dan meningkatkan kesehatan mental siswa di sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Mental Health*

Abstract

School is a means of improving and also developing student education, schools are also a place for students to develop well, actively, and also spend part of the day in the school environment, so schools are also a second home for some people. The existence of deviations in the school environment will cause problems faced by students in the school environment, the emergence of problems will cause mental health disorders. Mental health itself is a condition where a person is able to develop physically, mentally and also spiritually and also socially, so that they can realize the abilities that exist in themselves so that they are able to play an active role in contributing to the community they follow. Cases like this require group guidance services, with the existence of group guidance services will open up opportunities to overcome existing problems and can also provide good solutions in dealing with these problems. Group guidance plays an important role in maintaining students' mental health at school and outside

***A*rticle History**
Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 234fdf.756
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Liberosis. v2I2.3027
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

ISSN 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

school. It is hoped that with group guidance mental health problems can be overcome and improve students' mental health at school.
***Keywords**: Group Guidance, Mental Health*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah proses pembelajaran yang sedang dijalankan oleh seorang siswa yang mana memiliki tujuan untuk menambah ilmu pengetahun dan juga mencerdaskan bangsa Indonesia. Masa yang dijalankan oleh siswa adalah di sekolah yang rata-rata masih pada usia tahapan remaja. Yang mana pada tahap ini adalah usia yang sangat rentan akan lingkungan sekitar karena pada usia ini siswa masih dalam tahapan berkembang yang memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi dan suka meniru hal-hal yang membuat siswa penasaran. Dalam lingkungan sekolah peran pendidikan memiliki peran yang sangat penting yaitu untuk memajukan bangsa Indonesia. Dalam lingkungan sekolah selain perananan pendidikan, peran bimbingan konseling juga sangat diperlukan karena memiliki tujuan untuk bisa mewujudkan pendidikan nasional. Layanan bimbingan konseling adalah suatu layanan yang berupa bantuan yang diberikan oleh seorang konselor terhahadap konseli yang dapat membantu mengatasi masalah yang ada di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Sekolah merupakan sarana dalam meningkatkan dan juga mengembangkan pendidikan peserta didik, sekolah juga menjadi wadah siswa dalam berkembang secara baik, aktif, dan juga menghabiskan sebagian waktu sehari dalam lingkungan sekolah, jadi sekolah juga menjadi rumah kedua bagi sebagian orang. Adanya penyimpangan di lingkungan sekolah akan menyebabkan adanya permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam lingkungan sekolah, adanya permasalahan akan menyebabkan adanya kegangguan kesehatan mental. Kesehatan mental itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mampu berkembang secara fisik, mental dan juga spritual dan juga sosial, sehingga dapat menyadari kemampuan yang ada dalam diri sendiri sehingga mampu berperabn aktif dalam memberikan kontribusi dalam komunitas yang diikutinya. Dalam lingkungan sekolah kerap kali terjadinya beberapa permasalahan yang dihadapi oleh berbagai siswa, dalam hal ini menurut Trusna ada beberapa yang bisa membuat kesehatan siswa terganggu selama proses pembelajaran, salah satu yang menjadi pemicu adalah bermain sosial media secara berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental yang menimbulkan rasa cemas secara berlebihan dan tertekan yang mendalam. Kesehatan mental merupakan masalah yang serius yang harus dihindari oleh siswa untuk bisa melanjutkan proses pembelajaran, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Masalah kesehatan mental sering kali ditemukan diberbagai sekolah, siswa yang memiliki kesehatan mental akan memberikan efek yang buruk selama pembelajaran seperti kurangnya konsentrasi karena kurangnya tidur, susah bergaul dengan sesama, suka menjauh dari keramaian, dan tidak mau mengikuti kegiatan yang dilaksanakan sekolah. Kasus seperti ini diperlukannya layanan bimbingan kelompok, dengan adanya layanan bimbingan kelompok akan membuka peluang dalam mengatasi masalah yang ada dan juga adapat memberikan solsusi yang baik dalam menangani masalah tersebut. Bimbingan kelompok memberikan peran yang penting dalam menjaga kesehatan mental siswa di sekolah maupun diluar sekolah. Diharapkan dengan adanya bimbingan kelompok permasalahan kesehatan mental mampu diatasi dan meningkatkan kesehatan mental siswa di sekolah.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

LANDASAN TEORI

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah dimana adanya keterlibatan hubungan antara konselor dengan beberapa jumlahkonseli pada waktu yang ditentukan secara bersamaan, dan melakukan interaksi dengan para konseli dan juga membentuk hubungan yang tentunya dapat membantu para konseli dalam memahami dan mengembangkan akan kesadaran terhadap diri konseli. Jadi bimbingan kelompok adalah suatu proses yang berbentuk layanan atau bisajuga berupa bantuan yang diberikan oleh konselor kepada anggota yang membutuhkan bantuan guna dalam menyelesaikan masalah yang ada dan tentunya dilakukan secara berkelompok dalam penyelesainnya.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Dalam prayitno (2004) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki 2 tujuan yaitu secara umum dan juga khusus: yang pertama adalah tujuan yang umum, dimana kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialiasi siswa. Mengembangkan kemampuan komunikasi adalah tujuan yang utama, karena dalam diri siswa kemampuan berkomunikasi antara dan yang lain tidak sama dan ada yang cenderung susah dalam berkomunikasi. Yang kedua tujuan secara khusus untuk membahas topik-topik tertentu mengenai permasalahan yang ada pada saat teretntu.

c. Ciri-ciri Bimbingan Kelompok

Menurut Crey ada beberapa ciri-ciri bimbingan kelompok yaitu:

1) Bimbingan ini menolak adanya konsep mengenai beberapa penyakit yang mengatakan bahwa beberapa penyakit tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari tidak bertanggung jawabnnya maka adanya beberapa penyakit tingkah laku
2) Bimbingan ini berfokus pada tingkah laku yang memang ada pada saat ini
3) Berfokus pada saat sekarang ini tidak ada di masa lampau atau masa depan yang belum tentu adanya
4) Lebih mengutamakan kepentingan-kepentingan nilai yang ada
5) Bersifat tranferensi
6) Bimbingan ini menekankan beberapa aspek seperti kesadaran
7) Tidak adanya hukuman
8) Bertanggung jawab

d. Manfaat Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang melibatkan beberapa orang sekaligus selama layanan dilaksanakan. Sehubungan dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok maka bimbingan kelompok memiliki beberapa manfaat antara lain:

1) Bimbingan yang dilakukan secara kelompok lebih efektif dibandingkan dilakukan secara pribadi
2) Waktu yang digunakan selama bimbingan kelompok lebih efisien dan memberikan hasil yang baik ketimbang mengeluarkan waktu hanya dilakukan oleh seorang saja
3) Memberikan wadah kepada orang yang tidak ingin bimbingan secara formal jadi bisa mengikuti bimbingan kelompok
4) Dapat memberikan hasil saling membantu antara satu dan yang lain antar anggota bimbingan kelompok
5) Kelompok yang dibentuk merupakan bimbingan dalam jangka waktu yang pendek

e. Penerapan Bimbingan Kelompok

Menurut Wuboldin yang mengatakan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa komponen utama yang terlibat dalam penerapan bimbingan kelompok antara lain:

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

1) Membangun hubungan yang selaras, maksudnya pada tahap ini sebagai seorang konselor mampu mengawali pertemuan dengan konseli bersikap ramah, sopan, simpatk, dan memberikan perhatian terhadap hubungan yang sedang dijalani
2) Berfokus pada perilaku saat sekarang ini, setelah adanya keterlibatan konselor dan konseli, maka pada tahap ini konselor bisa menanyakan perilaku konseli pada saat sekarang ini, maka ini masa untuk saling mengenal antara konseli dan konselor
3) Tahapan untuk selanjutnya adalah tahapan dimana konselor memberikan solusi akan permasalahan yang ada
4) Dan selanjutnya konseli dapat menilai dirinya sendiri setelah dilakukannya bimbingan dengan konselor, dan juga pada tahap ini sebagai konselor tidak boleh menyalahkan atas apa yang dilakukan konseli tapi membimbing dan meluruskan yang dilakukan oleh konseli
5) Membuat rencana untuk mengambil tindakan guna mengatasi masalah yang ada
6) Membuat kesepakatan dan komitmen antara konsuler dan konseli sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu proses guna mencapai kondisi psikologis pada individu yang sehat. (Rosmalina, 2018, p. 125). Urgensi kesehatan mental di era digital merupakan kebutuhan untuk membangun kesehatan mental terlebih pada generasi alpha yang tumbuh di tengah era digital, di mana mereka menghadapi risiko yang lebih tinggi terkait dengan fenomena di media sosial. Kesehatan mental di era digital merujuk pada kondisi psikologis individu yang dipengaruhi oleh interaksi dan penggunaan teknologi digital, termasuk media sosial, aplikasi komunikasi, dan platform online lainnya. Dalam konteks ini, kesehatan mental mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan emosional, kemampuan untuk mengelola stres, dan kemampuan untuk berinteraksi secara sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Era Digitalisasi sangatlah berpengaruh dengan kesehatan mental khususnya penggunaan platform di media sosial yang dapat memberikan dampak kesejahteraan mental individu dalam bentuk positif maupun negatif. Dampak negatif era digitalisasi sering terjadi pada remaja sehingga menjadi permasalahan pada kesehatan mental mereka. Gangguan mental adalah ketidakberdayanya seseorang dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada dengan baik, atau tidak sanggup dalam melakukan penyesuain situasi dan kondisi yang dihadapinya. Beberapa faktor yang menjadi penyebab gangguan mental adalah:

a. Frustasi

Frustasi atau biasanya dikenal sebagai tekanan perasaan merupakan suatu proses yang menyebabkan seseorang dapat merasakan adanya masalah yang dihadapi dalam pemenuhan kebutuhan-kebuhtuhannya, atau berperasaan akan ada suatu yang terjadi yang dapat menghalangi segala keinginannya.

b. Konflik

Konflik atau tekanan bathin kondisi dimana adanya beberapa dorongan atau lebih yang biasanya datang dari arah yang berbeda dan adanya pertentangan antara satu dan yang lauin dan tidak dapat dipenuhi keduanya dalam waktu yang sama secara bersamaan, yang menyebabkan adanya tekanan bathin dan dapat mengganggu kesehatn mental

c. Kecemasan

Rasa cemas yang berlebihan adalah proses emosi yang bercampur-campur yang terjadi ketika seseorang dalam mengalami tekanan perasaan maupun dalam tekanan bathin.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Era digitalisasi memberikan dampak negatif bagi konsumen khususnya remaja, salah satu dampaknya ialah masalah atau gangguan kesehatan mental, antara lain:

a. Egosentris

Egosentris merupakan suatu perilaku yang menitik fokuskan perhatian pada diri sendiri. Individu yang egosentris memiliki kecenderungan memahami, mempresepsi, dan menafsirkan suatu hal berdasarkan sudut pandang individu tersebut, di mana mereka memikirkan dirinya sendiri dan seakan-akan melihat dirinya dari atas. Kartono (1986:71) menyatakan bahwa egosentris ialah perhatian yang sangat berlebihan terhadap diri sendiri sehingga individi merasa dirinya adalah orang yang penting, sehingga menjadikan individu tersebut tidak peduli dengan kehidupan di luar dirinya. Adanya era digital menjadikan egosentris semakin marak terjadi di kalangan remaja karena sifatnya yang kurang dapat berkomunikasi baik, individualis, tidak sabaran, tidak dapat menghargai segala proses, sehingga selalu menginginkan yang instan. Dampak gangguan kesehatan mental yang muncul akibat egosentris ialah merasa terisolasi dan tertolak dalam suatu kelompok.

b. Bullying

Bullying merupakan suatu tindakan kekerasan yang dilakukan secara sadar kepada orang lain dengan tujuan menyakiti baik secara jasmani maupun rohani. Biasanya perilaku bulying ini didasari dari perilaku hyperaktif di mana perilaku tersebut dapat digolongkan pada perilaku bullying yang sudah memasuki aspek kejiwaan suatu korban. Kaitannya dengan era digitalisasi bahwa bullying merupakan fenomena yang memunculkan dampak serius terutama untuk generasi alpha yang sangat melekat dalam kegiatan sosial mereka. Dampak psikologis yang muncul dikarenakan bullying sehingga dapat merusak kesehatan mental individu ialah kecemasan dan depresi.

c. FOMO (*Fear of Missing Out)*

Hodkinson (2019) menyatakan bahwa FOMO merupakan perasaan takut kaan tertinggal pada momen-momen yang telah dialami suatu individu atau kelompok dikarenakan individu tersebut tidak ada pada peristiwa tersebut, ditandai dengan penampilan yang diinginkan. Hetz et al (2015) juga menyatakan bahwa FOMO yakni ketakutan yang muncul karena kemungkinan media sosial adalah segalanya di mana lebih penting dari apa pun. Rasa takut tertinggal ini menjadikan generasi sekarang sukar untuk berkata tidak, hal tersebut merupakan penyebab sindrom FOMO yang dapat mengganggu pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan menjadi terkendala akibat kecanduan FOMO (Yadi et al., 2023). Tanpa disadari FOMO dapat menimbulkan dampak gangguan pada kesehatan mental seseorang seperti perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan atau tertinggal terhadap suatu kondisi yang dimiliki orang lain sehingga dapat menurunkan kepercayaan diri.

d. Pornografi

Pornografi merupakan salah satu kegiatan menyimpang yang menjadi tantangan besar bagi masyarakat modern terutama di era digital ini. era di mana dapat mengakses segala hal dengan cepat dan mudah. pornografi tersebut memunculkan banyak kekhawatiran yang akan menimbulkan dampak pada kerusakan otak dan mental seseorang. dampak yang terjadi akibat pornografi tidak hanya terjadi individu itu sendiri secara langsung, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dan dinamika sosialnya. dampak pornografi pada kesehatan mental seseorang dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan rendah diri di mana seseorang akan merasa bersalah setelah mengakses konten tersebut.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

e. Menarik Diri *(Withdraw)* dari sosial

Kecenderungan menarik diri merupakan salah satu perilaku yang menyimpang, di mana individu tidak menyukai atau menghindari sesuatu yang berhubungan dengan kelompok, suka menyendiri, pendiam, dan cenderung introvert. Perkembangan zaman yang telah menuntun kita di era digitalisasi khususnya pada media sosial ini menjadikan ruang bagi generasi penerus untuk menarik dirinya dari dunia nyata atau sosial. Situs media sosial ini tidak jarang disalahgunakan bagi individu untuk mengisolasikan diri khususnya remaja dari teman sebaya dan keluarganya. Piliang (2011) menyebutkan bahwa di sini sebagai disosder, yakni era di mana manusia kegilaan memuja secara berlebihan kepada ruang virtual atau digital. Perilaku menarik diri juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental pada pelakuya. Secara psikologis inidividu yang menarik diri akan merasakan takut cemas, gelisah, dan bingung sehingga timbul rasa tidak aman serta cenderung memisahkan diri dari orang lain.

METODE PENULISAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah literatur review yang mana merupakan sebuah literatur baik secara internasional maupun yang bersifat nasional yang tentunya dilakukan dengan menggunakan beberapa metode seperti *EBSCO* dan *Proqus*. Langkah awal dalam pencarian sumber artikel adalah dimulai menggunakan kata " Bimbing Kelompok dan Mental *Health*" dan tentunya sudah teridentifikasi lebih kurang 27 sumber, namun semua sumber tersebut ada beberapa yang sudah memenuhi syarat dan juga ada berkualitas rendah, pada penulisan ini menggunakan lebih kurang 20 sumber yang relevan hasil dari literatur riview. Selain itu penulis juga menggunakan studi keperputakaan sebagai sumber data dalam melakukan Analisa mengenai layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kasus bullying pada siswa di lingkungan sekolah, seperti koran, majalah, skripsi dan juga berita.

HASIL PEMBAHASAN

Penerapan konseling kelompok kepada Siswa mempunyai dampak terhadap kesehatan mental. Konseling kelompok dikatakan efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada Siswa . Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pola pikir positif setelah diberikannya konseling kelompok. Siswa yang awalnya menunjukkan perilaku menyimpang akibat era digital lebih mampu untuk mengendalikan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan Gazda (1989), yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis yang memusatkan diri pada pikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti sikap permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling pengertian, saling menerima, dan membantu. Dengan adanya konseling kelompok para siswa mempunyai wadah untuk membahas permasalahan yang mendalam dan saling memberikan dukungan serta saran sehingga siswa yang mempunyai masalah merasakan dukungan oleh teman-teman maupun guru BK dan dapat meningkatkan perilaku positif. Hal ini sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Dukungan sosial terbukti menjadi slaah satu faktor kunci dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui konseling kelompok siswa tidak hanya belajar untuk mengatasi masalah pribadi daja melainkan juga dapat mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kesehatan mental, dan mencapai potensi dengan semaksimal mungkin.

SIMPULAN

Bimbingan kelompok adalah dimana adanya keterlibatan hubungan antara konselor dengan beberapa jumlahkonseli pada waktu yang ditentukan secara bersamaan, dan melakukan interaksi dengan para konseli dan juga membentuk hubungan yang tentunya dapat membantu

para konseli dalam memahami dan mengembangkan akan kesadaran terhadap diri konseli. Tujuan bimbingan kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi adalah tujuan yang utama, karena dalam diri siswa kemampuan berkomunikasi antara dan yang lain tidak sama dan ada yang cenderung susah dalam berkomunikasi.

Kesehatan mental siswa khususnya era digital ini, menghadapai tantangan akibat fenomena seperti *cyberbullying, egosentrisme,* dan FOMO. Konseling kelompok telah terbukti sebagai intervensi untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dialami siswa. Melalui konseling kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat dari dukungan sosial yang signifikan, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan emosi. Konseling kelompok tidak hanya memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, tetapi juga mendorong siswa untuk mencapai potensi optimal. Oleh karena itu, penerapan program konseling kelompok di sekolah sangat direkomendasikan sebagai strategi untuk mendukung kesehatan mental siswa dalam menghadapi tantangan era digital, sekaligus menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

Ali dan Asrori. (2012). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Amalia T, Ramadhani & Annisa F,A . Asanda. A,S , Atiyq Sekararum. (2024). *DAMPAK KONSELING KELOMPOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMA DI ERA DIGITAL*. T S A Q O F A H Jurnal Penelitian Guru Indonesia.

Amin, Safwan. (2005). *Pengantar Bimbingan Dan Konseling*. Banda Aceh : Pena

Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). *Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA SeKabupaten Sleman*. Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 5(2), 169–179. https://doi.org/10.21831/diklus.v5i2.43549

Asro, M., Sugiharto, D., & Awalya, A. (2021). *Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Melalui Konseling Kelompok Teknik Role Playing*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 5(2), 35–41. https://doi.org/10.30653/001.202152.174

Dayakisni, Tri & Hudaniah. (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Difa Sukma Milenia, & Ulfa Danni Rosada. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri pada Siswa Korban Bullying*. CERDAS - Jurnal Pendidikan, 2(1), 44– 54. https://doi.org/10.58794/cerdas.v2i1.455

Edy, D., & Arum, K. (2008). *Sosialisasi Pelaksanaan Konseling Kelompok Pada Guru BK SMA-Ma Kabupaten Bantul*. MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2008), 42–47.

Faz, G.O. (2011). *Konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan. Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Folastri, S., & Itsar, B. R. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Mujahid Press. Gazda, G. M. (1984). Group Counseling: A Developmental Approach. Allyn and Bacon.

Hartanti. (2022). *Bimbingan kelompok*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana.

Istiadah, F. N. L., & Nurfarhanah, N. (2023). *Efektivitas Metode Phototherapy Dalam Layanan Konseling Kelompok*. Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 7(2), 1628–1631. https://doi.org/10.35568/naturalistic.v7i2.3366

Kristiani, L., & Widodo, B. (2015). *EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK ADLERIAN DALAM MENGATASI PERILAKU EGOSENTRIS PADA SISWA REMAJA*. Educatio Vitae, 2(1). Retrieved from http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/index.php/educatiovitae/article/view/251

Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Basicedu, 6(2), 1938–1946. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254

Murni Lasari Desi. (2022). *Kontribusi Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesehatan Mental*. Volume 2. No. 1 Januari-Juni

Muwakhidah, M., Mufidah, E. F., Mudhar, M., & Moesarofah, M. (2023). *Pemberian Layanan Tes Bakat dan Minat Karier Berdasarkan Teori Holland*. ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 6(2), 179–184. https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v6i2.2734

Suriawati Zega, Dkk. (2024). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK KONSELING BEHAVIORAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 6 IDANOGAWO*. CENDEKIA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Vol 4. No. 4

Syamsu, Y. (2011). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Tarmizi. (2011). *Pengantar Bimbingan Konseling*. Medan : Perdana Publishing.

Walgito, Bimo. (2005). *Bimbingan Konseling Di sekolah*. Yogyakarta : Andi