

## **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling Behavioral Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental**

Suriawati Zega<sup>1</sup>, Famahato Lase<sup>2</sup>, Elizama Zebua<sup>3</sup>, Hosianna Redearni Damanik<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Nias, Jl. Yos Sudarso Ujung, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara  
suri123zega@gmail.com

### **Abstract**

Problems, development and improvement of mental health can be done with group guidance services (BKp) behavioral counseling techniques. The aim of the research is to reveal the influence of BKp services (X1) and behavioral counseling techniques (X2) on improving mental health (Y), using associative strategy quantitative methods. The research location was SMP Negeri 6 Idanogawo, the research population was all class VIII students and the sample was taken purposively as many as 32 people. The data collection instrument was a closed questionnaire which was distributed to a number of respondents. Data were analyzed using multiple linear regression analysis to answer research questions according to the proposed hypothesis. The research results concluded that BKp services (X1) partially had a significant effect on improving mental health (Y). The regression coefficient value of the BKp service variable is negative, namely 5.279 and every increase in BKp services by 1.00% will be followed by an increase in mental health by 5.279%. Behavioral counseling techniques (X2) partially have a significant effect on improving mental health (Y). The regression coefficient value for behavioral counseling techniques is positive, namely 6.098 and every 1.00% increase in behavioral counseling techniques will be followed by an increase in mental health of 6.098%. Variables X1 and X2 together have a significant effect on variable Y and every increase in X1 and X2 together have a significant effect on variable Y is 91.80%, while the remaining 8.2% is influenced by other variables that have not been studied. It is recommended for school counselors to provide BKp services with behavioral counseling techniques to handle, develop and improve students' mental health.

**Keywords:** Group Guidance, Behavioral

### **Abstrak**

Masalah, pengembangan dan peningkatan kesehatan mental dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok (BKp) teknik konseling behavioral. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkap pengaruh layanan BKp (X1) dan teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y), menggunakan metode kuantitatif strategi asosiatif. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 6 Idanogawo, populasi penelitian seluruh siswa kelas VIII dan sampel diambil secara purposif sebanyak 32 orang. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tertutup yang dibagikan kepada sejumlah responden. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menjawab pertanyaan penelitian sesuai hipotesis yang diajukan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa layanan BKp (X1) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Nilai koefisien regresi variabel layanan BKp bernilai negatif, yaitu 5,279 dan setiap peningkatan layanan BKp sebesar 1,00 % akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 5,279 %. Teknik konseling behavioral (X2) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Nilai koefisien regresi teknik konseling behavioral bernilai positif yaitu 6,098 dan setiap peningkatan teknik konseling behavioral sebesar 1,00 % akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 6,098%. Variabel X1 dengan X2 secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel Y dan setiap peningkatan X1 dengan X2 sebesar 1,00 % akan diikuti dengan peningkatan variabel Y sebesar 91,80. Sumbangan pengaruh variabel X1 dengan X2 terhadap variabel Y sebesar 91,80% sedangkan sisanya sebesar 8,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti. Disarankan kepada konselor sekolah untuk menyelenggarakan layanan BKp teknik konseling behavioral untuk menangani, mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Behavioral

Copyright (c) 2024 Suriawati Zega, Famahato Lase, Elizama Zebua, Hosianna Redearni Damanik

✉ Corresponding author: Suriawati Zega

Email Address: [suri123zega@gmail.com](mailto:suri123zega@gmail.com) (Jl. Yos Sudarso Ujung, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara)

Received 16 July 2024, Accepted 23 July 2024, Published 30 July 2024

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu, yang menyadari potensinya

sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Sinambela, 2023; Kristian et al. 2024). Ia berkaitan dengan beberapa hal meliputi bagaimana: seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan, memandang diri sendiri dan orang lain, mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Yuanti1 2024; Gea, 2024). Kesehatan mental dapat dijelaskan sebagai keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif, serta terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa atau *neurose* dan gejala penyakit jiwa atau *psychose* (Lukman 2023; Telaumbanua, 2024). Mental dikatakan sehat apabila kondisi batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenang, sehingga memungkinkan untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar (Kinaura, 2024; Lase et al. 2020).

Individu yang mentalnya sehat akan memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangannya, baik fisik, psikis, intelektual, emosinya, moral, dan akan memberi kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam diri serta dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan, beradaptasi menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress (Madani, 2024; Lase 2023). Mampu menikmati hidup dan mengupayakan keharmonisan antara aktivitas-aktivitas kehidupan dan upaya untuk mencapai daya tahan untuk terus hidup. Orang yang sehat mentalnya adalah pribadi yang dalam hati dan batinnya selalu merasa tenang, aman, tentram, nyaman dan bahagia (Konseling, 2021; Harahap, 2024). Dalam dirinya terwujud keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, yang berlandaskan pada keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Masyarakat, 2022; Asnur, 2023).

Dapat dijelaskan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan lingkungannya; atau kecerdasan mentalnya dalam menghadapi masalah-masalah hidup dalam dan luar dirinya (Lase, 2022; Siti Noor, 2022). Juga keadaan sejahtera mentalnya dalam mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (Lombu, 2023; Khasanah, 2024). Ini merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan, yang mendasari kemampuannya untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia dimana dia berada (Halawa 2022; Meirindany, 2024). Dia memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yakni mampu menyadari potensinya sendiri, bisa mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Kependidikan et al. 2024).

Ada mental yang sehat dan ada juga yang sakit, mental yang sehat dapat dilihat dari ciri-ciri, yakni: (1) merasa bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup, (2) bangkit

kembali dari kekesalan dan kekecewaan yang dialami, (3) memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman serta lingkungannya, (4) melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat, (5) terlibat dalam kegiatan, (6) memiliki rasa pencapaian, (7) bisa bersantai dan tidur nyenyak, dan (8) merasa nyaman pada komunitas mereka (Lase 2022; Putri et al. 2024). Kesehatan mental ini dapat didukung dan dipengaruhi secara positif oleh hubungan sosioemosional, cinta, hubungan yang kuat dari keluarga dan orang-orang terdekat. Kesehatan mental dapat dipertahankan, dipelihara dan ditingkatkan kesejahterannya dengan menangani segera setiap masalah yang muncul dan tidak membiarkannya menumpuk (Relica, 2024; Ziliwu et al. 2023). Juga bisa membicarakannya dengan konselor, guru, anggota keluarga terpercaya, teman, orang tua dan lainnya.

Terdapat beberapa masalah yang membuat mental tidak sehat, paling umum terjadi di antaranya adalah stres, gangguan kecemasan dan depresi (Wilanda et al. 2024). Stres adalah keadaan seseorang ketika mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Biasanya orang yang stres akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung serta konsentrasi terganggu, motivasi berkurang, dan pada kasus tertentu memicu depresi (Gulo et al. 2023; Fadhillah et al. 2024). Beberapa contoh dampak stress terhadap perilaku seseorang diantaranya: menjadi penyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain, enggan makan atau makan secara berlebihan, marah-marah, dan terkadang kemarahan itu sulit dikendalikan, menjadi perokok atau merokok secara berlebihan, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Lase et al. 2020; Nurjanah et al. 2023).

Stres dapat ditanggulangi, diatasi dengan beberapa cara, di antaranya adalah: belajar menerima suatu masalah yang sulit diatasi atau hal-hal yang tidak dapat diubah; selalu berpikir positif dan memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup ada hikmahnya (Arianti, 2021); meminta saran dari orang terpercaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialami; belajar mengendalikan diri dan selalu aktif dalam mencari solusi (Lase, 2022; Jariyah et al. 2024); melakukan aktivitas fisik, meditasi, atau teknik relaksasi guna meredakan ketegangan emosi dan menjernihkan pikiran; melakukan hal-hal baru yang menantang dan lain dari biasanya guna meningkatkan rasa percaya diri; menyisihkan waktu untuk melakukan hal-hal yang disukai; melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan sosial untuk membantu orang lain; menghindari cara-cara negatif untuk meredakan stres, misalnya merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, atau menggunakan narkoba; dan bekerja dengan mengedepankan kualitas bukan kuantitas, agar manajemen waktu lebih baik dan hidup juga lebih seimbang (April et al. 2024).

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya (Fadillah, 2024). Gangguan kecemasan antara lain: sulit tidur, badan gemetar, mengeluarkan keringat secara berlebihan, otot menjadi tegang, jantung berdebar, sesak napas, lelah, sakit perut atau kepala pusing, mulut terasa kering, dan kesemutan (Azwar, 2024). Sedangkan depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih yang

berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan (Ita, 2024). Depresi dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir dan cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal dan akan bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri (Annisa et al. 2024).

Kesehatan mental dapat ditangani, dicegah dan diantisipasi masalahnya serta ditingkatkan kualitasnya melalui layanan bimbingan dan konseling atau BK yang diselenggarakan oleh seorang ahli dan profesional dalam hal ini adalah konselor atau guru BK (Nirwana 2018; Yusnayanti et al. 2024). Layanan BK adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan untuk memfasilitasi perkembangan konseli demi mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan berkembang (Zebua, 2023; Kanti, 2024). Layanan ini dapat dilakukan dengan beberapa format yakni perorangan, kelompok, klasikal, lapangan dan pendekatan khusus. Salah satu jenis layanan yang dapat menangani kesehatan mental adalah layanan bimbingan kelompok atau BKp, yakni layanan yang memungkinkan sejumlah peserta secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari seorang ahli.

Layanan BKp adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya (Harmadani et al. 2024). Semua yang dibicarakan bermanfaat untuk setiap peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya. BKp dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, karir, pribadi, sosial, kekeluargaan, keagamaan, dan kewarganegaraan. BKp dijelaskan sebagai suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok (Masyarakat et al. 2022; Fatahillah, 2024). Sasaran layanan ini adalah individu-individu dalam kelompok agar mereka mendapatkan pemahaman diri, penerimaan, pengarahan dan perwujudan diri menuju perkembangan optimal mengenai masalah kesehatan mental (Prayitno 2017; Lase 2021).

Tujuan layanan BKp dibagi menjadi dua bagian yakni secara umum dan khusus. Secara umum layanan ini bertujuan untuk membantu mengembangkan pribadi peserta masing-masing dan secara khusus untuk melatih mereka agar dapat berani mengemukakan pendapat di depan umum, bersikap terbuka di dalam kelompok, membina keakraban bersama individu lainnya, memiliki tanggung rasa dengan orang lain, memperoleh keterampilan sosial, serta membantu mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain (Mulyono et al. 2023). Tujuan ini untuk memberikan pengarahan terhadap peserta bimbingan kelompok dalam mengoptimalkan hubungan, baik dengan dirinya sendiri maupun hubungan dengan orang lain (Nuraidah et al. 2024).

Teknik konseling behaviorial suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar dan berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya atau bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku (Lase et al. 2023). Pendekatan behaviorial dikenal

dengan *reinforcement/reward* atau imbalan dan *punishment* atau hukuman. Tingkah laku adaptif yang tampak baik diberi penguatan yang menyenangkan, setelah tingkah laku yang diinginkan tersebut ditampilkan, tujuannya adalah agar tingkah laku itu cenderung akan meningkat dan menetap dimasa yang akan datang. Sementara tingkah laku maladaptif yang tidak baik diberikan *punishment* dengan tujuan agar tingkah laku tersebut tidak terulang lagi (Rohman et al. 2024).

Konsep behavioral menekankan perilaku manusia sebagai hasil belajar yang dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar dengan layanan bimbingan kelompok. Menurut pandangan behavioristik, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya (Mumtaz et al. 2024). Oleh karena itu konseling behavioral merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien atau para peserta layanan BKp yang dilakukan melalui dinamika kelompok dengan pendekatan behavioral yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien dalam hal ini adalah kesehatan mental (Pasaribu, 2024).

Teknik konseling behavioral dalam layanan BKp dilakukan sesuai tahap-tahap dan langkah-langkahnya, yakni: tahap pertama melakukan asesmen dengan tujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini; tahap kedua menentukan tujuan atau *goal setting* konselor dan konseli dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis; tahap ketiga mengimplementasikan teknik setelah tujuan konseling dirumuskan untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan; tahap keempat evaluasi untuk mengakhiri konseling yang dibuat atas dasar apa yang akan dilakukan oleh konseli (Kanda 2024).

Berkenaan dengan yang telah dibahas di atas, maka kesehatan mental perlu ditangani, masalahnya perlu diantaskan dan kualitasnya ditingkatkan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavioral (Jurnal et al. 2024). Berdasarkan latar belakang dan kajian teori ini maka pokok masalah, rumusan, pertanyaan, dan tujuan penelitian dirumuskan dalam bentuk hipotesis penelitian, yakni apakah: (1) terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan bimbingan kelompok (X1) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y); (2) terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial teknik behavior (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y); (3) terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior (X1,X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling Behavioral Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental”.

## **METODE**

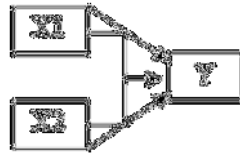
Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori di atas, penelitian ini dilakukan sesuai dengan masalahnya menggunakan metode kuantitatif strategi asosisatif. Strategi ini mengungkap pengaruh variabel X yang terdiri dari layanan bimbingan kelompok (X1), teknik konseling behavioral (X2), terhadap peningkatan kesehatan mental (Y), baik secara parsial maupun bersama-sama (Lase

2022). Data penelitian yang dikumpulkan berupa angka-angka dan pengumpulannya menggunakan instrumen angket tertutup untuk menguji hipotesis yang telah di ajukan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Idanogawo dan sample ditarik secara *puporsive sampling* yaitu kelas VIII-a sebanyak 32 orang. Data dianalisis dengan statistik inverensial analisis regresi linier berganda, untuk menjawab pertanyaan penelitian sebagaimana hipotesis yang diajukan. Kerangka berpikir penelitian ini dapat dijabarkan berikut ini.

X1 = Layanan bimbingan kelompok

X2 = Teknik konseling behavioral

Y = Peningkatan kesehatan mental



#### Keterangan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan bimbingan kelompok (X1) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X1) dengan teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y).

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

Hasil temuan penelitian mengenai kontribusi atau sumbangan dan pengaruh secara bersama-sama dan pasrsial variabel: layanan bimbingan kelompok, teknik konseling behavioral terhadap peningkatan kesehatan mental, dapat dilihat berikut ini.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,958 <sup>a</sup>	,918	,911	5,84906
a. Predictors: (Constant), Layanan Bimbingan Kelompok (X1), Teknik Konseling Behavioral (X2)				

Pada tabel 1 di atas diperoleh sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel: layanan bimbingan kelompok (X1), teknik konseling behavioral (X2), terhadap peningkatan kesehatan mental (Y) sebesar 0,918. *R square* ( $R^2$ ) atau kuadrat dari R, yaitu koefisien determinasi yang akan diubah ke dalam bentuk persen, yang artinya presentase sumbangan variabel X1, X2 terhadap Y dan nilai  $R^2$  sebesar 91,8 sedangkan sisanya sebesar 8,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.

Tabel 2. ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8436,708	2	4218,354	123,302	,000 <sup>b</sup>
	Residual	752,652	22	34,211		
	Total	9189,360	24			
a. Dependent Variable: Peningkatan Kesehatan Mental (Y)						
b. Predictors: (Constant), Layanan Bimbingan Kelompok (X1), Teknik Konseling Behavioral (X2)						

Data yang ada pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji ANOVA (Uji F) atau koefisien regresi secara bersama-sama, dilakukan untuk menguji signifikansi pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen, dalam hal ini untuk menguji signifikansi layanan bimbingan kelompok (X1) dan teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah secara bersama-sama variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Untuk mengetahuinya, pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Langkah-langkahnya berikut dengan merumuskan hipotesis.

Ho : Layanan bimbingan kelompok, teknik konseling behavioral secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental.

Ha : Layanan bimbingan kelompok, teknik konseling behavioral secara bersama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental.

Selanjutnya dilakukan penentuan  $F_{hitung}$  dan  $F_{tabel}$ , yakni berdasarkan tabel di atas, diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 123,302 dan  $F_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel statistik pada tingkat signifikansi 0,05 dengan df 1 atau jumlah variabel-1 = 2, dan df 2 adalah  $n-k-1$  atau  $25-2-1 = 22$ ,  $n$  adalah jumlah data dan  $k$  adalah jumlah variabel independen. Hasil diperoleh untuk  $F_{tabel}$  sebesar 3,049. Kriteria pengujian, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau signifikansi hitung lebih kecil dari pada 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Simpulan, karena  $F_{hitung}$  lebih besar daripada  $F_{tabel}$  ( $123,302 > 3,049$ ) atau signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok, teknik konseling behavioral secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental.

Tabel 3. Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26,511	5,219		5,080	,000
	Layanan Bimbingan Kelompok (X1)	-5,279	1,804	-5,926	-2,927	,008
	Teknik Konseling Behavioral (X2)	6,098	1,799	6,865	3,390	,003
a. Dependent Variable: Peningkatan Kesehatan Mental (Y)						

Pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dan 2 sisi, dan langkah-langkah pengujian koefisien variabel layanan bimbingan kelompok serta perumusan hipotesis, berikut.

Ho : Layanan bimbingan kelompok, secara parsial tidak berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental.

Ha : Layanan bimbingan kelompok, secara parsial berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental.

Selanjutnya dilakukan penentuan  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$ , yakni berdasarkan olahan data di atas diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,927 dan  $t_{tabel}$  dicari pada signifikansi  $0,05/2 = 0,25$  (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan  $df = n-k-1$  atau  $35-2-1 = 22$ . Hasil yang diperoleh untuk  $t_{tabel}$  sebesar 2,074. Kriteria pengujian, jika  $t_{tabel} \leq t_{hitung}$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Membuat simpulan, karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,927 > 2,074$ ) atau nilai signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 ( $0,008 < 0,050$ ) maka  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi variabel layanan bimbingan kelompok ( $b_1$ ) bernilai negatif, yaitu 5,279. Artinya bahwa setiap peningkatan layanan bimbingan kelompok sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 5,279 % dengan asumsi variabel independen lainnya tetap.

Pengujian koefisien variabel teknik konseling behavioral dan perumuskan hipotesis, berikut.

$H_0$  : Teknik konseling behavioral, secara parsial tidak berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental.

$H_a$  : Teknik konseling behavioral, secara parsial berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental.

Kriteria pengujian; jika  $t_{tabel} \leq t_{hitung}$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau nilai signifikansi hitung lebih kecil dari pada 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Membuat simpulan; karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,390 > 2,074$ ) atau signifikan hitung lebih kecil dari pada 0,05 ( $0,047 < 0,050$ ) maka  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik konseling behavioral berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi teknik konseling behavioral ( $b_2$ ) bernilai positif, yaitu 6,098. Artinya bahwa setiap peningkatan teknik konseling behavioral sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 6,098% dengan asumsi variabel independen lainnya tetap.

### ***Diskusi***

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behavioral sangat efektif dalam menangani masalah, mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental peserta layanan. Hal ini ditegaskan karena layanan ini akan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/ atau pemecahan masalah individu dalam hal ini adalah masalah kesehatan mental (Lase et al. 2020; Saputri, 2023). Pada layanan ini akan dibahas secara intensif dan konstruktif topik-topik berkenaan dengan kesehatan mental yang menjadi kepedulian bersama peserta layanan. Kondisi paling awal disadari konselor yang berkehendak melaksanakan layanan BKp terlebih dahulu mengakses data tertentu serta mengundang diaktifkannya dinamika BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) terkait dengan peserta layanan. Data dimaksud bisa berupa informasi aktual atau faktual yang diperoleh melalui observasi kondisi nyata, jaringan media sosial dan berbagai sumber lain (Andriati, 2023). Data tersebut dikaitkan satu atau beberapa bidang layanan konseling berkenaan dengan kondisi kesehatan mental yang dialami peserta layanan. Sehingga penanganan masalah, pengembangan dan peningkatan kualitas kesehatan mental akan mudah dicapai dan kesehatan mental peserta layanan menjadi lebih baik.



Individu yang mentalnya sehat akan mudah berkembang semua pada aspek perkembangannya, baik fisik, psikis, intelektual, emosi, moral, dan akan memberi kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam dirinya. Juga dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan, beradaptasi menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Sebaliknya individu yang sakit mentalnya akan sulit berkembang dan tidak mampu menikmati hidup dan mengupayakan keharmonisan antara aktivitas-aktivitas kehidupan dan upaya untuk mencapai daya tahan untuk terus hidup (Jumli, 2023). Di dalam hati dan batin orang yang mentalnya sehat selalu merasa tenang, aman, tentram, nyaman dan bahagia karena dalam dirinya terwujud keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercipta penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, yang berlandaskan pada keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Barru, Alam 2023).

Teknik konseling behavioral yang digunakan dalam layanan BKp adalah teknik yang tepat karena lebih mengarah dan fokus pada pengubahan tingkah laku peserta layanan. Keberhasilan layanan yang diselenggarakan dapat diukur dari sejauh mana perubahan tingkah laku yang dialami setiap peserta. Jika pelayanan yang diberikan baik, maka baik juga perubahan tingkah laku yang dialami peserta dan begitu sebaliknya. Hasil layanan berupa perpostur atau perilaku positif terstruktur adalah perubahan tingkah laku yang dialami peserta layanan. Perpostur ini merupakan konsep yang direncanakan oleh konselor dari awal layanan setelah dilakukan diagnosis dan prognosis dalam rangka mengumpulkan data-data peserta layanan. Sehingga layanan yang diberikan dalam rangka menangani, mengembangkan dan meningkatkan kualitas kesehatan mental dapat sukses dengan baik (Indah 2023).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai jawaban atas pertanyaan penelitian sesuai hipotesis yang telah diajukan, berikut.

1. Layanan bimbingan kelompok, secara parsial berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi variabel layanan bimbingan kelompok ( $b_1$ ) bernilai negatif, yaitu 5,279. Artinya bahwa setiap peningkatan layanan bimbingan kelompok sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 5,279 %.
2. Teknik konseling behavioral, secara parsial berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi teknik konseling behavioral ( $b_2$ ) bernilai positif, yaitu 6,098. Artinya bahwa setiap peningkatan teknik konseling behavioral sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 6,098%.
3. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behavioral secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental. Setiap peningkatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behavioral sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 11,38.

4. Sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel layanan bimbingan kelompok (X1) dan teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y) sebesar 91,80% sedangkan sisanya sebesar 8,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.

Disarankan kepada guru BK disekolah agar merencanakan dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behavioral untuk menangani, mengembangkan dan meningkatkan kualitas kesehatan mental peserta didik. Kepada peserta didik di sekolah untuk memanfaatkan layanan bimbingan kelompok teknik konseling behavioral yang diselenggarakan oleh guru BK.

## **REFERENSI**

- Agung, I Gst et al. 2024. "Pengembangan Panduan Konseling Rational Emotive Behavioral Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Konsep Diri Dan Resiliensi Terhadap Kemandirian Pada Siswa." 10(1): 114–24.
- Agustin, Devita, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Sucipto Sucipto. 2020. "Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simulasi." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3(1).
- Alawiyah, Tuti, and A Afrinaldi. 2024. "Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Pencegahan Pergaulan Bebas Pada Siswa Dan Siswi MTS Negeri 1 Agam." *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2(1): 130–34.
- Alini, Langen Nidhana Meisyalla, and Bri Novrika. 2024. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan." *Jurnal Ners* 8(23): 178–86.
- Andriati, Novi, Amelia Atika, and Novi Wahyu Hidayati. 2023. "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami Untuk Meningkatkan Karakter Anak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(1): 971–80.
- Annisa, Luthfiah, Anna Dina Kalifia, Bisnis Humaniora, and Universitas Teknologi Yogyakarta. 2024. "Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Analisis Teknik TF-IDF Dalam Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Depresi Pada Individu." 2: 302–7.
- Annisa Wudda, Ami, Hufri Hufri, Gusnedi Gusnedi, and Wahyuni Satria Dewi. 2024. "Validasi E-LKPD Interaktif Berbasis Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Pada Materi Hukum Termodinamika." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8(1): 7543–52.
- April, No et al. 2024. "Kampanye Public Relations # Bravetogether Komunitas Universitas Indonesia Sehat Mental Mengenai Perubahan Stigma Kesehatan Mental Remaja Indonesia ( Studi Deskriptif Pada Komunitas Remaja Universitas Indonesia Sehat Mental )." 2(2).
- Arianti, Widia, and Irwanto Irwanto. 2021. "Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal)." *Psikodimensia* 20(2): 207–18.
- Asnur, Latifah, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara. 2023. "Pentingnya Kesehatan Mental Dan

- Mindfulness Dan Pandangannya Islam.” *Journal of International Multidisciplinary Research* 2(1): 101–7. <https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr>.
- Azwar, Chaerul, and Sitti Hajerah Hasyim. 2024. “Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI SMK Negeri 4 Makassar.” *EKOMA : Jurnal Ekonomi* 3(2): 1048–57.
- Baharuddin, Zulfahmi et al. 2024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Terhadap Peningkatan Self Efficacy Dalam Belajar.” 5(2): 61–68.
- Barru, Negeri, Miftahul Jannah, and Fiptar Abdi Alam. 2023. “Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Uptd Smp.” 1: 27–38.
- Dr Siti Noor Azlidah Bt Ali. 2022. “Kesehatan Mental Dan Stres Di Tempat Kerja .” *Pusat Kesehatan Universiti* 8: 605–11. [https://pku.upm.edu.my/artikel/kesehatan\\_mental\\_dan\\_stres\\_di\\_tempat\\_kerja-66735](https://pku.upm.edu.my/artikel/kesehatan_mental_dan_stres_di_tempat_kerja-66735).
- Dukungan, Hubungan, Keluarga Terhadap, Motivasi Pasien, and Pasca Stroke. 2022. “Jurnal Pendidikan Dan Konseling.” 4(11): 1707–15.
- Fadhilah, Cut Rafyqa et al. 2024. “Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien Universitas Tjut Nyak Dhien Medan , Fakultas Psikologi Universitas Medan Area , Fakultas Psikologi Permasalahan Terkait Kesehatan Mental Di Indonesia Semakin Meningkat Seti.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien* 3(1): 1–12.
- Fadillah, Keisya, and Universitas Esa Unggul. 2024. “Analisis Mendalam Tentang Kecemasan Berlebih : Korelasi Dampak Gangguan Kecemasan Terhadap Korban Pelecehan Seksual Dan Stress Belajar Analisis Mendalam Tentang Kecemasan Berlebih : Korelasi Dampak Gangguan Kecemasan Terhadap Korban Pelecehan Seksual Dan .” (January).
- Fatahillah, M Rizki, Jarkawi, and Sri Ayatina Hayati. 2024. “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa-Siswi Kelas X Smk Bina Banua Banjarmasin.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)* 1(2): 17–22.
- Gea, Deliani, and Famahato Lase. 2024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok , Kemampuan Berinteraksi Sosial , Kontrol Diri Dan Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Dalam Belajar.” 06(03): 16383–96.
- Gulo, Sridevi, Famahato Lase, Elizama Zebua, and Hosianna Rodearni Damanik. 2023. “Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi.” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2(1): 194–202.
- HANIFA, F. 2018. “Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri Binaan Provsu Tahun Pembelajaran ....” *Repository.Umsu.Ac.Id* 3(1): 40–48. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/511>.
- Harahap, Fitri Amelia, and Ahmad Sampurna. 2024. “Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha : Urgensi Konseling Dalam Mengatasi Tantangan Bullying Di Era Sosial Media Melalui

- Komunikasi Empati Abstrak.” 5(2): 1179–85.
- Harmadani, Dini et al. 2024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas V Sd Negeri 026 Tarakan The Influence Of Group Guidance Services To Improve The Discipline Of Class V Students Of State 026.” : 52–55.
- Helen, Jeki Van, Marjohan Marjohan, and Alizamar Alizamar. 2019. “Bimbingan Kelompok Pola BMB3 Untuk Peningkatan Pengendalian Diri Korban Bencana Dalam Mengatasi PTSD.” *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 4(2): 57–62.
- Ilmi, Nurul, and Preti Sinta Harahap. 2024. “MENTAL HEALTH , Seberapa Penting Mental Health Bagi Remaja ?” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8: 577–82.
- Indah Melani Alif dan Zuhdi Syukron. 2023. “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Indah.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 01(2): 1–23.
- Ita Sulistiani, Nurdiana Djamaluddin. 2024. “Jurnal Keperawatan.” *Jurnal Keperawatan* 16(1): 383–96.
- Jariyah, Fauziah Ainun, Nurdiana Sudirman, Novia Damayanti, and Nur Riswandi. 2024. “The Influence Of The Digital Revolution On Mental Health And Emotional Well-Being In Everyday Life.” 2(1).
- Jumli Sabrial Harahap, and Ahmad Syarqawi. 2023. “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7(02): 222–29.
- Jurnal, Jispendiora et al. 2024. “Pelaksanaan Program Layanan Konseling Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy ( Cbt ) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Pasca Tidak Menyenangkan Sehingga Merasa Kewalahan Baik Emosi , Kognitif , Dan Fisik ( Salamor Dkk ..)” 3(1).
- Kanda, Ageng Saepudin. 2024. “Sistem Pembentukan Karakter Di Pondok Pesantren Daarul Haliim Bandung.” 2(2): 127–32.
- Kanti, Wiwit, Uman Suherman, and Yusi Riksa Yustiana. 2024. “Fungsi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan.” 7: 3396–3402.
- Keaktifan, Peningkatan, Materi Keliling, and Bangun Datar. 2023. “El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat.” *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(2): 486–93.
- Kependidikan, Jurnal et al. 2024. “This Work Is Licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International LicenseCC BY SA Mitra PGMI: Peran Edukasi Digital Islami Dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI).” : 127–40. <https://doi.org/10.46963/mpgmi/v10i1.1668>.
- Khasanah, Putri, and Anna Dina Kalifia. 2024. “Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari.” 2: 333–35.

- Kinaura, Nadhira Putri, and Anna Dina Kalifia. 2024. "Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Dukungan Sosial Dan Penanganan Stres Dalam Konteks Kesehatan Mental." 2: 330–32.
- Konseling, Bimbingan, and Ikip Gunungsitoli. 2021. "Implementasi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Dalam Lima Wilayah Kegiatan Untuk Mewujudkan Perilaku Positif Terstruktur." 3(1): 7–16.
- Kristian, Yosua, Firmanyo Lase, Toroziduhu Waruwu, and Famahato Lase. 2024. "Upaya Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Peserta Didik Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning." 06(03): 16410–18.
- Kristiani, Lia et al. "Solving Untuk Mengurangi Gaya Hidup Hedonis Pada." 11(1): 1–10.
- Lase, Famahato. 2021. "No Title Implementasi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Dalam Lima Wilayah Kegiatan Untuk Mewujudkan Perilaku Positif Terstruktur." *Jurnal Ilmiah dan Penerapannya* 3(1): 07–16.
- . 2022a. "Kontribusi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Strategi BMB3 Dan Pembentukan Perilaku Positif Terstruktur Terhadap Pengentasan Masalah Dan Pencegahan Pernikahan Dini." 1(1): 181–93.
- . 2022b. *Model Pembelajaran Pendidikan Karakter Cerdas Di Era Revolusi 4.0 Dan Society 5.0*. I. ed. Famahato Lase. Gunungsitoli: Nas Media Indonesia.
- . 2022c. "The Influence of Classical Counseling , BMB3 Strategy , Education In Understanding of Addiction , Development of Structured Positive Behavior on The Dangers of Behavioral Addiction and Napsa." 6(2): 3023–33.
- . 2023. *Buku Model Pembelajaran Karakter Cerdas Di Perguruan Tinggi*. I. ed. Rida Patria. Gunungsitoli: Edupedia Publisher.
- Lase, Famahato, and Noibe Halawa. 2022. "Mendidik Peserta Didik Dengan Nilai Nilai Karakter Cerdas Jujur." 1(1): 190–206.
- Lase, Famahato, Universitas Nias, Article Info, and Article History. 2023. "Pengaruh Layanan Konseling Klasikal Strategi BMB3 Dan Edukasi Pencegahan Bahaya Pornografi Di Era Digital Terhadap Perilaku Positif Terstruktur Anak." 6: 4400–4408.
- Lase, Famahato, and Herman Nirwana. 2018. "A Model of Learning of Intelligent Characters In Higher Education." 263(Icille): 72–77.
- Lase, Famahato, Herman Nirwana, Neviyarni Neviyarni, and Marjohan Marjohan. 2020. "The Differences of Honest Characters of Students Before and After Learning with A Model of Learning of Intelligent Character." *Journal of Educational and Learning Studies* 3(1): 41.
- Lase, Famahato, Adrianus Zega, Pendidikan Teknik Bangunan, and Institut Keguruan. 2022. "Sikap Kepribadian Guru PAUD Yang Menarik Dan Disukai Peserta Didik." 6(3): 2107–26.
- Lombu, Daniel, and Famahato Lase. 2023. "Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2(1): 241–51.
- Lukman. 2023. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus." *British Medical Journal*

2(5474): 1333–36.

- Madani, Jurnal Dedikasi, Ani Endriani, and Universitas Pendidikan Mandalika. 2024. “Pemahaman Pengasuhan Yang Menyenangkan Dan Kesehatan Mental Anak Bagi Orang Tua.” 2(2): 13–17.
- Masyarakat, Jurnal Pengabdian et al. 2022. “Menjaga Dan Mendidik Anak Di Era Digital Terhadap Bahaya Pornografi.” 1(1): 57–68.
- Masyarakat, Jurnal Pengabdian, Bimbingan Konseling, and Universitas Nias. 2022. “Upaya Pencegahan Pernikahan Dini Melalui Layanan Konseling Format Kelasikal.” 1(2): 120–36.
- Meirindany, Tina, Khodijah Tussolihin Dalimunthe, and Mutiara Nauli. 2024. “Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya Pada Remaja Di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung.” 4(1): 42–46.
- Mulyono, Budi et al. 2023. “Emphaty Cons : Journal of Guidance and Counseling Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Abstrak Dunia Pendidikan Pada Masa Sekarang Ini , Tidak Hanya Diwajibkan Dalam Ilmu Pengetahuan Saja , Mereka Dapat Menghayati Sebagai Pedoman Dalam Berperila.” 5(1).
- Mumtaz, Jihan Amirah, Ati Kusmawati, Maharani Salsabila, and Robith Sulhi Haidar. 2024. “Metode Pendekatan Konseling Dalam Modifikasi Tingkah Laku Terhadap Anak Broken Home.” 2(1).
- Nofriati, A Sri Ulfi. 2024. “Pengaruh Kecemasan Dan Depresi Terhadap Self-Efficacy Ibu Menyusui Pada Masa Nifas : Literature Review.” 2(1).
- Nuraidah, Elsa et al. 2024. “Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling Kelompok Di SMA Negeri 1 Cikalong.” 03(1): 109–20.
- Nurjanah, Nopi et al. 2023. “Pancasila Sebagai Langkah Utama Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada.” : 374–81.
- Pasaribu, Putri Dirgahayu, Yenti Arsini, and Salsabila As Syifa. 2024. “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT ( Rational Emotive Behavior Therapy ) Menggunakan Teknik Reinforcement Terhadap Motivasi Belajar Siswa.” 1(12): 412–18.
- Prayitno. 2015. *Konseling Integritas Polas Konseling Indonesia*. 1st ed. ed. Zadrian Ardi. Jakarta.
- . 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil Layanan Dan Kegiatan Pendukung*. I. ed. Prayitno. Jakarta.
- Putri, Mery Karmila et al. 2024. “Upaya Orang Tua Dalam Membentuk Kesehatan Mental Anak Di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar.” 8: 5083–92.
- Relica, Caca, and Mariyati. 2024. “Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal.” *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19* 14(3): 75–82.  
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>.
- Rohman, Muhammad Fathur, Ati Kusmawati, Gadis Zabina Ahya’ul Sena, and Muhammad Sofwan Apriliansyah. 2024. “Konseling Behavioral Terhadap Remaja Yang Kecanduan Alkohol Akibat Broken Home.” *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 3(1): 130–40.
- Saiful, Rsud, and Anwar Malang. 2024. “Jurnal Klinik Dan Riset Kesehatan Tantangan Dalam Penilaian

- Klinis Gejala Depresi Pada Usia Lanjut.” 3(2): 121–36.
- Saputra, Adek. 2024. “Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Peningkatan Management Waktu Panti Asuhan Aisyah Putra.” 2: 312–15.
- Saputri, S S, S Maftuhah, and ... 2023. “Meningkatkan Strategi Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Kooperatif Learning.” *JKI (Jurnal Konseling ...* 8(2): 49–56.
- Saputro, Eko Wahyu, Ani Rakhmawati, and Reni Sunarno. 2024. “Implementasi Pendekatan Teaching at The Right Level ( TaRL ) Melalui Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di SMP Negeri 1 Surakarta.” *BLAZE: Jurnal Bahasa dan Sastra dalam Pendidikan Linguistik dan Pengembangan* 2(1): 179–92. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/pendipa94>.
- Sinambela, Juita Lusiana, and Janes Sinaga. 2023. “Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan.” 1(1): 1–17.
- Telaumbanua, Sri Julianti, and Famahato Lase. 2024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Keterbukaan Diri ( Self Disclousure ) Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Dalam Belajar.” 06(03): 16397–409.
- Wilanda, Alifah et al. 2024. “Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, Dan Pola Makan Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Pada Pekerja Kantoran Di Jawa Barat.” *Jurnal Multidisiplin West Science* 3(01): 69–77.
- Xii, Kelas, and D I Smk. 2024. “Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengambilan Keputusan Karir Kelas Xii Di Smk Cendekia.” 7(1): 88–98.
- Yuanti1, Aulia Hera. 2024. “Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Dengan Visualisasi Data Rapidminer.” 2: 183–87.
- Yulita, Amelia, Ema Sukmawati, and Kamaruzzaman. 2021. “Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah.” *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling* 1(2): 1–12.
- Yusnayanti, Cici et al. 2024. “Tingkat Ketergantungan Lansia Depresi Pada Panti Sosial Terhadap Terapi Lingkungan Di Makassar.” 4: 9156–66.
- Zakariya, Fajarudin, Junta Zeniarja, and Sri Winarno. 2024. “Pengembangan Chatbot Kesehatan Mental Menggunakan Algoritma Long Short-Term Memory.” *Jurnal Media Informatika Budidarma* 8(1): 251–59.
- Zebua, Elizama, Famahato Lase, Hosianna Rodearni Damanik, Mondang Munthe, Jonisman Kristian Laoli. 2023. *Pedoman Konseling Eksistensial Suatu Panduan Untuk Konselor*. I. ed. Famahato Lase. Yogyakarta: Nas Media Indonesia.
- Ziliwu, Mawarni, Famahato Lase, Mondang Munthe, and Jonisman Kristian Laoli. 2023. “Kemampuan Menerima Diri ( Self Acceptance ) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa.” 2(1): 203–10.