

# Peran Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Rara Sari'ah Natasya Nurjanah, Eka Sari Setianingsih, Desi Maulia

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas PGRI Semarang

E-mail: [natasyarara92@gmail.com](mailto:natasyarara92@gmail.com)

Artikel diterima : 23-11-2024, direvisi :14-12-2024, disetujui : 16-12-2024

**Abstract:** *Understanding mental health is a very important aspect for students. The results of the analysis show that students' understanding of mental health is still lacking. This research aims to determine the role of group guidance services using problem solving techniques on the understanding of mental health represented by students of high school student The method used in this research is quantitative research with a true experimental type with a pretest posttest control group design model, using a questionnaire with a Likert scale. The initial condition regarding understanding of students' mental health was found to be 10% in the very low category, 80% of students in the low category, and 20% in the high category for the experimental group. The control group received the low category with a presentation of 90% and the high category with a percentage of 10%. After being provided with group guidance services using problem solving techniques. Students' mental health understanding increased to 20% in the very high category and in the high category with a percentage of 80%. Meanwhile, the control class received the low category with a presentation of 90% and the high category with a percentage of 10%. The research results show that group guidance services using problem solving techniques can influence and improve students' understanding of mental health. It can be concluded that there is a significant influence on the understanding of mental health of students before and after group guidance services using problem solving techniques.*

**Key Words:** Understanding Mental Health; Group Guidance; Problem Solving Techniques

**How to cite:** Nurjanah, S. N. R., Setianingsih, E. S., Maulia. D. (2024) Peran Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 8(2) 53-61. <http://doi.org/10.20961/jpk.v8i2.95436>

## PENDAHULUAN

Dalam empat tahun terakhir, kesehatan mental menjadi isu yang hangat di masyarakat contohnya pada saat Pandemi Coronavirus-19 (COVID-19) menjadikan kesehatan mental isu penting bagi dunia. Pemerintah harus mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam layanan berbasis masyarakat sebagai cara untuk memastikan cakupan universal pelayanan kesehatan mental (Ridlo, 2020). Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di dunia tidak lepas dari masih rendahnya pemahaman kesehatan mental, misalnya kesenjangan tingkat penggunaan layanan profesional kesehatan mental dengan perilaku mencari bantuan. Kemampuan untuk mengenali



permasalahan gangguan mental menjadi salah satu faktor yang menentukan seseorang menerima bantuan profesional. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan kesehatan mental pada individu. Siswa cenderung berisiko mengalami gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya (Nazira, 2022).

Remaja merupakan tahap perkembangan yang rentan terjadi gangguan psikologis. Oleh karena itu, pada masa ini diperlukan adanya program untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental, yaitu kemampuan untuk mengenali berbagai gangguan jiwa serta mengetahui cara memberikan pertolongan awal untuk diri sendiri maupun orang lain saat mengalami masalah psikologis. Salah satu metode yang dinilai efektif adalah dengan memberikan peningkatan pemahaman kesehatan mental yang berbasis sekolah (Syafitri, 2024).

Dari hasil data Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang disebarakan pada tahun 2024 menunjukkan permasalahan tertinggi yaitu pada butir "saya kurang pemahaman mengenai kesehatan mental" dengan presentase 86%. dari 36 siswa. Hasil tersebut menandakan bahwa permasalahan yang dialami siswa SMA saat ini adalah kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental. Berdasarkan hasil wawancara secara lisan yang telah dilakukan juga, untuk meningkatkan dan menumbuhkan sikap berkeinginan mengetahui tentang kesehatan mental guru BK hendaknya memberikan layanan mengenai kesehatan mental agar para siswa dapat memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental bukan hanya layanan tentang kepercayaan diri, motivasi dan pelanggaran sekolah lainnya.

Guru BK dapat berperan serta dalam menjaga kesehatan mental siswadi sekolah melalui layanan yang ada. Selama ini guru BK belum pernah memberikan layanan tentang isu kesehatan mental tetapi guru BK di sekolah lebih banyak memberikan layanan informasi mengenai membangun motivasi dan kepercayaan diri siswa. Guru BK di sekolah lebih banyak membantu siswa-siswa yang melanggar peraturan, tidak tertib dan mengganggu proses belajar dan mengajar di sekolah. Guru BK/Konselor belum memberikan materi mengenai pentingnya kesehatan mental siswa, karena keterbatasan pengetahuan guru BK mengenai bidanggarapan dalam kesehatan mental yang lebih banyak digunakan oleh psikolog maupun psikiater. Peran guru BK dalam memberikan pemahaman pada siswa mengenai pentingnya kesehatan mental memerlukan pengembangan yang lebih tepat, sehingga perlu dilakukan peningkatan kemampuan guru BK dalam memahami kesehatan mental siswa (Utami, 2023). Berdasarkan hasil telaah referensi, salah satu layanan yang dapat diberikan adalah bimbingan kelompok Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental.

Bimbingan Kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Tujuan

---

---

layanan bimbingan kelompok pada umumnya ialah untuk mengembangkan kemampuan berbersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi. Menurut Gadza, fungsi layanan Bimbingan kelompok adalah pengembangan, pencegahan dan pengentasan. Untuk Tahapan dalam Bimbingan Kelompok ini ada empat yaitu Pembentukan, Peralihan, Kegiatan, dan Pengakhiran (Hartanti, 2022).

Kelebihan dari bimbingan kelompok itu sendiri yaitu dengan bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat berinteraksi dan saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Serta siswa dapat mengenal dirinya melalui teman - teman dalam kelompok, anak dapat membandingkan potensi dirinya dan sebaliknya, melalui kelompok dapat dihilangkan beban-beban moral seperti malu, kurang percaya diri, penakut, dan sebagainya (Erlangga, 2018).

Bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik dalam pelayanannya salah satunya adalah teknik *problem solving*. *Problem solving* adalah kemampuan menyelesaikan masalah dengan pengambilan keputusan yang tepat. Menurut (Puriani & Dewi, 2023) *problem solving* merupakan salah satu *soft skill* yang harus dimiliki seseorang. Untuk mampu memecahkan masalah, orang harus bisa berpikir positif, logis dan sistematis. Kemampuan ini juga berkaitan dengan *soft skill* lainnya, seperti kemampuan analisis, inovasi, kerja sama tim, komunikasi dan pengambilan keputusan.

Adapun penelitian yang dilakukan Syafitri (2021) menunjukkan bahwa dengan layanan konselor sebaya dapat dinyatakan efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di sekolah SMA Islam XY Semarang. Dengan pemberian layanan tersebut membuat peserta didik dapat meningkatkan literasi kesehatan mental peserta yang dapat dilihat melalui adanya peningkatan signifikan pada skala literasi kesehatan mental.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *non equivalent control group design*. Subjek penelitian ini adalah siswa di dua kelas XII SMA. Kelompok eksperimen mendapatkan treatment bimbingan klasikal dengan teknik *problem solving*, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan treatment teknik ekspositori. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologis. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket berupa skala psikologis. Peneliti menggunakan angket berupa skala psikologis karena yang akan diungkap berupa atribut psikologis, maka atribut psikologis secara tidak langsung diungkap melalui indikator kontrol perilaku, kepuasan, kehidupan, kecemasan, kondissi emosional, dan depresi. Skala disusun dalam bentuk pernyataan psikologis dengan format stimulusnya berbentuk pernyataan objektif tentang pemahaman kesehatan mental siswa dengan menggunakan skala likert empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji beda *independent sample t-test* terhadap gain score kedua kelompok.

---

## HASIL

Penelitian ini diawali dengan *pretest pada subjek penelitian* *Pretest* diberikan dengan membagikan skala pemahaman kesehatan mental untuk mengetahui kesetaraan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, penentuan sampel dalam penelitian ini secara *cluster random sampling*. Kelas yang digunakan adalah kelas XII-12 yang sudah dipilih secara acak (random), dimana 10 siswa dijadikan kelompok kontrol dan 10 siswa dijadikan kelompok eksperimen.

Setelah sampel ditentukan, dilanjutkan dengan pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental pada siswa sebanyak lima kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment*, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengukur kondisi akhir pemahaman kesehatan mental siswa.

Berdasarkan hasil *pretest* terhadap 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol yang dijadikan sampel dapat diketahui bahwa skor terendah untuk kelompok eksperimen adalah 43 dan skor tertinggi 58 sedangkan untuk skor terendah kelompok kontrol adalah 45 dan skor tertinggi adalah 57. Berdasarkan hasil *pretest* pada kelas kontrol dan kelas eksperimen mengenai skala pemahaman kesehatan mental siswa dapat diketahui pada kelas eksperimen terdapat 2 siswa pada kategori tinggi dengan presentase 20%, 8 siswa mendapat kategori rendah dengan persentase 80%, dan 1 siswa mendapat kategori sangat rendah dengan presentase 10%. Sedangkan pada kelas kontrol terdapat 9 siswa yang mendapat kategori rendah dengan presentasi 90% dan 1 siswa mendapat kategori tinggi dengan persentase 10%.

Berdasarkan hasil *posttest* terhadap 1 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol yang dijadikan sampel, dapat diketahui pada kelompok eksperimen nilai rata-rata sebesar 72,8 dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi 90 sedangkan untuk nilai rata-rata kelompok kontrol 52,6 dengan skor terendah adalah 46 dan skor tertinggi adalah 61. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dan kelas eksperimen mengenai skala pemahaman kesehatan mental. Pada kelompok eksperimen dapat diketahui terdapat 2 siswa pada kategori sangat tinggi dengan presentase 20%, dan 8 siswa mendapat kategori tinggi dengan persentase 80%. Sedangkan pada kelas kontrol terdapat 9 siswa yang mendapat kategori rendah dengan presentasi 90% dan 1 siswa mendapat kategori tinggi dengan persentase 10%.

Hasil uji normalitas data dari hasil menunjukkan bahwa p-value uji normalitas sebesar 0,200 ( $0,200 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas diperoleh skor p-value 0,117 ( $0,117 > 0,05$ ) maka kedua populasi dapat dikatakan homogen. Sedangkan dari hasil uji independent sample t-test memiliki skor p-value 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara gain score kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang

---

---

bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peran layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental pada subjek penelitian.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berpengaruh terhadap pemahaman kesehatan mental pada siswa SMA. Berdasarkan hasil *pretest* pada kelas kontrol dan kelas eksperimen mengenai skala pemahaman kesehatan mental dapat diketahui rata-rata 51,4 kelompok kontrol sedangkan pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata 50 . Setelah diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* kelompok eksperimen mengalami peningkatan dengan hasil *posttest* pada kelas kontrol memiliki rata-rata 50,3 sedangkan pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata 70,4 dengan demikian terdapat perbedaan rata-rata hasil dari kelompok.maka terdapat perbedaan yang signifikansi antara pre test dan post test hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peran layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental pada kelas XII-12 SMAN 03 Pati . Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilakukan dalam kelompok yang menggunakan dinamika kelompok agar para anggota kelompok dapat mengembangkan potensi dirinya sekaligus mendiskusikan permasalahannya.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* memiliki pengaruh signifikan terhadap pemahaman kesehatan mental siswa SMA. Hal ini didukung oleh beberapa literatur internasional yang memperkuat temuan tersebut. Corey (2016) menyatakan bahwa dinamika kelompok yang terbangun dalam layanan bimbingan dapat membantu individu mengembangkan potensi sekaligus menghadapi permasalahan. Teknik *problem solving* yang diterapkan memungkinkan peserta untuk belajar mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan masalah secara efektif, sehingga berdampak positif pada kesadaran dan pemahaman kesehatan mental mereka. Selain itu, Gladding dan Binkley (2018) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok tidak hanya bermanfaat dalam pengembangan *interpersonal*, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian mereka menunjukkan bahwa teknik *problem solving* dalam kelompok dapat memfasilitasi pembelajaran kolaboratif yang mendorong siswa untuk berpikir kritis terhadap kondisi psikologis mereka. Pendapat serupa diutarakan oleh Yalom dan Leszcz (2020) menjelaskan bahwa penggunaan teknik *problem solving* dalam kelompok mampu meningkatkan keterampilan *coping* siswa, memperkuat kesehatan mental, dan membantu peserta memahami situasi mereka dengan lebih baik. Dinamika kelompok yang

---

efektif memungkinkan siswa merasakan dukungan emosional yang berdampak signifikan pada pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, literatur di atas sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat secara efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, sebagaimana terbukti melalui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Menurut Mulyadi (2016) layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu cara untuk membantu individu melalui kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok membahas topik-topik umum yang menggunakan dinamika kelompok, sehingga kegiatan dan kegiatan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk mendiskusikan berbagai permasalahan individu yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam merumuskan faktor yang menyebabkan siswa memiliki pemahaman kesehatan mental yang rendah, sehingga mampu merumuskan alternatif pemecahan masalah secara tepat. Menyadari masih banyak siswa yang memiliki pemahaman kesehatan mental yang rendah, maka perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Upaya yang dapat diberikan yaitu memberikan layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu siswa dalam merumuskan faktor yang menyebabkan siswa memiliki pemahaman kesehatan mental yang rendah, sehingga mampu merumuskan alternatif pemecahan masalah secara tepat.

Pemahaman kesehatan mental merupakan faktor penting yang merujuk pada perhatian terhadap kesehatan mental, perilaku mencari bantuan, memberikan bantuan dini pada orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, dan juga berkaitan dengan *stigma mental illness*. pemahaman seseorang mengenai kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental. Maka semakin tinggi pemahaman terhadap kesehatan mental, akan semakin dapat mendeteksi dini mungkin munculnya gangguan mental, serta mampu melakukan penanganan sendiri secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mempengaruhi ataupun meningkatkan kehidupan siswa menjadi lebih baik dari sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Sesuai dengan tujuan bimbingan kelompok yaitu bisa mengembangkan keterampilannya, menentukan pilihan yang tepat dan bijaksana dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya, dalam penelitian di atas juga dapat meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa. Dalam penelitian ini, penelitian yang penulis lakukan tentang peran layanan bimbingan kelompok terhadap pemahaman kesehatan mental siswa didukung oleh penelitian yang sudah ada. Layanan bimbingan kelompok yang digunakan dalam penelitian ini memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat berpengaruh untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa.

---

---

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *pretest* mengenai skala pemahaman kesehatan mental, mayoritas siswa dalam kelompok eksperimen berada pada kategori rendah, dengan hanya sebagian kecil siswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, pada kelompok kontrol, hampir seluruh siswa berada pada kategori rendah, dan hanya sebagian kecil yang masuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman kesehatan mental siswa dalam kelompok eksperimen. Sebagian besar siswa meningkat ke kategori tinggi, bahkan beberapa di antaranya mencapai kategori sangat tinggi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, kondisi pemahaman kesehatan mental siswa tidak mengalami perubahan yang berarti, dengan mayoritas siswa tetap berada dalam kategori rendah dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi.

Dari hasil *pretest* dan *posttest* terdapat perubahan pemahaman kesehatan mental siswa yaitu pada awalnya mereka kurang paham tentang bagaimana cara menangani gangguan mental yang terjadi pada diri sendiri dan orang lain kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan sebelum dilakukan (*pretest*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan setelah dilakukan (*posttest*) layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Bersama si Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83.
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Awaliyah, N. S., Nihayah, U., Muna, K., Banfatin, F. F., Sukatin, Nurkhalipah, Kurnia, A., Ramadani, D., Fatimah, Perempuan, D. P., Anak, P., Binjai, M. P. A. M. K., Ulina, P., Tarigan, B., Lubis, M., Putri, M., Santika, E., Trisno, R., Wahidah, E. Y., ... Fakhriyani, D. V. (2022). Literasi Kesehatan Mental. *Journal of Canadian Studies*, 3(1), 1–16.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont: Cengage Learning.
- Gladding, S. T., & Binkley, E. (2018). "Group Work: A Counseling Specialty." *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 403-409.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Falasilah, M., & Syafitri, D. U. (2021). Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik sebagai Prediktor Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159–173.

- 
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja  
Jurnal Kesehatan, W., Kesehatan Mental Emosional Remaja, G., Litaqia, W., Keperawatan,  
I., & YARSI Pontianak, Stik. (2023). *12 Florensa*. 12(1), 2721–8007.
- Ilmiati, E. (2020). Penggunaan Teknik Problem Solving dalam Bimbingan Kelompok untuk  
Menurunkan Kesulitan Belajar Siswa SMP. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional  
Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 53–58.  
<https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/jiki/article/view/672>
- Iswatun Hasanah, Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2017). Bimbingan Kelompok Teori  
dan Praktik. In *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.
- Maulidya, A. (2018). Berpikir Asosiatif, yaitu Suatu Ide Merangsang Timbulnya Ide-Ide Lain. *Ihya  
Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 1(1), 11–29.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada  
Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39.  
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas  
sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50.  
<https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nursyamsyiah, N., Wikanengsih, & Alawiyah, T. (2024). *Layanan Bimbingan Kelompok  
Menggunakan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Siswa  
Kelas Viii Smpn 2 Batujajar*. 7(3), 321–356. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i3>.
- Prakoso, M. R. N., Hartini, S., & Hidayat, I. F. N. (2023). Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental  
Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Konseling Teman Sebaya. *JMM (Jurnal  
Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5871. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19255>
- Pramono, A. (2020). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok  
Teknik Problem Solving. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).  
<https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5157>
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan  
Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan  
Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164.  
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Risatur Rofi'ah. (2021). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving  
Menggunakan Media TIK untuk Meningkatkan Self Management Siswa. *Conseils: Jurnal  
Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i2.98>
- Setianingsih, E. S. dkk. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan  
Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2),  
76–82.
- Supriyanto. (2012). *Psikologi Kognitif Topik Pembahasan*. <http://www.ocw.upj.ac.id/files/Slide-PSY206-PSY206-Slide-13.pdf>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan  
Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of  
Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Wijayanti, J. (2023). *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Bimbingan Kelompok Teknik  
Problem Solving Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI-6 SMA  
Negeri 10 Semarang. November*, 1131–1137.
- Wulandari, A. D., Ramadhani, A., Sa, F. R., Nuraini, M. A., & Adityaningrum, S. S. (n.d.). *n a s a  
h Pemba i Mater*.
-

---

Zega, S., & Lase, F. (2024). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling Behavioral terhadap Peningkatan Kesehatan Mental*. 06(03), 17466–17480.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.