TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i6.4216

DAMPAK KONSELING KELOMPOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMA DI ERA DIGITAL

The Impact of Group Counseling on the Mental Health of High School Students in the Digital Era

Amalia Tri Ramadhani[1], Annisa Fitri Aroyan[2], Asanda Louditta Asmara[3], Atiyq Sekararum[4]
Universitas Sebelas Maret
amaliaramadhani1404@gmail.com; annisaftr1211@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 27, 2024	Nov 11, 2024	Nov 23, 2024	Nov 28, 2024

Abstract

The development of digital technology today has an influence on the mental health of adolescents, especially high school students. Students often face various challenges that can affect mental health, such as cyberbullying, egocentricity, fomo, etc. This study aims to analyze the impact of group counseling as an intervention to improve students' mental health in the digital era. This research method uses the literature study method by collecting, reviewing, and analyzing research articles from various sources relevant to group counseling. The results of this study show that group counseling has a good impact on students' mental health. Group counseling is said to be effective in overcoming students' mental health problems in the digital era. Group counseling is proven to be a potential guidance and counseling service strategy in improving the mental health of high school students in the digital era. Group counseling not only brings a good impact on mental health but also social skills and achieving potential to the fullest. This study concludes that the group counseling service strategy as a forum

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

for sharing experiences and coping strategies in dealing with problems faced in the digital world.

Keywords: Group Counseling, Mental Health, Digital Age

Abstrak: Perkembangan teknologi digital saat ini memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental remaja, khususnya Siswa SMA. Siswa sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti cyberbullying, egosentris, fomo, dll. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konseling kelompok sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di era digital. Metode penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan, meninjau, dan menganalisis artikel penelitian dari berbagai sumber yang relevan dengan konseling kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan dampak baik terhadap kesehatan mental siswa. Konseling kelompok dikatakan efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental siswa di era digital. Konseling kelompok terbukti menjadi strategi layanan bimbingan dan konseling yang potensial dalam meningkatkan kesehatan mental Siswa SMA di era digital. Konseling kelompok tidak hanya membawa dampak baik bagi kesehatan mental tetapi juga keterampilan sosial dan mencapai potensi dengan semaksimal mungkin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi layanan konseling kelompok sebagai wadah untuk berbagi pengalaman dan strategi koping dalam menghadapi masalah yang dihadapi di dunia digital.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kesehatan Mental, Era Digital

PENDAHULUAN

Era digital yang semakin maju membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat memberikan kemudahan akses terhadap informasi dan berbagai platform media sosial. Kemudahan akses terhadap informasi dan interaksi sosial melalui dunia maya, di satu sisi memberikan manfaat, tetapi di sisi lain, hal ini juga memunculkan berbagai tantangan baru, terutama terkait dengan kesehatan mental siswa. Paparan terhadap konten negatif, cyberbullying, dan tuntutan untuk selalu terhubung secara online dapat memicu kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya pada remaja.

Kesehatan mental siswa menjadi perhatian serius di era modern ini. Tekanan akademik yang tinggi, perubahan hormonal, dan masalah sosial yang kompleks dapat memengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Kondisi ini semakin diperparah dengan perkembangan teknologi digital yang memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari siswa, seperti permasalahan egosentris, FOMO, maraknya pornografi, bullying, dan dan masalah lainnya. Oleh karena itu, upaya-upaya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa perlu dilakukan, salah satunya melalui konseling kelompok.

Konseling kelompok telah lama diakui sebagai salah satu pendekatan efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis. Dalam konteks sekolah, konseling kelompok dapat menjadi wadah bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam dampak konseling kelompok terhadap kesehatan mental siswa SMA di era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak konseling kelompok terhadap kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di era digital. Konseling kelompok dianggap sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang dialami remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program konseling yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di era digital. memahami dampak konseling kelompok, diharapkan dapatt memberikan rekomendasi yang lebih baik dalam pengembangan program konseling yang relevan dengan kebutuhan siswa di era digital.

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental di era digitalisasi?
2. Apa saja masalah kesehatan mental di era digitalisasi?
3. Apa itu konseling kelompok?
4. Apa saja teknik yang digunakan dalam konseling kelompok?
5. Bagaimana tahapan konseling kelompok secara umum?
6. Bagaimana dampak konseling kelompok terhadap permasalahan kesehatan mental siswa di era digitalisasi?

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode studi literatur. Metode studi literatur merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku,artikel jurnal atau sumber bacaan lain yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan, meninjau, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dari artikel jurnal terakreditasi yang berkaitan dengan konseling kelompok guna mengeksplorasi dan menganalisis dampak konseling kelompok di era globalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental di Era Digitalisasi

1. Pengertian kesehatan mental di era digitalisasi

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.

2. Masalah Kesehatan Mental di Era Digitalisasi

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 pada

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.

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.

Konseling Kelompok

1. Pengertian

Konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan dari konselor kepada konseli yang mengalami masalah melalui setting kegiatan kelompok. Konseling kelompok terfokus pada membantu konseli untuk mengatasi masalah-masalah perkembangan dan penyesuaian sehari-hari (Gibson & Mitchell, (2010:293). Konseling dapat dikatakan sebagai proses intervensi yang bersifat individu untuk meningkatkan pemahaman terkait diri sendiri dan juga interaksi dengan orang lain. Selain itu, Binham (2012) mengemukakan bahwa konseling kelompok yaitu suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan bertingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Menurut Prayitno (1995) konseling kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Itu berarti, semua peserta kegiatan kelompok saling bekerjasama, berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, memberi saran, menanggapi, dan lain-lain serta apa yang dibicarakan akan bermanfaatkan bagi tiap anggota kelompok.

Prayitno (1995) menjelaskan tujuan konseling kelompok secara umum yaitu mengembangkan kemampuan sosialisasi anggota kelompok khususnya kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit terkungkung serta tidak efektif, sedangkan secara khusus bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong perkembangan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan, serta sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Secara keseluruhan, konseling kelompok berfungsi sebagai wadah untuk saling mendukung dan membantu individu dalam mengatasi masalah melalui interaksi sosial yang konstruktif.

2. Teknik Konseling Kelompok

Beberapa teknik yang dapat digunakan pada konseling kelompok dalam menghadapi tantangan di era globalisasi adalah:

a. Person centered therapy

Person Centered Therapy adalah metode konseling yang berfokus pada konseli (klien), di mana konseli dianggap sebagai orang dewasa yang mampu mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Dalam proses konseling, hubungan antara konselor dan konseli ditandai oleh kehangatan dan saling percaya. Konseli dianggap sebagai mitra, sedangkan konselor berfungsi sebagai pendorong dan pencipta lingkungan yang mendukung konseli dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi hingga konseli mencapai pengembangan diri mereka.

b. Metode *Phototherapy*

Photo Therapy merupakan Pendekatan baru dalam bimbingan konseling yang menggunakan media gambar dengan tujuan untuk menstimulasi memori, emosi,

serta pengalaman masa lalu konseli, sehingga dapat menghasilkan sudut pandang baru yang membantu menemukan solusi atas masalah yang dialami konseli.

c. *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konseling kelompok adalah metode yang menekankan pengenalan dan perubahan pola pikir irasional yang dapat memengaruhi perilaku dan emosi seseorang menjadi negatif. REBT bertujuan untuk membantu konseli dalam memahami emosional yang terdapat pada diri mereka dan mengurangi atau menghindari emosional yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini juga melibatkan emosional, kognitif, dan perilaku untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

d. Realita

Konseling realitas, menurut Corey adalah konseling yang berfokus pada perilaku saat ini dan merupakan bentuk modifikasi perilaku yang membantu klien menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Pendekatan ini mendorong konseli untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang ketidak efektifan perilaku yang telah dilakukan, sehingga mereka lebih terbuka untuk mempelajari alternatif perilaku yang lebih baik. salah satu teknik yang terkenal pada pendekatan realita adalah teknik WDEP yaitu *Want-Direction-Evaluation-Plan*, WDEP bertujuan untuk membantu konseli memperoleh kendali yang lebih besar atas hidupnya sehingga mampu merancang rencana yang lebih efektif untuk mencapai tujuan hidup.

e. Therapy Adlerian

Terapi konseling Adlerian berfokus pada bidang sosial seperti halnya determinasi perilaku dan pentingnya mengembangkan suatu gaya hidup yang sehat. konseling psikologi individu melihat pribadi secara menyeluruh dan berfokus pada keunikannya. konseling teknik ini juga menekankan pentingnya pengembangan minat sosial konseli untuk kemudian mereka agar mampu hidup ditengah masyarakat sebagai pribadi yang sanggup memberikan suatu bagi masyarakat, jadi tidak sekedar menerima dan menuntut.

3. Tahapan dalam Konseling Kelompok

Corey dan Yalom mengemukakan bahwa konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu:

a. **Tahap Pra Konseling**: tahap pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon peserta.
b. **Tahap I**: tahap permulaan atau disebut juga dengan tahap orientasi dan eksplorasi, pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, mengetahui fungsi kelompok, serta mulai menegaskan tujuan kelompok.
c. **Tahap II**: tahap transisi. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing konseli dirumuskan dan diketahui apa faktor penyebabnya.
d. **Tahap III**: tahap kerja-kohesi dan produktivitas. Jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya adalah menyusun rencana tindakan.
e. **Tahap IV**: tahap akhir atau tahap konsolidasi dan terminasi. Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap apa yang dilakukan oleh anggota yang lain.
f. **Setelah Konseling**: tahap tindak lanjut dan evaluasi. Setelah beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ada kendala-kendala dalam pelaksanaan konseling kelompok, seperti anggota kelompok yang memerlukan intervensi lebih lanjut secara individual.

Dampak Konseling Kelompok Terhadap Kesehatan Mental

Penerapan konseling kelompok kepada Siswa SMA mempunyai dampak terhadap kesehatan mental. Konseling kelompok dikatakan efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada Siswa SMA. 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.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa 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 SMA. 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.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa 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

A. D. Purba and N. Nurhayani. (2024). Strategi Layanan Konseling Kelompok Pada Remaja Terhadap Pornografi. Acad. Educ. J., vol. 15, no. 2, pp. 1210–1220, https://doi: 10.47200/aoej.v15i2.2398

A. Putri and A. A. Hernowo. (2024). Pengaruh Konten Pornografi Terhadap Kesehatan Otak dan Mental dalam Perspektif Islam mental , di mana penelitian menunjukkan bahwa hal ini dapat meningkatkan risiko depresi , akan mengembangkan kecanduan atau mengalami perubahan neurologis yang signifikan. vol. 2, no. 4.

Aldina, F. (2019). Dampak Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong Dan Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah*

Prodi Pendidikan Agama Islam, *120–126*, 7. http://ejournal.staindirundeng.ac.id/index.php/tadib/article/view/266/171

Amilin, F., & Lukitaningsih, R. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA NEGERI 1 Mantup Lamongan. *Jurnal BK Unesa. Volume 04 Nomer 03 Tahun 2014*, *4*(3), 156–165.

Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten 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

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.

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

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

Nurihsan, A. J. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Revisions). Refika Aditama.

Prijanto, J. H. (2017). Panggilan Sebagai Guru Kristen Wujud Amanat Agung Yesus Kristus Dalam Penanaman Nilai Alkitabiah Pada Era Digital [A Christian Teacher's Calling in

Response to Jesus Christ's Great Commission in Instilling Biblical Values in a Digital Era]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, *13*(2), 13. https://doi.org/10.19166/pji.v13i2.325

Romiaty, Ria Ihsanti, E., & Nonsihai. (2024). Konseling Kelompok Pendekatan Person Centered Therapy Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Paris Langkis*, *5*(1), 74–83. https://doi.org/10.37304/paris.v5i1.14033

Sagala, K., Naibaho, L., & Rantung, D. A. (2024). Tantangan Pendidikan karakter di era digital. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, *6*(01), 1–8. https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1006

Sakti, M. A., Mesra, R., Kunci, K., & Kesehatan. (2024). Nomor 5. Halaman 348-355. *Tahun 2024 ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, *1*(4), 348–355. https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/index

Salsabillah, C. S., Fitra, M. A., Zaidan, M. F., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *(20240*, *2*(1), 279–287. https://doi.org/10.61132/bima.v2i1.613

Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84-89.

SARI, S. (2019). Literasi Media Pada Generasi Milenial Di Era Digital. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, *6*(2), 30–42. https://doi.org/10.37676/professional.v6i2.943

Tamamiyah, L. (2024). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, *4*(8), 804–812. https://doi.org/10.59141/japendi.v4i8.2662

Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(01), 19–30. https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180

Wulandari Wangi Ni Kadek, F. D. A. I. G. (2024). Jurnal Inovasi Pendidikan. *Jurnall Inovasi Pendidikan*, *6*(1), 52–61. https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285