

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA

Shella Iqfani¹, Dra. Wahyu Murti Utami², Endah Rahmawati³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Wates,
Jl. KRT Kertodiningrat No. 05, Gn. Gondang, Margosari, Kec. Pengasih, Kabupaten Kulon Progo,
Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
E-mail: shellaiqfani1@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 10 January 2026

Revised: 20 January 2026

Accepted: 20 February 2026

Keywords:

maksimal lima kata/frase,
tata tulis (bold dan italic)



<https://sl1nk.com/cw2yfjs>

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi terhadap kesehatan mental siswa kelas XI SMA N 1 Girimulyo Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group*. Populasi penelitian ini berjumlah 105 siswa, sedangkan sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 15 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 15 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kesehatan mental dan layanan bimbingan kelompok sebagai perlakuan penelitian. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan yang menunjukkan bahwa nilai *t-hitung* sebesar 3,057 lebih besar daripada *t-tabel* sebesar 2,048 dengan taraf signifikansi $0,00 < 0,05$ dan $(df) = 28$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa.

This study aims to examine the effect of group counseling services using the discussion method on the mental health of class XI students at SMA N 1 Girimulyo in the 2025/2026 Academic Year. This quantitative study employs a pretest-posttest control group experimental design. The research population consists of 105 students, while the research sample comprises 30 students selected through a purposive sampling technique. The sample is divided into two groups: an experimental group of 15 students and a control group of 15 students. Data collection techniques utilize a mental health questionnaire, with group counseling services serving as the research treatment. Data analysis is conducted using a t-test. The results of the study indicate that the t-value of 3.057 is greater than the t-table of 2.048, with a significance level of $0.00 < 0.05$ and degrees of freedom $(df) = 28$. Thus, it is concluded that group counseling services using the discussion method have a positive and significant effect on students' mental health.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan individu, terutama pada masa remaja yang penuh dengan dinamika perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada era kontemporer ini, remaja yang tergolong dalam Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks akibat interaksi intensif dengan dunia digital dan tuntutan akademis yang tinggi. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) seringkali rentan terhadap stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang bersumber dari internal maupun eksternal lingkungan sekolah.

Salah satu upaya preventif dan kuratif yang dapat dioptimalkan di sekolah adalah melalui implementasi layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan pemahaman baru, keterampilan interpersonal, dan pemecahan masalah. Dalam penelitian ini, metode diskusi dipilih sebagai strategi utama dalam pelaksanaan

bimbingan kelompok karena sifatnya yang interaktif, demokratis, dan menuntut keterlibatan verbal aktif dari siswa. Melalui metode diskusi, siswa diberikan ruang aman untuk saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan menganalisis berbagai persoalan kesehatan mental secara bersama-sama, yang pada gilirannya diharapkan mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental mereka.

Di era konektivitas yang revolusioner, pemahaman mendalam mengenai perkembangan remaja menjadi semakin krusial. Remaja, yang didefinisikan sebagai individu dalam masa transisi krusial dari kanak-kanak menuju dewasa (Hurlock, 1980; Irwanto, 1994), saat ini didominasi oleh *Generasi Z*—generasi yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital (Prensky, 2001). Meskipun *Generasi Z* unggul dalam adaptasi teknologi, paparan intensif terhadap tekanan sosial, perubahan psikologis, dan intrik dunia digital seringkali memicu isu-isu kesehatan mental di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Adapun kondisi kesehatan mental yang optimal mencerminkan kemampuan manusia untuk mengatasi tekanan hidup harian, merealisasikan potensi diri secara maksimal, belajar secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademis, yang kemudian berdampak negatif pada performa belajar dan adaptasi sosial mereka di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Girimulyo, ditemukan adanya indikasi masalah kesehatan mental pada siswa kelas XI, yang termanifestasi dalam perubahan perilaku negatif, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan putus asa. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakserasian antara fungsi kejiwaan dengan tuntutan lingkungan (Rozali, dkk., 2021), yang mendesak perlunya intervensi terstruktur dari pihak sekolah. Salah satu upaya preventif dan kuratif yang dapat dioptimalkan di sekolah adalah melalui implementasi layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan pemahaman baru, keterampilan interpersonal, dan pemecahan masalah. Dalam penelitian ini, metode diskusi dipilih sebagai strategi utama dalam pelaksanaan bimbingan kelompok karena sifatnya yang interaktif, demokratis, dan menuntut keterlibatan verbal aktif dari siswa. Melalui metode diskusi, siswa diberikan ruang aman untuk saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan menganalisis berbagai persoalan kesehatan mental secara bersama-sama, yang pada gilirannya diharapkan mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental mereka.

Menanggapi permasalahan ini, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memegang peran fundamental, khususnya melalui strategi Bimbingan Kelompok. Bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan yang efisien yang diberikan kepada sekelompok individu untuk memperkuat kelompok, mendorong kemandirian, dan memfasilitasi pertumbuhan personal (Prayitno, 1995; Prayitno, 2004). Dalam pelaksanaannya, salah satu metode yang sangat efektif adalah metode diskusi, yang didefinisikan sebagai interaksi verbal untuk berbagi pandangan, menumbuhkan pemahaman bernuansa, dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis (Sukardi, 2008; Tohirin, 2015). Metode diskusi dipilih karena mampu memfasilitasi siswa dalam mengatasi stres, teknik relaksasi, dan kiat membangun ketahanan kesehatan mental secara kolektif, menjadikannya solusi kontekstual untuk isu kesehatan mental yang dihadapi.

Sejumlah penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam pengembangan aspek non-akademik siswa. Penelitian oleh Ayuningtyas, Supardi, dan Hartini (2020) membuktikan bahwa layanan ini sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata kelompok eksperimen sebesar 21,8 (dari 76,3 menjadi 98,1) dan hasil uji-t yang signifikan ($t_{hitung} 12,715 > t_{tabel} 2,101$). Sementara itu, Delima dan Sari (2021) mengkaji efektivitas metode yang sama terhadap kemampuan interaksi sosial remaja, di mana hasil analisis data menunjukkan peningkatan signifikan (nilai signifikansi $0,001 < 0,05$) pada kelompok eksperimen yang sebelumnya cenderung menyendiri. Kontribusi lain ditunjukkan oleh Maulidia (2019) yang membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk mengurangi kenakalan siswa di SMA, dengan hasil uji hipotesis yang sangat signifikan (Sig. $0,000 < 0,05$). Secara kolektif, temuan-temuan ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok dengan metode diskusi merupakan intervensi yang kuat dan terukur dalam memfasilitasi perubahan perilaku positif, peningkatan keterampilan sosial, dan perkembangan motivasi siswa.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah menegaskan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi dalam meningkatkan variabel pendukung seperti motivasi belajar, interaksi sosial, dan pengurangan kenakalan, terdapat *gap analysis* (celah penelitian) yang menjadi dasar penelitian ini. Pertama, fokus dari penelitian-penelitian sebelumnya belum secara eksplisit menguji Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi sebagai intervensi langsung terhadap variabel utama Kesehatan Mental siswa SMA, melainkan variabel turunan atau perilaku yang berbeda. Kedua, belum ditemukan penelitian sejenis yang secara spesifik menguji dan mengkontekstualisasikan efektivitas intervensi ini terhadap isu kesehatan mental yang diamati pada siswa kelas XI di lingkungan SMA Negeri 1 Girimulyo. Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian yang signifikan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana Metode Diskusi dapat diaplikasikan

Shella Iqfani, Dra. Wahyu Murti Utami, Endah Rahmawati³

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA, 27(1)

dalam Bimbingan Kelompok untuk memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan Kesehatan Mental siswa di lokasi dan konteks yang spesifik ini.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Diskusi Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Girimulyo Tahun Ajaran 2025/2026”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Girimulyo Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 105 siswa, tersebar dalam tiga kelas (XI IPA, XI IPS 1, dan XI IPS 2). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, didasarkan pada kriteria skor kesehatan mental awal (*pretest*) yang berada dalam kategori rendah hingga sedang. Dari teknik tersebut, diperoleh sampel sebanyak 30 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi sebanyak 4 sesi perlakuan, dengan durasi masing-masing sesi adalah 45 menit. Topik perlakuan yang diberikan mencakup, mengatasi tekanan pada diri sendiri, mengembangkan potensi diri, belajar dan bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada kehidupan sosial. Sementara itu, kelompok *control* tidak diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan metode diskusi selama periode penelitian.

Instrumen pengumpulan data utama berupa angket skala Likert kesehatan mental yang terdiri dari butir *favorable* dan *unfavorable*, yang disusun berdasarkan empat indikator operasional yaitu, pengelolaan tekanan diri, pengembangan potensi, produktivitas belajar, dan kontribusi sosial. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif statistik dan analisis inferensial menggunakan uji-t sampel bebas (*Independent Sample t-test*) dengan asumsi varian tidak sama (*Equal Variances Not Assumed/Welch t-test*) dibantu oleh software statistik JASP versi 0.18.3.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi terhadap kesehatan mental siswa kelas XI SMA N 1 Girimulyo Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus.

Sebelum pelaksanaan layanan, kedua kelompok diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kesehatan mental awal siswa. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan observasi lapangan, kesehatan mental siswa di sekolah tersebut masih menghadapi tantangan. Hal tersebut terlihat dari adanya siswa yang menunjukkan perubahan perilaku negatif, gejala perasaan putus asa atau tidak berdaya secara terus-menerus, serta mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung. Rendahnya kondisi kesehatan mental menyebabkan siswa kurang mampu beraktivitas secara efektif dalam rutinitas harian mereka.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal. Pengujian ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk* melalui program JASP 0.18.3.0. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika $p\text{-value} > 0,05$ maka normal dan jika $p\text{-value} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, terlihat bahwa data *pretest* kelompok eksperimen $0,82 > 0,05$, *posttest* kelompok eksperimen $0,58 > 0,05$. Sedangkan hasil *pretest* kelompok kontrol $0,76 > 0,05$, *posttest* kelompok kontrol $0,81 > 0,05$. Hasil kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kelompok data tersebut berdistribusi secara normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan *uji independent sample t-test*.

Descriptive Statistics

	Pretest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Eksperimen	Posttest Kontrol
Valid	15	15	15	15
Shapiro-Wilk	0.968	0.964	0.954	0.967
P-value of Shapiro-Wilk	0.823	0.763	0.589	0.819
Keterangan	Normal	Normal	Normal	Normal

Shella Iqfani, Dra. Wahyu Murti Utami, Endah Rahmawati³

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA, 27(1)

Copyright © 2026, AKADEMIKA JURNAL ILMIAH KEPENDIDIKAN

P-ISSN (1412 - 7997), E-ISSN (2809 - 8730)

Descriptive Statistics

Pretest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Eksperimen	Posttest Kontrol
-----------------------	--------------------	------------------------	---------------------

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui nilai sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji *Independent Sample t-test, Equal Variances Not Assumed*. Dasar pengambilan Keputusan yaitu apabila nilai signifikansi $< 0,05$ dan nilai *t-hitung* $> t-tabel$, maka hipotesis diterima.

Independent Samples T-Test

	Test	Statistic	df	p
Posttest	Student	3.057	28.000	0.005
	Welch	3.057	18.166	0.007

Gambar2. Hasil Uji Independent Samples Test

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental siswa kelas XI SMA N 1 Girimulyo Tahun Ajaran 2025/2026. Hal ini sejalan dengan temuan Mulyani dkk. (2025) yang menyatakan bahwa keberhasilan layanan bimbingan kelompok ditandai oleh perubahan sikap siswa menjadi lebih terbuka dalam berdiskusi, berani mengemukakan pendapat, saling menghormati, serta memiliki kesadaran untuk saling mendukung dan membantu secara sukarela tanpa paksaan maupun imbalan. Pengaruh positif pada siswa kelas XI SMA N 1 Girimulyo ini dibuktikan melalui hasil analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* yang menunjukkan bahwa nilai *t-hitung* sebesar 3,057 lebih besar daripada *t-tabel* sebesar 2,048 dengan taraf signifikansi 0,05 dan $df = 28$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi efektif dan berpengaruh positif serta signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

Peningkatan kesehatan mental siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Prayitno (1995), bahwa bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu secara bersama-sama dengan tujuan untuk memperkuat kelompok dan mendorong kemandirian anggota kelompok. Melalui interaksi kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman individu lain, berbagi perspektif, dan mengembangkan keterampilan sosial yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi. Berdasarkan hasil *posttest*, siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif dan positif, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak terlalu signifikan karena tidak diberikan perlakuan (*treatment*) khusus. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Nurihsan (2016), yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial yang ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa serta mengembangkan potensi siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi mampu membantu siswa mengembangkan indikator kesehatan mental yang lebih baik.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan teori Rozali, dkk. (2021), yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi, siswa terbantu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, serta mengatasi tekanan sehingga kesehatan mental mereka berada pada kondisi yang lebih stabil dan harmonis.

Dari perspektif implementasi metode diskusi di sekolah, hasil penelitian ini memperkuat pendapat Sukardi (2008), yang mendefinisikan metode diskusi sebagai interaksi antara dua individu atau lebih yang bertujuan untuk saling berbagi pengalaman dan pandangan dengan harapan mencapai keputusan bersama. Proses diskusi ini dibuat untuk menumbuhkan pemahaman yang lebih luas, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, serta meningkatkan keterampilan komunikasi antaranggota kelompok. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Suryosubroto (2015) dan Sanjaya (2016), yang menjelaskan bahwa metode diskusi menghadapkan siswa pada suatu permasalahan dengan tujuan untuk memecahkan masalah secara verbal, menjawab pertanyaan, serta membiasakan peserta didik untuk bertukar pikiran secara aktif dalam suasana yang

Shella Iqfani, Dra. Wahyu Murti Utami, Endah Rahmawati³

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA, 27(1)

Copyright © 2026, AKADEMIKA JURNAL ILMIAH KEPENDIDIKAN

P-ISSN (1412 - 7997), E-ISSN (2809 - 8730)

saling mendukung.

Peningkatan kesehatan mental siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memfasilitasi siswa dalam mengatasi stres melalui dinamika kelompok. Menurut Tohirin (2015), dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pencegahan, dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa peningkatan kesehatan mental siswa terjadi secara optimal melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi yang memberikan wadah aman bagi siswa untuk saling terbuka. Kombinasi antara dinamika kelompok dan metode pertukaran ide membuat siswa lebih mampu mengelola emosi, berpikir logis di bawah tekanan, serta adaptif terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa kelas XI SMA N 1 Girimulyo Tahun Ajaran 2025/2026. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai *t-hitung* sebesar 3,057 lebih besar daripada *t-tabel* sebesar 2,048 dengan taraf signifikansi $0,00 < 0,05$ menggunakan *Independent Samples t-test* dengan bantuan program JASP yang memperoleh nilai signifikansi $p = 0,007$ yang nilainya lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($p < 0,05$). Peningkatan kualitas kesehatan mental ini terlihat dari bagaimana siswa dapat mengembangkan berbagai indikator kesehatan mental, seperti perasaan positif terhadap diri sendiri, kemampuan mewujudkan potensi, dan beradaptasi dalam menghadapi masalah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengimplementasikan metode diskusi dalam program bimbingan kelompok di sekolah sebagai salah satu upaya preventif dan pengembangan diri siswa secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru SMAN 1 Girimulyo yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti, dan kepada Dosen Pembimbing atas bimbinganannya yang mengarahkan peneliti selama proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, A., Supardi, S., & Hartini, T. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 3 Brebes. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 1-10.
- Delima, A. I., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Al-Taujih*, 7(1), 29-37.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (5th Ed.). New York: Mcgraw-Hill Companies.
- Irwanto. (1994). *Psikologi Umum*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Maulidia, D. (2019). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Mengurangi Kenakalan Siswa Kelas XI di SMA Negeri 9 Banda Aceh. Doctoral Dissertation. Uin Ar-Raniry Banda Aceh.
- Mulyani, N. S. B. R. D., Rahmawati, E., Astuti, A. D., & Aini, N. N. (2025). The Effect of Group Guidance Services Using Experiential Learning Method on Students' Interpersonal Communication Skills: Group Guidance Services, Experiential Learning Method, Students' Interpersonal Communication Skills. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 6(1), 20-21.
- Nurihsan, A. J. (2016). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. (Edisi Revisi). Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On The Horizon*, (Vol. 9 Issue: 5), 1-6.
- Rozali, Y. A., dkk (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Shella Iqfani, Dra. Wahyu Murti Utami, Endah Rahmawati³

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA, 27(1)



AKADEMIKA

JURNAL ILMIAH KEPENDIDIKAN

Abdimas, 7(2), 109-113.

Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sukardi, D. K. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryosubroto, B. (2015). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Shella Iqfani, Dra. Wahyu Murti Utami, Endah Rahmawati³

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMA, 27(1)

Copyright © 2026, AKADEMIKA JURNAL ILMIAH KEPENDIDIKAN
P-ISSN (1412 - 7997), E-ISSN (2809 - 8730)