



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Layanan klasikal psikoedukatif untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa SMA

Citra Finky Lestary, Romi Fajar Tanjung, Sigit Dwi Sucipto, & Khadijah Lubis
Universitas Sriwijaya, Indonesia
E-mail: citrafinkylestari@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of classical services with a psychoeducational approach to improve the psychological well-being of students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The study used a quantitative approach with an experimental method through a one-group pretest–posttest design involving 32 grade XI students. Psychological well-being measurements were conducted before and after treatment using a Likert scale questionnaire compiled based on Ryff's psychological well-being dimensions. Data analysis was performed using descriptive statistics and paired sample t-test. The results showed an increase in the average score of students' psychological well-being from 139.46 in the pretest to 165.25 in the posttest, an increase of 18.49%. Hypothesis testing showed a significant difference between the scores before and after treatment ($p < 0.05$). This indicates that classical services with a psychoeducational approach are effective in improving students' psychological well-being. The limitations of this study lie in the absence of a control group. The results of this study provide practical implications for guidance and counseling teachers in developing classical services based on psychoeducation to support students' psychological well-being.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *one group pretest–posttest* yang melibatkan 32 siswa kelas XI. Pengukuran *psychological well-being* dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan angket skala Likert yang disusun berdasarkan dimensi *psychological well-being* Ryff.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 16 Des 2025
First Revised 2 Jan 2026
Accepted 27 Jan 2026
First Available online 01 Feb 2026
Publication Date 01 Feb 2026

Keyword:

Classical Services,
Psychoeducational Approach,
Psychological Well-being,
High School Students.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *psychological well-being* siswa dari 139,46 pada *pretest* menjadi 165,25 pada *posttest* atau meningkat sebesar 18,49%. Uji hipotesis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Keterbatasan penelitian ini terletak pada tidak digunakannya kelompok kontrol. Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru BK dalam pengembangan layanan klasikal berbasis psikoedukasi untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi (Tanjung & Sucipto, 2024). Pada fase ini, individu mulai membangun identitas diri, nilai hidup, serta pola relasi sosial yang lebih kompleks. Kondisi tersebut menjadikan remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), rentan mengalami tekanan psikologis apabila tuntutan perkembangan tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan diri yang memadai (Suryana dkk., 2022; WHO, 2021).

Salah satu aspek penting yang berperan dalam membantu remaja menghadapi tuntutan perkembangan adalah *psychological well-being*. Ryff (2014) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki regulasi emosi yang adaptif, motivasi yang stabil, serta kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, penurunan motivasi belajar, dan berbagai permasalahan psikososial pada remaja (Putri dkk., 2023).

Kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan bahwa isu kesejahteraan psikologis masih menjadi perhatian penting. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa terdapat 13% remaja mengalami gangguan psikologis ringan yang dapat menghambat fungsi akademik dan sosial. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya preventif dan pengembangan yang sistematis di lingkungan sekolah untuk mendukung *psychological well-being* siswa, tidak hanya melalui pendekatan akademik, tetapi juga melalui layanan psikologis yang terstruktur.

Dalam konteks sekolah, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan psikologis siswa. Salah satu layanan yang bersifat preventif dan pengembangan adalah layanan klasikal, yaitu layanan yang diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas untuk membantu pemahaman diri dan pengembangan keterampilan sosial-emosional (Corey, 2016). Efektivitas layanan klasikal sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan. Pendekatan psikoedukasi dipandang relevan karena menekankan pemberian pemahaman psikologis, penguatan

keterampilan coping, serta pengembangan potensi diri siswa secara sistematis (Safarina dkk., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berkontribusi positif terhadap peningkatan aspek-aspek kesejahteraan psikologis siswa, seperti penerimaan diri, regulasi emosi, dan tujuan hidup (Suarni & Sari, 2024; Nasution dkk., 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih memfokuskan intervensi psikoedukasi pada kelompok kecil atau layanan individual. Penelitian yang secara khusus mengintegrasikan enam dimensi *psychological well-being* Ryff ke dalam layanan klasikal berbasis psikoedukasi pada siswa SMA masih terbatas, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam merancang layanan klasikal preventif yang berorientasi pada penguatan kesejahteraan psikologis siswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk menguji efektivitas layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*, yaitu desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2023). Pada tahap awal, siswa diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal *psychological well-being*. Selanjutnya, siswa memperoleh perlakuan berupa layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah intervensi. Desain penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian berpotensi dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar perlakuan yang diberikan, seperti pengalaman belajar lain atau kondisi lingkungan siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diinterpretasikan secara hati-hati sebagai bukti awal efektivitas layanan klasikal berbasis psikoedukasi.

Tabel 1. Desain *One Group Pre-Test* dan *Post-Test*

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O₁ = *Pretest* (pengukuran awal *psychological well-being*)

X = Perlakuan layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi

O₂ = *Posttest* (pengukuran akhir *psychological well-being*)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya Utara tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 171 siswa. Teknik pengambilan sampel

menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian ditetapkan pada kelas XI.4 yang berjumlah 32 siswa. Pemilihan kelas ini didasarkan pada hasil asesmen awal yang menunjukkan bahwa kelas tersebut memiliki rata-rata skor *psychological well-being* relatif lebih rendah dibandingkan kelas lain. Pertimbangan ini bersifat intervensi-edukatif, dengan tujuan memberikan layanan pengembangan yang lebih intensif kepada kelompok siswa yang membutuhkan. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa penentuan sampel berdasarkan skor awal berpotensi menimbulkan bias regresi menuju rerata (*regression to the mean*), sehingga hasil penelitian ditafsirkan secara proporsional.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang disusun untuk mengukur *psychological well-being* siswa. Penyusunan instrumen mengacu pada aspek *psychological well-being* menurut Ryff (2014) yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setiap dimensi diwakili oleh sejumlah indikator perilaku, seperti kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, menjalin relasi sosial yang sehat, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola tuntutan lingkungan, memiliki arah dan tujuan hidup, serta keinginan untuk terus berkembang.

Instrumen penelitian terdiri atas 48 butir pernyataan dan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,173), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai sebesar 0,876, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan profil *psychological well-being* siswa, serta statistik inferensial untuk menguji efektivitas layanan. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS versi 22. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka digunakan uji alternatif *nonparametrik*, yaitu uji Wilcoxon. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Profil *Psychological Well-Being* Siswa Berdasarkan Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi *psychological well-being* siswa secara umum sebelum dan sesudah diberikan layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi. Data diperoleh melalui pengukuran *pretest* dan *posttest* yang dianalisis menggunakan program SPSS versi 22. Adapun hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Deskriptif *Psychological Well-Being* Siswa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	32	115	169	139.47	13.390
Posttest	32	140	188	165.25	14.326
Valid N (listwise)	32				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diatas dengan jumlah total sampel pada penelitian ini yaitu 32 orang siswa kelas XI.4. Nilai *pretest* yang diperoleh yaitu nilai minimum 115, nilai maksimum 169, nilai rata-rata 139,47 dan nilai standar deviasi sebesar 13.390. Sedangkan nilai *posttest*-nya yaitu nilai minimum 140, nilai maksimum 188, nilai rata-rata 165,25 dan nilai standar deviasinya sebesar 14,326. Temuan ini menggambarkan karakteristik sebaran data *psychological well-being* siswa pada masing-masing tahap pengukuran, yang digunakan sebagai dasar untuk analisis perbandingan dan pengujian hipotesis pada bagian berikutnya.

3.2 Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Perbandingan *pretest* dan *posttest psychological well-being* siswa dalam penelitian ini digunakan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi dalam upaya membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa. Pengelompokan kategori *psychological well-being* siswa didasarkan pada teknik kategorisasi skor menggunakan rumus interval kelas menurut Azwar (2012), yaitu dengan membagi rentang skor ideal menjadi lima kategori: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Adapun hasil perbandingannya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Siswa

No	Interval	Kategori	Pretest	%	Posttest	%
1.	$X > 192$	Sangat Tinggi	2	6	18	56
2.	$135 < X \leq 163$	Tinggi	16	50	14	44
3.	$107 < X \leq 134$	Sedang	14	44	0	0
4.	$78 < X \leq 106$	Rendah	0	0	0	0
5.	$X < 77$	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah			32	100	32	100

Berdasarkan tabel perbandingan, terdapat perubahan tingkat *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi. Pada *pretest*, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi (50%) dan sedang (44%), dengan hanya 6% pada kategori sangat tinggi serta tidak ditemukan kategori rendah. Pada *posttest*, terjadi peningkatan yang ditandai dengan bertambahnya siswa pada kategori sangat tinggi menjadi 56% dan sisanya berada pada kategori tinggi (44%), tanpa adanya siswa pada kategori sedang maupun rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan skor rata-rata, tetapi juga mendorong distribusi *psychological well-being* ke kategori yang lebih optimal.

3.3 Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan yaitu metode *Shapiro-wilk* karena data kurang dari 50 (Khoerunnisa dkk., 2025).

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.169	32	.021	.940	32	.075
Posttest	.111	32	.200*	.943	32	.094

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *pretest* sebesar $p = 0,075$ dan data *posttest* sebesar $p = 0,095$, yang keduanya lebih besar dari $0,05$. Dengan demikian, data dinyatakan berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

3.4 Uji Hipotesis

Metode pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t untuk dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*) yang bertujuan untuk melihat seberapa besar efektifitas sebelum dan setelah diberikan perlakuan (Montolalu dan Langi, 2018).

Tabel 5. Uji Hipotesis

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-25.781	11.842	2.093	-30.051	-21.512	-12.315	31	.000

Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar $12,315$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Untuk memperkuat interpretasi hasil, dilakukan penghitungan ukuran efek (*effect size*) menggunakan Cohen's d berdasarkan nilai t dan jumlah sampel. Hasil perhitungan menunjukkan nilai Cohen's d sebesar $1,97$, yang termasuk dalam kategori efek sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa.

3.5 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata serta pergeseran kategori *psychological well-being* ke tingkat yang lebih tinggi setelah intervensi diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan klasikal mampu menjangkau siswa secara menyeluruh dalam satu kelas dan memberikan dampak yang relatif merata.

Keunggulan layanan klasikal dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaannya yang terstruktur dalam setting kelas, sehingga seluruh siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk mengikuti layanan. Layanan klasikal memungkinkan terjadinya interaksi sosial, diskusi, dan refleksi bersama, yang berperan dalam memperkuat pemahaman siswa terhadap aspek-aspek *psychological well-being* (Karyanti & Setiawan, 2019; Setiawan & Tanjung, 2025). Melalui dinamika kelas yang positif, siswa tidak hanya

memahami materi secara kognitif, tetapi juga belajar dari pengalaman dan pandangan teman sebaya.

Pendekatan psikoedukasi melengkapi layanan klasikal dengan memberikan materi yang bersifat edukatif dan aplikatif, sehingga siswa memiliki pemahaman serta keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sekolah (Amatullah & Hazim, 2025). Kombinasi antara layanan klasikal dan pendekatan psikoedukasi memungkinkan siswa mengembangkan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup secara lebih terarah. Dengan demikian, peningkatan *psychological well-being* siswa tidak hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi mendukung penyesuaian diri siswa dalam jangka lebih lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azfin & Bhakti (2025) serta Hutasuhut & Maulidin (2025) yang menyatakan bahwa layanan klasikal berbasis psikoedukasi efektif dalam meningkatkan aspek kesehatan mental dan regulasi diri siswa. Kesamaan temuan tersebut memperkuat bahwa integrasi layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi merupakan strategi yang relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan peneliti tidak dapat sepenuhnya memastikan bahwa peningkatan *psychological well-being* siswa hanya disebabkan oleh intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati, dan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok pembandingan untuk memperoleh bukti kausal yang lebih kuat.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan praktis untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan layanan klasikal yang terencana dan berorientasi pada penguatan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan klasikal dengan pendekatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor *psychological well-being* siswa setelah diberikan intervensi, serta perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan klasikal yang disusun berdasarkan enam aspek *psychological well-being* mampu membantu siswa mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola kesejahteraan psikologis secara lebih positif.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru bimbingan dan konseling untuk memanfaatkan layanan klasikal berbasis psikoedukasi sebagai strategi pendukung kesejahteraan psikologis siswa di sekolah. Layanan ini dapat diterapkan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok pembandingan, memperluas

jumlah sampel, serta mengkaji keberlanjutan dampak layanan dalam jangka panjang agar diperoleh temuan yang lebih kuat dan komprehensif.

5. REFERENSI

- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Faktor Penentu Kesehatan Mental Pada Karyawan Industri Manufaktur Pt. S. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 287–304.
- Azfin, T. A., & Bhakti, C. P. (2025). Efektivitas Layanan Kelompok Psikoedukasi Berbasis Permainan Dalam Meningkatkan Social Awareness Siswa Mts. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 2124–2139. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7518>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Hutasuhut, D. H., & Maulidin, S. (2025). Mengurangi Gejala Fear of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Melalui Psikoedukasi Dalam Layanan Bimbingan Klasikal. *Action: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas Dan Sekolah*, 5(1), 27–34. <https://doi.org/10.51878/action.v5i1.5631>
- Karyanti, & Setiawan, M. A. (2019). *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Falsafah Adil Ka'talino, Bacuramin Ka'saruga, Basengat Ka'jubata*. Yogyakarta, K-Media.
- Khoerunnisa, S. F. Z., Chotimah, K. A., Dzikrullah, M. F., Taftazani, T. M. T., Shafira, N., & Nurussama, A. (2025). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1 (6), 334–341.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional kesehatan mental remaja Indonesia*. Kemenkes RI.
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer Dan Teknologi Informasi Bagi Guru-Guru Dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D'cartesian*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Nasution, R. A., Safitri, R., Wulandini, S., Panjaitan, R., Radiah, Jannah, W. A., Nabila, M., Aulia, M., Amatulloh, H., Trioiva, U., & Anastasya, Y. A. (2024). Enhancing Adolescents' Psychological Well-Being Through Logotherapybased Psychoeducation. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 7(7), 137–141.
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Self-acceptance and environmental mastery, recognizing mindfulness from negative attitudes to positive life attitude surplus. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3 (2), 416-425.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Safarina, N. A., M. Fikri Jaka Pratama, Qadrin Nada, Natasya, N., Mawaddah, M., Dinarafqiya, D., Naila Shaliha, C. R., Dilla Agustin, & Anastasya, A. (2024). Meningkatkan Emotional Well-Being Untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi Ipteks*, 2(6), 1572–1581.
- Setiawan, A. P., & Tanjung, R. F. (2025). Pengaruh Layanan Klasikal Dalam Meningkatkan Pemahaman Bullying Siswa Di Sma Negeri 2 Indralaya Utara. 8 (3), 226-237.
- Suarni, W., & Sari, W. O. S. M. (2024). Efektifitas Psikoedukasi Self-Esteem Dalam Meningkatkan Self Esteem Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 8 (1), 71–82.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, AI, Harmayanti, AA, & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja

Awal, Menengah Dan Implementasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Pendidikan*, 8 (3), 1917-1928.

Tanjung, R. F., & Sucipto, S. D. (2024). *Tinjauan Komprehensif Psikologi Perkembangan Dari Janin Hingga Dewasa*. Bening Media Publishing.

World Health Organization (WHO) (2021). *Adolescent Mental Health*. WHO Press.

Click or tap here to enter text.