



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

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



Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Modul Digital Interaktif Psikodrama Untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Di SMA N 1 Indralaya

Muthiah Anis Atsilah, Sigit Dwi Sucipto, Romi Fajar Tanjung
Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: mutiaanis01@gmail.com sigitdwis@unsri.ac.id romifajar@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to determine the effectiveness of group guidance services using an interactive digital psychodrama module to improve the psychological well-being of students at SMA N 1 Indralaya. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental method and a One Group Pretest-Posttest design. The research subjects consisted of eight 11th-grade students who were identified as having psychological well-being problems based on interviews with the school counselor. Before the intervention was provided, a pretest instrument was administered. Following the implementation of six group counseling sessions using the digital interactive psychodrama module, a posttest was administered. The data were then analyzed using a paired sample t-test with the assistance of SPSS 20. The results showed an increase in the average score from 111.38 on the pretest to 157.38 on the posttest. A significance value of $0.001 < 0.05$ indicates that group counseling services using the interactive digital psychodrama module are effective in improving students' psychological well-being. Thus, this module-based service can be considered an alternative intervention to help enhance students' psychological well-being.</i></p>	<p>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</p> <p>Keyword: Group Guidance, Psychological well-being, Psychodrama Module.</p>
<p>ABSTRAK</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama untuk meningkatkan <i>psychological well-being</i> siswa di SMA N 1 Indralaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Subjek penelitian adalah</p>	

8 siswa kelas XI yang memiliki gejala permasalahan *psychological well-being* yang didapatkan melalui hasil wawancara guru BK secara langsung. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan penyebaran instrumen pretest terlebih dahulu, selanjutnya setelah diberikan intervensi layanan konseling kelompok sebanyak 6 kali, maka dilakukan penyebaran instrumen posttest. Setelah itu, dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata dari pretest sebesar 111,38 menjadi 157,38 pada posttest. Nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif menggunakan modul digital interaktif psikodrama efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Dengan demikian, layanan menggunakan modul ini dapat dijadikan alternatif intervensi untuk membantu siswa meningkatkan *psychological well-being*.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, tidak hanya dari aspek akademik, tetapi juga dari aspek psikologis dan emosional peserta didik. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, termasuk pengendalian diri, kepribadian, dan akhlak mulia. Oleh karena itu, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan penting dalam menjaga dan mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa.

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan fase perkembangan yang krusial. Siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, tekanan sosial, serta proses pencarian identitas diri yang kompleks. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola secara adaptif, kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya *psychological well-being*. Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. *Psychological well-being* yang baik menjadi fondasi penting agar siswa mampu berfungsi secara optimal dan mencapai perkembangan yang sehat.

Permasalahan *psychological well-being* pada remaja merupakan isu yang cukup serius. Data Kementerian Kesehatan RI dan UNICEF (2022) menunjukkan bahwa sekitar 15,5% remaja usia 10-17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Temuan ini menegaskan perlunya upaya preventif dan pengembangan yang efektif serta kontekstual di lingkungan sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu layanan yang berpotensi meningkatkan *psychological well-being* siswa adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang bersifat preventif dan pengembangan, yang memfasilitasi siswa untuk memperoleh pemahaman diri, mengembangkan sikap positif, serta meningkatkan keterampilan sosial melalui dinamika kelompok. Melalui interaksi kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, memperoleh wawasan baru, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Penelitian Nufus dkk. (2025) menunjukkan bahwa layanan kelompok yang dilaksanakan secara sistematis mampu memberikan manfaat terhadap kesejahteraan mental remaja, seperti menurunnya tingkat stres dan kecemasan, meningkatnya kepercayaan diri, serta berkembangnya kemampuan pengelolaan emosi yang adaptif. Hal ini mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa.

Untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok, diperlukan penggunaan teknik yang tepat dan inovatif. Psikodrama merupakan salah satu teknik berbasis aksi yang menggunakan bermain peran dan dramatisasi untuk membantu individu mengekspresikan emosi, memahami permasalahan diri, serta mengembangkan keterampilan sosial. Penelitian Rahmawati dkk. (2022) membuktikan bahwa psikodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada kepercayaan diri, karakteristik psikodrama yang menekankan ekspresi emosi, refleksi diri, dan interaksi sosial menunjukkan potensi besar dalam mendukung aspek-aspek *psychological well-being* siswa dalam layanan bimbingan kelompok.

Namun demikian, penerapan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok di sekolah sering menghadapi kendala praktis, seperti keterbatasan waktu, fasilitas, dan media pendukung (Cahyani, 2019). Seiring dengan perkembangan teknologi digital, modul digital interaktif menjadi alternatif inovatif untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Hanatan dkk. (2023) menunjukkan bahwa modul digital interaktif mampu

meningkatkan keterlibatan dan minat siswa melalui penyajian materi yang fleksibel, menarik, dan mudah diakses. Integrasi modul digital interaktif ke dalam layanan bimbingan kelompok, khususnya yang menggunakan teknik psikodrama, berpotensi meningkatkan efektivitas layanan serta keterlibatan aktif siswa.

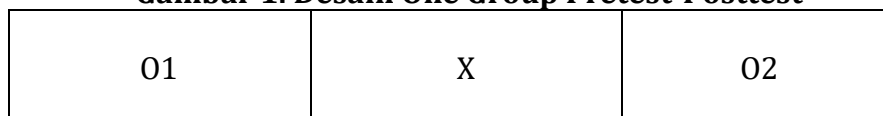
Meskipun penelitian mengenai bimbingan kelompok, psikodrama, maupun modul digital interaktif telah banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik meneliti efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya menjembatani kesenjangan penelitian sekaligus memberikan inovasi praktis dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA N 1 Indralaya, ditemukan indikasi rendahnya *psychological well-being* pada sebagian siswa, seperti kecemasan akademik, penarikan diri dari interaksi sosial, serta menurunnya motivasi belajar. Guru Bimbingan dan Konseling juga mengungkapkan perlunya inovasi dalam layanan bimbingan kelompok agar lebih menarik dan efektif. Kondisi ini memperkuat urgensi dilakukannya penelitian mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMA N 1 Indralaya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu satu kelompok sampel diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Gambar 1. Desain One Group Pretest-Posttest



Keterangan :

- 01 : Pemberian test awal (Pretest)
- X : Pemberian perlakuan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok
- 02 : Pemberian test akhir (Posttest)

Sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya yang berjumlah 8 orang. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling serta indikasi rendahnya *psychological well-being* pada satu atau lebih aspek menurut Ryff, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Seluruh subjek menyatakan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah skala *psychological well-being* yang mengacu pada model Ryff, terdiri atas 48 item pernyataan dengan skala Likert empat pilihan jawaban. Instrumen ini mencakup enam aspek, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose*

in life, dan *personal growth*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,876, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mengadopsi instrumen oleh Tanjung, dkk., (2025).

Pada penelitian ini data dikumpulkan melalui teknik kuesioner menggunakan skala *psychological well-being* pada saat *pretest* dan *posttest*. Selain itu, wawancara dengan guru BK dilakukan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian. Kemudian data dianalisis menggunakan analisis statistik kuantitatif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui perbedaan skor *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk mengolah serta menyajikan data hasil *pretest* yang dilakukan sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok, dan *posttest* yang diberikan setelah layanan dilaksanakan. Skor yang diperoleh pada kedua tahap pengukuran tersebut kemudian dianalisis menggunakan program SPSS versi 20. Hasil pengolahan data tersebut dipaparkan pada penjelasan berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Konseling Kelompok	8	92	128	111,38	12,580
Post-Test Konseling Kelompok	8	137	177	157,38	16,431
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel diatas, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang. Skor *pretest* menunjukkan nilai terendah 92 dan tertinggi 128, dengan rata-rata 111,38 serta standar deviasi 12,580. Sementara itu, skor *posttest* memiliki nilai minimum 137 dan maksimum 177, dengan rata-rata 157,38 serta standar deviasi 16,431.

Berdasarkan hasil Pre-Test dan Post-Test didapatkan total skor 8 siswa yang mengikuti layanan sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest

No	Sampel	Kelas	Pre-Test		Post-Test	
			Total Skor	Keterangan	Total Skor	Keterangan
1.	S1	XI.6	98	Rendah	141	Tinggi
2.	S2	XI.6	128	Sedang	156	Tinggi

3.	S3	XI.6	125	Sedang	137	Tinggi
4.	S4	XI.7	106	Rendah	139	Tinggi
5.	S5	XI.7	115	Rendah	174	Sangat Tinggi
6.	S6	XI.7	92	Rendah	177	Sangat Tinggi
7.	S7	XI.8	109	Rendah	167	Sangat Tinggi
8.	S8	XI.10	118	Sedang	168	Sangat Tinggi

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada hasil post-test. Seluruh siswa menunjukkan peningkatan skor yang cukup tajam dari hasil pre-test. Tiga siswa berada pada kategori tinggi, sedangkan lima siswa lainnya mencapai kategori sangat tinggi. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada satu atau dua peserta, melainkan konsisten di seluruh peserta program, yang berarti intervensi memberikan dampak menyeluruh terhadap kelompok. Siswa yang sebelumnya memiliki skor psikologis paling rendah 92 meningkat menjadi 177, masuk kategori sangat tinggi. Begitu pula siswa yang sebelumnya hanya berada pada kategori sedang seperti MP yang memiliki skor 128 pada pre-test meningkat secara signifikan menjadi 156 pada post-test.

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal pada variabel yang diteliti. Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk*, dengan ketentuan nilai signifikansi sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada bagian berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Konseling Kelompok	0,113	8	.200*	0,969	8	0,889
Post-Test Konseling Kelompok	0,221	8	.200*	0,873	8	0,162

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas yang di analisis melalui aplikasi SPSS versi 20 menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Setelah itu, peneliti melakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *paired sample t-test*, yaitu uji t yang diterapkan pada dua kelompok data yang saling berhubungan. Uji ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan yang diukur pada dua waktu berbeda, yakni sebelum dan setelah intervensi diberikan. Adapun hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama tidak berpengaruh dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMA N Indralaya.

H_1 : Layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMA N 1 Indralaya.

Penentuan keputusan terhadap hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) dengan ketentuan berikut:

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak.

Adapun hasil dari pengujian *paired sample t-test* yang dianalisis dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20 disajikan sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Paired Differences							
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
		1	Pre-Test Konseling Kelompok - Post- Test Konseling Kelompok	- 46,000	22,386	7,915			- 64,715

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menghasilkan nilai t sebesar -5,812 yang menunjukkan adanya perbedaan yang kuat antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang berada di bawah batas 0,05. Berdasarkan hasil ini, H_0 ditolak karena nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa secara komprehensif. Peningkatan yang terjadi tidak hanya terlihat secara kuantitatif pada skor *psychological well-being*, tetapi juga tercermin dalam perubahan sikap, emosi, dan perilaku siswa dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Melalui proses bimbingan kelompok, siswa memperoleh pemahaman diri yang lebih baik, mampu mengekspresikan perasaan secara sehat, serta menunjukkan hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya. Hasil penelitian

ini sejalan dengan temuan Haris dkk. (2018) yang membuktikan bahwa layanan kelompok yang bersifat pengembangan mampu meningkatkan kondisi psikologis siswa secara signifikan melalui dinamika interaksi sosial dan fasilitasi ekspresi emosi. Selain itu, temuan Rajafi dkk. (2023) serta Saka dan Wirastania (2021) memperkuat bahwa penggunaan teknik yang bersifat aktif, partisipatif, dan ekspresif, seperti self-management maupun teknik dramatik, dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis siswa. Dengan demikian, penerapan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok berbasis modul digital interaktif menjadi strategi inovatif yang relevan dan efektif dalam konteks pendidikan sekolah.

Faktor lain yang turut mendukung efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah peran guru Bimbingan dan Konseling sebagai fasilitator kelompok, penggunaan media digital yang interaktif, serta keterlibatan aktif siswa selama proses layanan berlangsung. Ghozali dkk. (2024) menyatakan bahwa keberhasilan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru BK dalam mengelola dinamika kelompok, menciptakan suasana yang aman dan kondusif, serta mendorong partisipasi aktif anggota kelompok. Kondisi tersebut tampak dalam penelitian ini, di mana siswa semakin terbuka dalam berbagi pengalaman, aktif berdiskusi, dan mampu melakukan refleksi diri secara bertahap pada setiap sesi bimbingan kelompok.

Darmayanti (2024) juga menegaskan bahwa kesiapan dan keterlibatan siswa merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan layanan bimbingan kelompok. Dalam penelitian ini, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan modul digital interaktif psikodrama karena penyajiannya yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Kendala yang muncul pada tahap awal pelaksanaan, seperti kurangnya fokus sebagian anggota kelompok, dapat diatasi melalui pemanfaatan media visual, aktivitas interaktif, serta pendekatan fasilitatif yang hangat dan suportif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa secara menyeluruh. Peningkatan tersebut tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga tercermin dalam perubahan sikap, emosi, dan perilaku siswa yang lebih adaptif dalam kehidupan sekolah sehari-hari.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* yang diuji menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi *psychological well-being* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan modul digital interaktif psikodrama. Rata-rata skor *psychological well-being* siswa meningkat dari 111,38 pada saat *pretest* menjadi 157,38 pada saat *posttest*, sehingga menunjukkan adanya peningkatan yang kuat dalam kesejahteraan psikologis siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan.

Peningkatan nilai rata-rata tersebut mencerminkan bahwa siswa mengalami perkembangan pada beberapa aspek *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, kemampuan membangun hubungan positif, kemandirian dalam mengambil keputusan, kemampuan mengelola lingkungan, kejelasan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Temuan ini sejalan dengan teori psikodrama yang menekankan pentingnya eksplorasi

emosi, pemahaman diri melalui permainan peran, serta refleksi diri yang memfasilitasi perubahan positif pada kondisi psikologis individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis modul digital interaktif psikodrama efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMA Negeri 1 Indralaya. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa bukan hanya memahami diri mereka secara lebih mendalam, tetapi juga mulai menunjukkan sikap yang lebih positif, lebih percaya diri, dan lebih mampu mengelola tantangan kehidupan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

5. REFERENSI

- Cahyani, N. (2019). Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif. *INKLUSI*, 6(2), 259. <https://doi.org/10.14421/ijds.060204>
- Darmayanti, S. (2024). *Kesiapan dan keterlibatan siswa dalam pelaksanaan konseling kelompok*. Penerbit Pendidikan Nusantara.
- Ghozali, A., Putra, D., & Rahman, T. (2024). *Dinamika kelompok dan peran konselor dalam keberhasilan konseling kelompok*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Modern*, 12(1), 45-58.
- Hanatan, R. B., Yuniastuti, E., & Prayitno, B. A. (2023a). *Pengembangan Modul Digital Interaktif Berbasis Discovery Learning untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa*. 27.
- Haris, M., Lestari, A., & Gunawan, P. (2018). *Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kondisi psikologis siswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 101-112.
- Nufus, N. P., Rahmania, D., & Saripudin, M. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental*. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1).
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review*. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63-71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223>
- Rajafi, R., Nurrahman, H., & Setiawan, D. (2023). *Pengaruh teknik intervensi aktif dalam konseling terhadap kondisi psikologis siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(1), 33-44.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saka, I., & Wirastania, N. (2021). *Efektivitas teknik dramatik dalam meningkatkan kondisi emosional siswa*. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 5(3), 122-131.