

KONTRIBUSI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Desy Murni Lasari

¹Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Lhokseumawe,
desimurnilasari@gmail.com

Abstrak: Kesehatan mental yang terganggu pada saat ini sangat banyak di alami oleh individu mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Oleh sebab itu, Kesehatan mental perlu ada pendekatan khusus yang dapat menjadikan individu menjadi sehat mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menguji: Gambaran Layanan bimbingan kelompok, gambaran Kesehatan mental, dan apakah terdapat kontribusi layanan bimbingan kelompok terhadap Kesehatan mental siswa. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang berjumlah 323 siswa. Sampel diambil sebanyak 179 siswa melalui tehnik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert*. Kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis ini meliputi Uji Hipotesis melalui Analisis Regresi Sederhana dan Uji t. Hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uji t diketahui bahwa Variabel layanan bimbingan kelompok (X) diperoleh $t_{hitung} 4.423 > t_{tabel} 1,670$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, sehingga Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (R^2), menunjukkan bahwa Angka R Square sebesar 0,213 berarti 21,3% faktor Kesehatan mental siswa dapat dijelaskan oleh pemberian layanan bimbingan kelompok, sedangkan sisanya 76,0% dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Kesehatan Mental

Abstract: Disturbed mental health at this time is very much experienced by individuals ranging from children, adolescents, to adults. Therefore, mental health needs a special approach that can make individuals become mentally healthy. This study aims to describe and test:

Description of group guidance services, description of mental health, and whether there is a contribution of group guidance services to students' mental health. This research includes quantitative research with correlational methods. The population in this study were all students of SMA Negeri 6 Takengon, Central Aceh Regency, totaling 323 students. Samples were taken as many as 179 students through stratified random sampling technique. The instrument used is a Likert scale model. Then the data obtained were analyzed using simple linear regression analysis. This analysis includes Hypothesis Testing through the regression analysis t Test. The results of the above analysis can be concluded that based on the t-test it is known that the group guidance service variable (X) obtained $t_{hitung} 4.423 > t_{tabel} 1.670$ and significant value $0.000 < 0.05$, so the null hypothesis (H_0) is rejected and the Alternative Hypothesis (H_a) is accepted. Based on the calculation of the coefficient of determination (R^2), it shows that the R Square figure of 0.240 means that 24.0% of the students' mental health factors can be explained by the provision of group guidance services, while the remaining 76.0% can be explained by other factors not examined in the study.

Keywords: Mental Health, Group Guidance Service

Pendahuluan

Latar Belakang

Di dalam konteks pendidikan nasional keberadaan pelayanan bimbingan dan konseling telah memiliki legalitas yang kuat dan menjadi bagian yang terpadu dalam Sistem Pendidikan Nasional dengan diakuinya konselor secara eksplisit di dalam Undang-Undang No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada Bab 1 pasal 1 ayat 4 dinyatakan bahwa “pendidik adalah tenaga pendidik yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan.¹ Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah seorang siswa merasa bahwa dirinya diperhatikan oleh guru atas tingkah laku yang

¹ Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.

diperbuatnya. Selain itu juga, bimbingan dan konseling memberikan motivasi kepada siswa, sehingga siswa yang mempunyai problem atau masalah, dapat langsung berkonsultasi kepada guru BK. Dengan demikian, siswa tersebut tidak berlarut-larut dalam masalah, karena hal tersebut dapat menyebabkan siswa stres dan dapat mengganggu kesehatan mental, karena memendam masalah.

Masalah kesehatan mental sudah sering terjadi pada setiap individu, Ketika individu telah merasakan mental terganggu, maka individu akan membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi permasalahannya baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun lanjut usia. Hal tersebut dikarenakan kesehatan mental dapat memberikan pengaruh pada kehidupan sehari-hari bahkan memberikan dampak pada masa depan seseorang. Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan, yakni perubahan sosial, psikologis, dan biologis. Hal ini menyebabkan masa remaja dapat dikatakan sebagai masa yang kritis, karena masih dalam masa transisi. Perubahan yang sedang dialami remaja dapat memicu timbulnya konflik antara remaja baik dengan diri sendiri, keluarga dan juga lingkungan. Konflik tersebut harus diatasi secara tepat, apabila tidak teratasi dengan baik, maka akan membawa pengaruh yang negatif terhadap kematangan kepribadian maupun karakter pada remaja atau dapat memicu gangguan mental.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2018 (dalam Rokom) 2021, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, kemudian lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021).² Dapat dilihat dari

² Rokom. (2021, October 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis->

Data tersebut bahwa negara Indonesia belum dapat menyelesaikan permasalahan kesehatan mental secara tepat kemudian adanya pandemic Covid 19 memperparah peningkatan penderita gangguan jiwa termasuk sakit mental, yang jika dibiarkan akan berdampak negatif.

Kesehatan mental siswa di sekolah bisa terlihat dari bagaimana siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya, termasuk mentaati tata tertib, memiliki interaksi sosial yang baik dengan teman-temannya, disiplin, mandiri, berperilaku santun, bertanggung jawab dan mengetahui kemampuan dirinya dengan baik. Oleh sebab itu, seorang konselor harus bisa menjadikan siswa lebih bersemangat dalam belajar dan memberikan motivasi/spirit agar siswa tidak merasa jenuh dan stres dalam menghadapi mata pelajaran dan tugas – tugas yang diberikan oleh guru. Seorang konselor juga harus bisa memastikan siswa yang bermasalah, agar tidak memberikan dampak yang buruk kepada siswa yang lain, dan tidak mengganggu dalam proses belajar.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan Kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai layanan konseling, salah satunya layanan bimbingan kelompok dengan berbagai macam kelebihan. Pertama, dengan bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat berinteraksi dan saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan juga hal lainnya yang dapat mendukung proses layanan tersebut. Dalam interaksi bimbingan kelompok, sikap-sikap negatif yang muncul pada diri siswa seperti pemalu, suka memotong pembicaraan orang lain dan tidak menghargai akan terlihat sehingga pemimpin kelompok dapat memberikan informasi tentang sikap-sikap positif kepada siswa yang memiliki kekurangan

tersebut. Kemudian, dengan bimbingan kelompok siswa dapat saling memahami antar anggota kelompok sehingga timbul sikap percaya. Sikap percaya inilah yang membuat siswa dapat terbuka untuk mengutarakan isi hatinya. Selanjutnya dalam bimbingan kelompok siswa dilatih untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara tepat dan jelas sehingga secara tidak langsung semua anggota kelompok dapat berlatih untuk berkomunikasi. Lebih lanjut, dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dilatih untuk mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi lain yang mungkin muncul dengan orang lain melalui cara-cara yang konstruktif.

Proses saling mempengaruhi ini dalam kehidupan kelompok itulah yang sebenarnya yang dijadikan landasan di selenggarakannya bimbingan kelompok. Istilah bimbingan kelompok dalam pengertian yang sederhana adalah bimbingan yang diterapkan terhadap sekelompok individu, disamping istilah bimbingan kelompok seringkali dikaitkan dengan bagian dari program bimbingan dan dilaksanakan dalam rangka bimbingan belajar dari individu-individu siswa, dengan bimbingan dari konselor atau pembimbingnya.

menurut Yusuf bimbingan kelompok yaitu pemberian bantuan kepada siswa melalui situasi kelompok.³ Masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah masalah yang dialami bersama dan tidak rahasia, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Tujuan dari penyelenggaraan bimbingan kelompok di sekolah tidak jauh berbeda jika di dibandingkan dengan tujuan program bimbingan pada

³ Yunus, S. (2006). Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA). Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

umumnya, yaitu membantu setiap siswa supaya dapat berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan potensi-potensi yang di milikinya.

Kenyataan yang terjadi di lapangan mental yang tidak sehat terlihat dengan masih adanya siswa yang sering melanggar tata tertib sekolah, datang terlambat, interaksi sosialnya kurang baik, berkelahi dengan teman, berperilaku tidak etis, dan tidak bertanggung jawab dengan tugas-tugas sekolahnya. Padahal di sekolah ini sudah diselenggarakan layanan Bimbingan dan Konseling dan sudah diberikan layanan-layanan yang dapat membantu siswa untuk memelihara kesehatan mental dan terhindar dari tidak sehat mental, sehingga seharusnya siswa-siswa ini memiliki mental yang sehat. Tidak sehatnya mental siswa ini diduga disebabkan karena pengaruh lingkungan keluarga terhadap siswa sehingga siswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan sekolahnya. Kontribusi Layanan Informasi terhadap komunikasi interpersonal Siswa SMA Negeri 6 Takengon”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang pengolahan datanya dilakukan dengan metode statistik. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, populasi penelitian berjumlah 323 penelitian berjumlah 179 siswa dengan menggunakan tehnik *stratified random sampling*. Lokasi penelitian ini dilaksanakna di SMAN 6 Takengon yang terletak di kecamatan Silih Nara, Kabupaten Aceh Tengah. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara observasi dan Instrument menggunakan skala *Likert*.

Uji Coba Instrumen Penelitian

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum dilakukan penelitian, maka instrumen perlu diujicobakan, dengan memvalidasi setiap butir pernyataan yang telah disusun peneliti dengan menggunakan teknik *Product Moment Correlation*, dengan menggunakan spss versi 20.0, Dasar pertimbangan untuk mengukur valid tidaknya kuesioner adalah dengan membandingkan antara r hitung (koefisien korelasi) terhadap r_{tabel} (nilai kritis). Nilai r_{tabel} untuk penelitian ini adalah **0.242**. Jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka kuesioner dikatakan valid dan sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka kuesioner tersebut dikatakan tidak valid sebagai instrumen penelitian. Hasil tersebut di atas menunjukkan bahwa butir-butir kuesioner dalam penelitian ini adalah valid hal ini ditunjukkan dengan nilai r hitung pada masing-masing item lebih besar dari r_{tabel} (**0.242**), artinya seluruh butir pertanyaan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Selanjutnya, untuk menentukan tingkat reliabilitas dari seluruh alat ukur (instrumen penelitian) dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan menggunakan spss versi 20.0. Nilai alpha untuk masing-masing variabel yaitu variabel bimbingan kelompok (X) diperoleh nilai alpha sebesar 0,638 dan variabel kesehatan mental siswa (Y) diperoleh nilai alpha sebesar 0,669. Dengan demikian pengukuran reliabilitas terhadap variabel penelitian menunjukkan bahwa pengukuran variabel, layanan bimbingan kelompok (X) dan kesehatan mental siswa (Y) memenuhi syarat reliabilitas atau dengan kata lain bahwa kuesioner ini reliabel sebagai instrumen penelitian.

Teknik Analisis Data

Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan analisis regresi sederhana yang digunakan oleh peneliti adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel (layanan informasi) dan variabel terikat adalah (komunikasi interpersonal). Uji Koefisien Determinasi R^2 bertujuan untuk menentukan proporsi atau persentase total variasi dalam variabel dependent yang diterangkan oleh variabel independent. Jika R^2 yang diperoleh dari x hasil perhitungan mendekati 1 (satu), maka semakin kuat model tersebut dapat menerangkan variabel tergantungnya. Uji parsial (uji t) dilakukan untuk mencari tingkat dominansi kontribusi setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Dasar Pengambilan Keputusan Untuk Uji t (parsial) Dalam Analisis Regresi berdasarkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} .

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini meliputi variabel bimbingan kelompok (X) dan Kesehatan mental (Y). Berikut ini dikemukakan deskripsi data hasil penelitian.

a. Bimbingan Kelompok (X)

Deskripsi data manajemen waktu yang berjumlah 179 siswa, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Bimbingan Kelompok (X)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 164	0	0
Tinggi (T)	133-163	73	40.8
Sedang (S)	102-132	106	59.2
Rendah (R)	71-101	0	5.6
Sangat Rendah (SR)	≤ 70	0	0
Total		179	100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar bimbingan kelompok siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 59,2%. Namun dengan demikian, masih terdapat variasi skor bimbingan kelompok pada siswa SMAN 6 Takengon.

b. Kesehatan Mental (Y)

Deskripsi data Kesehatan mental yang berjumlah 179 siswa, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kesehatan Mental Siswa (Y)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 176	1	0.6
Tinggi (T)	141-175	127	70.9
Sedang (S)	106-140	41	22.9
Rendah (R)	71-105	10	5.6
Sangat Rendah (SR)	≤ 70	0	0
Total		179	100

Tabel 2 tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesehatan mental berada pada kategori Tinggi dengan persentase 70,9%. Namun dengan demikian, masih terdapat variasi skor Kesehatan mental pada siswa SMAN 6 Takengon yaitu tinggi dan sangat tinggi.

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji persyaratan analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Selanjutnya, dari hasil uji linieritas diketahui data dinyatakan linier.

Pengujian Hipotesis Penelitian

1. Kontribusi Bimbingan Kelompok terhadap Kesehatan Mental

Hasil analisis kontribusi bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Regresi Sederhana Bimbingan Kelompok (X) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Variabel	R	R Square
X ₁ -Y	0,462	0,213

Tabel 4 menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berkontribusi secara signifikan terhadap Kesehatan mental sebesar 21,3%.

2. Uji t

Uji t dilakukan untuk melihat signifikan dari kontribusi variabel independen secara individu terhadap variabel dependen (secara parsial). Kriteria pengambilan keputusan adalah:

- a) Jika nilai t hitung $>$ t tabel maka variabel bebas (X) mempunyai kontribusi terhadap variabel terikat (Y).
- b) Jika nilai t hitung $<$ t tabel maka variabel bebas (X) tidak mempunyai kontribusi terhadap variabel terikat (Y).

Tingkat kesalahan (α) = 5 % dan derajat kebebasan (df) = (n-k)

n = jumlah sampel, n = 64

k = jumlah variabel yang digunakan, k = 2

Maka: derajat bebas (df) = n-k = 64-2 = 62

Uji t yang digunakan adalah uji dua arah, maka t_{tabel} yang digunakan adalah $t_{0,05(62)} = 1,670$.

Tabel 4
Hasil Analisis Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.205	8.949		4.381	.000
	Bimbingan Kelompok	.541	.122	.490	4.423	.000

a. Dependent Variabel: Bimbingan Kelompok

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS (2022)

Berdasarkan Tabel 4.12 menunjukkan bahwa Variabel Bimbingan Kelompok (X) diperoleh $t_{\text{hitung}} 4.423 > t_{\text{tabel}} 1,670$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, sehingga Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Dari hasil uji t ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi

antara pemberian layanan bimbingan kelompok (X) terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah.

Pembahasan

1. Gambaran Bimbingan Kelompok yang di Laksanakan di SMA N 6 Takengon

Menurut Gibson bimbingan kelompok mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir, yang isinya mencakup informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, dengan tujuan menyediakan informasi yang akurat yang akan membantu siswa membuat perencanaan hidup dan pengambilan keputusan yang lebih tepat.⁴Bimbingan kelompok di SMA N 6 berada pada kategori sedang, artinya bimbingan kelompok di SMA tersebut mulai terlaksana dengan baik, banyak siswa yang merasa bimbingan kelompok mempunyai manfaat bagi mereka, yang dapat menemukan informasi atau memecahkan suatu masalah atau fenomena saat ini. oleh sebab itu pelaksanaan bimbingan kelompok sangat perlu untuk ditingkatkan lagi dalam segala jenis pengentasan masalah.

2. Gambaran Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental siswa di SMA N 6 Takengon berada pada kategori tinggi, Artinya siswa merasa bahwa Kesehatan mentalnya mulai terganggu, mereka mulai mengalami kecemasan terhadap diri dan lingkungan mereka, khawatir berlebihan, dan berbagai hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Menurut pendapat Samsu Yusuf (2018)

⁴ Gibson. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁵ Fungsi-fungsi jiwa yang dimaksud diatas ialah seperti fikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat membantu satu sama lain, sehingga dapat menjauhkan orang lain dari perasaan ragu dan bimbang.

3. Kontribusi Bimbingan Kelompok terhadap Kesehatan Mental Siswa

Kontribusi Bimbingan Kelompok Terhadap Kesehatan Mental siswa adalah sebesar 21,3% dan 78,7 % dipengaruhi oleh faktor lain. Artinya sumbangan antara bimbingan kelompok dalam meningkatkan Kesehatan mental siswa hanya sebesar 24%. Dimana kontribusi ini pengaruhnya tidak terlalu tinggi karena masih banyak siswa yang belum seutuhnya mendapatkan layanan bimbingan kelompok yang dapat memecahkan masalah Kesehatan mental siswa. Senada dengan penelitian Ketut Nanda Ariyuda mengenai Efektivitas konseling rasional emotif terlihat dari jumlah selisih pre-test dan post-tes kelompok eksperimen dengan persentase pencapaian kesehatan mental siswa yaitu 58% yang tergolong kesehatan mental sedang. ⁶Artinya dalam bimbingan kelompok seseorang individu dapat memecahkan masalahnya secara bersama-sama dengan teman satu bimbingan kelompok, individu saling menceritakan masalah yang hampir sama, dengan penyebab masalah yang bisa

⁵ Syamsu Yusuf. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. hal 10.

⁶ Ketut Nanda Ariyuda *Efektivitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa* Vol. 1 No. 1 (2013): *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling* / Doi: <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.1531>

berbeda-beda, dan mencari jalan keluar atau memecahkan masalah secara bersama-sama pula. Oleh sebab itu bimbingan kelompok berkontribusi atau menyumbang dalam menyelesaikan masalah siswa termasuk masalah kesehatan mental.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran bimbingan kelompok yang dilakukan siswa SMAN 1 Mutiara berada pada kategori Sedang. Artinya, siswa masih perlu untuk melakukan layanan bimbingan kelompok agar menjadi tinggi.
2. Gambaran Kesehatan mental siswa SMAN 1 Mutiara berada pada kategori rendah. Artinya, siswa masih banyak mengalami Kesehatan mental yang terganggu, yaitu siswa masih perlu banyak melakukan hal-hal yang positif yang membuat mental siswa menjadi sehat.
3. Bimbingan kelompok berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental siswa sebesar 21,3% ($R = 0,462$, $R^2 = 0,213$). Artinya, tinggi rendahnya kesehatan mental dijelaskan oleh tinggi rendahnya bimbingan kelompok.

Daftra Pustaka

- Yunus, S. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Syamsu Yusuf. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gibson. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ketut Nanda Ariyuda. 2013. “Efektivitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa” Vol. 1 No. 1. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling.

Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.

Rokom. (2021, October 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.