

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK KONSELING
BEHAVIORAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 6 IDANOGAWO**

SURIAWATI ZEGA¹, FAMAHA LASE², HOSIANNA R. DAMANIK³, ELIZAMA ZEBUA⁴

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nias
e-mail: suri123zega@gmail.com

ABSTRAK

Masalah pengembangan dan peningkatan kesehatan mental dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok (BKp) teknik konseling behavioral. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkap pengaruh layanan BKp (X1) dan teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y), menggunakan metode kuantitatif strategi asosiatif. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 6 Idanogawo, populasi penelitian seluruh siswa kelas VIII dan sampel diambil secara purposif sebanyak 32 orang. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tertutup yang dibagikan kepada sejumlah responden. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menjawab pertanyaan penelitian sesuai hipotesis yang diajukan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa layanan BKp (X1) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Nilai koefisien regresi variabel layanan BKp bernilai negatif, yaitu 5,279 dan setiap peningkatan layanan BKp sebesar 1,00 % akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 5,279 %. Teknik konseling behavioral (X2) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Nilai koefisien regresi teknik konseling behavioral bernilai positif yaitu 6,098 dan setiap peningkatan teknik konseling behavioral sebesar 1,00 % akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 6,098%. Variabel X1 dengan X2 secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel Y dan setiap peningkatan X1 dengan X2 sebesar 1,00 % akan diikuti dengan peningkatan variabel Y sebesar 11,38. Sumbangan pengaruh variabel X1 dengan X2 terhadap variabel Y sebesar 91,80% sedangkan sisanya sebesar 8,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti. Disarankan kepada konselor sekolah untuk menyelenggarakan layanan BKp teknik konseling behavioral untuk menangani, mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, Behavioral

ABSTRACT

Problems of developing and improving mental health can be addressed with group guidance services (BKp) behavioral counseling techniques. The aim of the research is to reveal the influence of BKp services (X1) and behavioral counseling techniques (X2) on improving mental health (Y), using associative strategy quantitative methods. The research location was SMP Negeri 6 Idanogawo, the research population was all class VIII students and the sample was taken purposively as many as 32 people. The data collection instrument was a closed questionnaire which was distributed to a number of respondents. Data were analyzed using multiple linear regression analysis to answer research questions according to the proposed hypothesis. The research results concluded that BKp services (X1) partially had a significant effect on improving mental health (Y). The regression coefficient value of the BKp service variable is negative, namely 5.279 and every increase in BKp services by 1.00% will be followed by an increase in mental health by 5.279%. Behavioral counseling techniques (X2) partially have a significant effect on improving mental health (Y). The regression coefficient value for behavioral counseling techniques is positive, namely 6.098 and every 1.00% increase

in behavioral counseling techniques will be followed by an increase in mental health of 6.098%. Variables X1 and X2 together have a significant effect on variable Y and every increase in X1 and The contribution of the influence of variables X1 and X2 to variable Y is 91.80%, while the remaining 8.2% is influenced by other variables that have not been studied. It is recommended for school counselors to provide BKp services with behavioral counseling techniques to handle, develop and improve students' mental health.

Keywords: Group guidance, Behavioral

PENDAHULUAN

Peran Pendidikan dalam memajukan bangsa Indonesia sangat penting. Sebagaimana Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam UU nomor. 20 tahun 2003 pasal 3 mengenai system pendidikan nasional dimana Fungsi pendidikan meningkatkan pengetahuan maupun karakter bangsa Indonesia yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dengan tujuan mengembangkan potensi peserta didik supaya menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, memiliki akhlak mulia, cakap, kreatif dan mandiri dalam menghadapi segala situasi, serta bertanggungjawab (Dikbud KBRI, 2003), Pendidikan merupakan wadah bagi setiap individu untuk mengembangkan kemampuannya, memperluas wawasan, menggali potensi diri, dan membentuk karakter sebagai perwujudan dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Berdasarkan tujuan dari pendidikan tersebut bimbingan konseling disekolah sangat penting untuk dilakukan karena bimbingan konseling merupakan bagian dari pendidikan dan peran bimbingan konseling ialah mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Bimbingan konseling merupakan bantuan yang di berikan oleh seorang konselor atau guru BK kepada individu yakni siswa guna membantu mengembangkan potensi individu atau memecahkan masalah yang di hadapi oleh individu, baik permasalahan dalam bidang pribadi, sosial, karir dan belajar. Bimbingan konseling di sekolah sangat memiliki peran yang sangat penting bagi keberlangsungan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Sekolah merupakan tempat bertemu dan berlangsungnya kegiatan belajar, sehingga tidak menutup kemungkinan terjadi permasalahan khususnya permasalahan kesehatan mental. Berdasarkan undang-undang RI No.18 tahun 2014 tentang kesehatan mental pasal 1 menyebutkan bahwa kesehatan mental ialah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut dapat menyadari kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara aktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya.

Menurut Thursina, F. (2023), media sosial berlebihan mempengaruhi kesehatan mental remaja. yang menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Kesehatan mental merupakan fenomena serius yang perlu diperhatikan oleh orang tua, peneliti dan masyarakat, dikarenakan media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan individu dan membuat ledakan besar terhadap budaya, ekonomi serta kesejahteraan kita. Noviyana, D. A, Panduwinata, V, & Asbari, M (2023) membagikan kesehatan mental dalam beberapa dimensi yaitu :sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain, sejauh mana kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh pribadi, mampu mengelola lingkungan secara efektif, dan menjadi pribadi yang mandiri (otonom).

Masalah kesehatan mental yang paling sering dialami oleh siswa disekolah akhir-akhir ini yaitu kurangnya siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, tidak dapat meningkatkan konsentrasi belajar, dan tidak dapat menghadapi tantangan belajar dengan lebih baik. merasa kurang bahagia dan kurang menikmati hidup, tidak dapat bangkit dari kekesalan dan kekecewaan yang dialami, tidak memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga,

tidak melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat, kurang terlibat dalam kegiatan, tidak memiliki rasa pencapaian, tidak dapat bersantai dan tidur nyenyak dikarenakan main game sampai larut malam dan tidak merasa nyaman pada komunitas mereka. Karena kesehatan mental yang dialami siswa dilingkungan sekolah ini sudah jauh dari kesehatan mental yang seharusnya dimiliki oleh siswa dilingkungan sekolahnya.

Masalah ini peneliti temukan saat melakukan observasi dilokasi penelitian disekolah menengah pertama, melalui hasil wawancara terhadap guru wali kelas dan guru BK disekolah, dimana diperoleh informasi bahwa masih ada siswa yang kesehatan mentalnya terganggu seperti tidak konsentrasi belajar dikarenakan kurang tidur, siswa disana membutuhkan bantuan untuk mengembangkan diri kearah yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupannya di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Untuk mengatasi masalah kesehatan mental tersebut terhadap siswa maka peneliti mencoba menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pendekatan konseling behavioral. Konseling behavioral berurusan dengan perubahan tingkah laku kearah yang lebih adaptif serta studinya terbatas pada pengamatan dan perubahan tingkah laku. Dengan kata lain konseling ini adalah proses membantu individu untuk belajar tentang bagaimana mengatasi atau menyelesaikan masalah-masalah interpersonal dalam hal ini adalah masalah kesehatan mental, kecemasan yang merupakan salah satu emosional sehingga mampu mengambil keputusan guna menciptakan kondisi-kondisi baru untuk belajar tentang kesehatan mental yang baik Seperti istirahat yang cukup, berolahraga, mencari dan mencoba hal-hal yang baru, berhubungan dengan orang-orang tersayang (keluarga), menjauh dari lingkungan sosial yang tidak baik, berdoa dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Menurut prayitno (2021) dalam Khafidhiyah, K. Fitriana,S., & Venty, V. (2023).Layanan konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuandalam bimbingan konseling yang berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan, dan pengentasan masalah. Menurut Suherman (dalam Andiani, 2021) layanan konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu dapat mengembangkan wawasan dan pemahaman tentang suatu permasalahan tertentu, mengeksplorasi dan menentukan alternatif terbaik untuk memecahkan masalah dalam upaya pengembangan pribadi. Konseling Behavioral adalah proses terapiutik dengan menggunakan prosedur-prosedur sistematis untuk mengubah tingkah laku maladaptif (perilaku yang tidak sesuai) menjadi perilaku adaptif (perilaku yang sesuai) melalui proses belajar perilaku baru.

Dalam konseling behavioral konselor memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh klien merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direayasa sehingga perilaku klien yang menyimpang dapat berubah menjadi positif. Proses konseling behavioral dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya tidak hanya melibatkan partisipasi konselor melainkan juga mengikutsertakan klien.Salah satu model yang dapat digunakan dalam pemodifikasi perilaku adalah model konselingbehavioral. Dalam pemberian layanan tentunya teknik yang digunakan menjadi hal yang penting agar dapat tercapainya tujuan yang diharapkan dalam pelaksanaan layanan konseling. Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik adalah teknik Behavior Contractatau kontrak perilaku. Sebuah penelitian mengatakan teknik ini berhasil untuk mengatur kondisi siswa dalam menampilkan tingkah laku yang diharapkan, berdasarkan kontrak yang dibuat oleh siswa dan guru BK(Utomo, 2021). Didukung oleh peneltian yang mengatakan bahwa dengan menggunakan Behavior Contractperilaku sosial dan akademik peserta didik bisa meningkat lebih efektif (Sulistyowati, 2020).Konseling behavioral memiliki

tahapan yaitu melakukan asesmen (assessment) tahapan ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, menentukan tujuan (goal setting) konselor dan konseli, Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli, Tingkah lakukonseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan (Gantina Komalasari, 2011) Adapun penelitian serupa dengan judul penelitian ini antara lain:

1. Catur Syalifah Salsabillah at al.(2024), Konseling kelompok dengan metode role play, sharingdan edukasi merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak bullying terhadap Kesehatan mental remaja. Dari adanya intervensi ini dapat membantu remaja untuk tidak merasa sendirian dan mendapat Dukungan dari orang lain, mengembangkan keterampilan untuk mengatasi tindak bullying, dan membangun hubungan yang positif.
2. Dwi Azura, (at al 2023), Peran Sekolah Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Dengan Program Konseling menyatakan Dengan kegiatan penyuluhan siswa dapat mengerti dan paham mengenai program konseling dari kesehatan mental.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya oleh peneliti untuk itu diharapkan dengan adanya layanan bimbingan kelompok teknik konseling behavioral dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, sehingga peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Behavioral Terhadap Kesehatan Mental Di SMP Negeri 6 Idanogawo”.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori, penelitian ini dilakukan sesuai masalahnya menggunakan metode kuantitatif strategi asosiatif untuk melihat pengaruh dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas yakni: layanan bimbingan kelompok (X1), teknik konseling behavioral (X2) dan satu variabel terikat yaitu Kesehatan mental (Y). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket tertutup, yang disusun berdasarkan pokok masalah penelitian dan data yang akan dikumpulkan. Angket ini diedarkan kepada sejumlah responden sebagai sumber data. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Idanogawo dan sampel ditarik secara purposive sampling yaitu kelas VIII-Asebanyak 32 orang siswa sebagai responden dan sasaran penelitian. Data dianalisis dengan statistic inferensial analisis inferensial linier berganda, untuk dapat menjawab pertanyaan penelitian sebagaimana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil temuan penelitian mengenai kontribusi atau sumbangan dan pengaruh secara bersama-sama dan parsial variabel: layanan bimbingan kelompok, teknik konseling behavioral terhadap peningkatan kesehatan mental, dapat dilihat berikut ini.

Tabel 1 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimane
1	,958 ^a	,918	,911	5,84906

a. Predictors: (Constant), Layanan Bimbingan Kelompok (X1)

Pada tabel 1 di atas diperoleh sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel: layanan bimbingan kelompok (X1), teknik konseling behavioral (X2), terhadap peningkatan kesehatan mental (Y) sebesar 0,918. R square (R^2) atau kuadrat dari R, yaitu koefisien determinasi yang akan diubah ke dalam bentuk persen, yang

Tabel 2 ANOVA

Model	Sumof Squares	df	Mean Square	F	Sig
1 Regression	8436,708	2	4218,354	123,302	,000 ^b
Residual	752,652	22	34,211		
Total	9189,360	24	4218,354		

Data yang ada pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji ANOVA (Uji F) atau koefisien regresi secara bersama-sama, dilakukan untuk menguji signifikansi pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen, dalam hal ini untuk menguji signifikansi layanan bimbingan kelompok (X1) dan teknik konseling behavioral (X2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah secara bersama-sama variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Untuk mengetahuinya, pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05.

Selanjutnya dilakukan penentuan F_{hitung} dan F_{tabel}, yakni berdasarkan tabel di atas, diperoleh F_{hitung} sebesar 123,302 dan F_{tabel} dapat dilihat pada tabel statistik pada tingkat signifikansi 0,05 dengan df 1 atau jumlah variabel-1 = 2, dan df 2 adalah n-k-1 atau 25-2-1 = 22, n adalah jumlah data dan k adalah jumlah variabel independen. Hasil diperoleh untuk F_{tabel} sebesar 3,049. Kriteria pengujian, jika F_{hitung} > F_{tabel} atau signifikansi hitung lebih kecil dari pada 0,05 maka Ho ditolak. Simpulan, karena F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} (123,302 > 3,049) atau signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) maka Ho ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok, teknik konseling behavioral secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental.

Tabel 3. Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	26,511	5,219		5,080	,000
Layanan Bimbingan Kelompok (X1)	-5,279	1,804	-5,926	-2,927	,008
Teknik Konseling Behavioral (X2)	6,098	1,799	6,865	3,390	,003

Pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dan 2 sisi, dan langkah-langkah pengujian koefisien variabel layanan bimbingan kelompok serta perumusan hipotesis. Selanjutnya dilakukan penentuan t_{hitung} dan t_{tabel}, yakni berdasarkan olahan data di atas diperoleh t_{hitung} sebesar 2,927 dan t_{tabel} dicari pada signifikansi 0,05/2 = 0,25 (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan df = n-k-1 atau 35-2-1 = 22. Hasil yang diperoleh untuk t_{tabel} sebesar 2,074. Kriteria pengujian, jika t_{tabel} ≤ t_{hitung} maka Ho diterima dan jika t_{hitung} > t_{tabel} maka Ho ditolak. Membuat simpulan, karena nilai t_{hitung} > t_{tabel} (2,927 > 2,074) atau nilai signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 (0,008 < 0,050) maka Ho ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi variabel layanan bimbingan kelompok (b₁) bernilai negatif, yaitu 5,279. Artinya bahwa setiap peningkatan layanan bimbingan kelompok sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 5,279 % dengan asumsi variabel

independen lainnya tetap. Kriteria pengujian; jika $t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}}$ maka H_0 diterima dan jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ atau nilai signifikansi hitung lebih kecil dari pada 0,05 maka H_0 ditolak. Membuat simpulan; karena nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($3,390 < 2,074$) atau signifikan hitung lebih kecil dari pada 0,05 ($0,047 < 0,050$) maka H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik konselingbehavioral berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi teknik konseling behavioral (b_2) bernilai positif, yaitu 6,098. Artinya bahwa setiap peningkatan teknik konseling behavioral sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 6,098% dengan asumsi variabel independen lainnya tetap.

Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behavioral sangat efektif dalam menangani masalah, mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental peserta layanan. Hal ini ditegaskan karena layanan ini akan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan atau pemecahan masalah individu dalam hal ini adalah masalah kesehatan mental (Saputri, 2023). Pada layanan ini akan dibahas secara intensif dan konstruktif topik-topik berkenaan dengan kesehatan mental yang menjadi kepedulian bersamapeserta layanan. Kondisi paling awal disadari konselor yang berkehendak melaksanakan layanan Bimbingan kelompok terlebih dahulu mengakses data tertentu serta mengundang diaktifkannya dinamika BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) terkait dengan peserta layanan. Data dimaksud bisa berupa informasi aktual atau faktual yang diperoleh melalui observasi kondisi nyata, jaringan media sosial dan berbagai sumber lain (Andriati, 2023). Data tersebut dikaitkan satu atau beberapa bidang layanan konseling berkenaan dengan kondisi kesehatan mental yang dialami peserta layanan. Sehingga penanganan masalah, pengembangan dan peningkatan kualitas kesehatan mental akan mudah dicapai dan kesehatan mental peserta layanan menjadi lebih baik.

Individu yang mentalnya sehat akan mudah berkembang semua pada aspek perkembangannya, baik fisik, psikis, intelektual, emosi, moral, dan akan memberi kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam dirinya. Juga dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan, beradaptasi menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Sebaliknya individu yang sakit mentalnya akan sulit berkembang dan tidak mampu menikmati hidup dan mengupayakan keharmonisan antara aktivitas-aktivitas kehidupan dan upaya untuk mencapai daya tahan untuk terus hidup (Jumli, 2023). Di dalam hati dan batin orang yang mentalnya sehat selalu merasa tenang, aman, tentram, nyaman dan bahagia karena dalam dirinya terwujud keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercipta penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, yang berlandaskan pada keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Baru, Alam 2023).

Teknik konseling behavioral desentisasi sistematis yang digunakan dalam layanan Bimbingan Kelompok adalah teknik yang tepat karena lebih mengarah dan fokus pada perubahan tingkah laku peserta layanan. Keberhasilan layanan yang diselenggarakan dapat diukur dari sejauh mana perubahan tingkah laku yang dialami setiap peserta. Jika pelayanan yang diberikan baik, maka baik juga perubahan tingkah laku yang dialami peserta dan begitu sebaliknya. Hasil layanan berupa perpostur atau perilaku positif terstruktur adalah perubahan tingkah laku yang dialami peserta layanan. Perpostur ini merupakan konsep yang direncanakan oleh konselor dari awal layanan setelah dilakukan diagnosis dan prognosis dalam rangka mengumpulkan data-data peserta layanan. Sehingga layanan yang diberikan dalam rangka menangani, mengembangkan dan meningkatkan kualitas kesehatan mental dapat sukses dengan baik (Indah 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai jawaban atas pertanyaan penelitian sesuai hipotesis yang telah diajukan, berikut.

- 1) Layanan bimbingan kelompok, secara parsial berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi variabel layanan bimbingan kelompok (b_1) bernilai negatif, yaitu 5,279. Artinya bahwa setiap peningkatan layanan bimbingan kelompok sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 5,279 %.
- 2) Teknik konseling behaviorial, secara parsial berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Nilai koefisien regresi teknik konseling behaviorial (b_2) bernilai positif, yaitu 6,098. Artinya bahwa setiap peningkatan teknik konseling behaviorial sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 6,098%.
- 3) Layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behaviorial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental. Setiap peningkatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik konseling behaviorial sebesar 1,00 % maka akan diikuti dengan peningkatan kesehatan mental sebesar 11,38.
- 4) Sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yakni variabel layanan bimbingan kelompok (X_1) dan teknik konseling behaviorial (X_2) terhadap peningkatan kesehatan mental (Y) sebesar 91,80% sedangkan sisanya sebesar 8,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I Gst et al. 2024. "Pengembangan Panduan Konseling Rational Emotive Behavioral Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Konsep Diri Dan Resiliensi Terhadap Kemandirian Pada Siswa." 10(1): 114–24.
- Agustin, Devita, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Sucipto Sucipto. 2020. "Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simulasi." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3(1).
- Alawiyah, Tuti, and A Afrinaldi. 2024. "Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Pencegahan Pergaulan Bebas Pada Siswa Dan Siswi MTS Negeri 1 Agam." *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2(1): 130–34.
- Alini, Langen Nidhana Meisyalla, and Bri Novrika. 2024. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan." *Jurnal Ners* 8(23): 178–86.
- Andriati, Novi, Amelia Atika, and Novi Wahyu Hidayati. 2023. "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami Untuk Meningkatkan Karakter Anak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(1): 971–80.
- Annisa, Luthfiah, Anna Dina Kalifia, Bisnis Humaniora, and Universitas Teknologi Yogyakarta. 2024. "Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Analisis Teknik TF-IDF Dalam Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Depresi Pada Individu." 2: 302–7.
- Annisa Wudda, Ami, Hufri Hufri, Gusnedi Gusnedi, and Wahyuni Satria Dewi. 2024. "Validasi E-LKPD Interaktif Berbasis Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Pada Materi Hukum Termodinamika." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8(1): 7543–52.
- April, No et al. 2024. "Kampanye Public Relations # Bravetogether Komunitas Universitas Indonesia Sehat Mental Mengenai Perubahan Stigma Kesehatan Mental Remaja Indonesia (Studi Deskriptif Pada Komunitas Remaja Universitas Indonesia Sehat Mental)." 2(2).



- Arianti, Widia, and Irwanto Irwanto. 2021. "Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal)." *Psikodimensia* 20(2): 207–18.
- Asnur, Latifah, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara. 2023. "Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Islam." *Journal of International Multidisciplinary Research* 2(1): 101–7. <https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr>.
- Azwar, Chaerul, and Sitti Hajerah Hasyim. 2024. "Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI SMK Negeri 4 Makassar." *EKOMA : Jurnal Ekonomi* 3(2): 1048–57.
- Baharuddin, Zulfahmi et al. 2024. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Terhadap Peningkatan Self Efficacy Dalam Belajar." 5(2): 61–68.
- Barru, Negeri, Miftahul Jannah, and Fiptar Abdi Alam. 2023. "Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Uptd Smp." 1: 27–38.
- Fadhilah, Cut Rafyqa et al. 2024. "PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS TJUT NYAK DHIEEN Universitas Tjut Nyak Dhien Medan , Fakultas Psikologi Universitas Medan Area , Fakultas Psikologi Permasalahan Terkait Kesehatan Mental Di Indonesia Semakin Meningkat Seti." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien* 3(1): 1–12.
- Fadillah, Keisya, and Universitas Esa Unggul. 2024. "Analisis Mendalam Tentang Kecemasan Berlebih : Korelasi Dampak Gangguan Kecemasan Terhadap Korban Pelecehan Seksual Dan Stress Belajar Analisis Mendalam Tentang Kecemasan Berlebih : Korelasi Dampak Gangguan Kecemasan Terhadap Korban Pelecehan Seksual Dan ." (January).
- Fatahillah, M Rizki, Jarkawi, and Sri Ayatina Hayati. 2024. "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa-Siswi Kelas X Smk Bina Banua Banjarmasin." *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)* 1(2): 17–22.
- Gea, Deliani, and Famahato Lase. 2024. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok , Kemampuan Berinteraksi Sosial , Kontrol Diri Dan Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Dalam Belajar." 06(03): 16383–96.
- Gulo, Sridevi, Famahato Lase, Elizama Zebua, and Hosianna Rodearni Damanik. 2023. "Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2(1): 194–202.
- HANIFA, F. 2018. "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri Binaan Provsu Tahun Pembelajaran" *Repository.Umsu.Ac.Id* 3(1): 40–48. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/511>.
- Harahap, Fitri Amelia, and Ahmad Sampurna. 2024. "Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha : Urgensi Konseling Dalam Mengatasi Tantangan Bullying Di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati Abstrak." 5(2): 1179–85.
- Harmadani, Dini et al. 2024. "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 026 TARAKAN The Influence Of Group Guidance Services To Improve The Discipline Of Class V Students Of State 026." : 52–55.
- Helen, Jeki Van, Marjohan Marjohan, and Alizamar Alizamar. 2019. "Bimbingan Kelompok Pola BMB3 Untuk Peningkatan Pengendalian Diri Korban Bencana Dalam Mengatasi PTSD." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 4(2): 57–62.

- Ilmi, Nurul, and Preti Sinta Harahap. 2024. "MENTAL HEALTH , Seberapa Penting Mental Health Bagi Remaja ?" *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8: 577–82.
- Indah Melani Alif dan Zuhdi Syukron. 2023. "PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN Indah." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 01(2): 1–23.
- Ita Sulistiani, Nurdiana Djamaluddin. 2024. "Jurnal Keperawatan." *Jurnal Keperawatan* 16(1): 383–96.
- Jariyah, Fauziah Ainun, Nurdiana Sudirman, Novia Damayanti, and Nur Riswandi. 2024. "The Influence Of The Digital Revolution On Mental Health And Emotional Well-Being In Everyday Life." 2(1).
- Jumli Sabrial Harahap, and Ahmad Syarqawi. 2023. "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7(02): 222–29.
- Kanda, Ageng Saepudin. 2024. "Sistem Pembentukan Karakter Di Pondok Pesantren Daarul Haliim Bandung." 2(2): 127–32.
- Kanti, Wiwit, Uman Suherman, and Yusi Riksa Yustiana. 2024. "Fungsi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan." 7: 3396–3402.
- Keaktifan, Peningkatan, Materi Keliling, and Bangun Datar. 2023. "El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat." *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(2): 486–93.
- Kependidikan, Jurnal et al. 2024. "This Work Is Licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International LicenseCC BY SA Mitra PGMI: Peran Edukasi Digital Islami Dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)." : 127–40. <https://doi.org/10.46963/mpgmi/v10i1.1668>.
- Khasanah, Putri, and Anna Dina Kalifia. 2024. "Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari." 2: 333–35.
- Kinaura, Nadhira Putri, and Anna Dina Kalifia. 2024. "Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Dukungan Sosial Dan Penanganan Stres Dalam Konteks Kesehatan Mental." 2: 330–32.
- Konseling, Bimbingan, and Ikip Gunungsitoli. 2021. "Implementasi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Dalam Lima Wilayah Kegiatan Untuk Mewujudkan Perilaku Positif Terstruktur." 3(1): 7–16.
- Kristian, Yosua, Firmanyo Lase, Toroziduhu Waruwu, and Famahato Lase. 2024. "Upaya Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Peserta Didik Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning." 06(03): 16410–18.
- Kristiani, Lia et al. "SOLVING UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP HEDONIS PADA." 11(1): 1–10.
- Lase, Famahato. 2021. "No TitleImplementasi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Dalam Lima Wilayah Kegiatan Untuk Mewujudkan Perilaku Positif Terstruktur." *Jurnal Ilmiah dan Penerapannya* 3(1): 07–16.
- Lombu, Daniel, and Famahato Lase. 2023. "Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2(1): 241–51.
- Lukman. 2023. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus." *British Medical Journal* 2(5474): 1333–36.
- Madani, Jurnal Dedikasi, Ani Endriani, and Universitas Pendidikan Mandalika. 2024. "Pemahaman Pengasuhan Yang Menyenangkan Dan Kesehatan Mental Anak Bagi Orang Tua." 2(2): 13–17.

- Masyarakat, Jurnal Pengabdian et al. 2022. "Menjaga Dan Mendidik Anak Di Era Digital Terhadap Bahaya Pornografi." 1(1): 57–68.
- Masyarakat, Jurnal Pengabdian, Bimbingan Konseling, and Universitas Nias. 2022. "Upaya Pencegahan Pernikahan Dini Melalui Layanan Konseling Format Klasikal." 1(2): 120–36.
- Meirindany, Tina, Khodijah Tussolihin Dalimunthe, and Mutiara Nauli. 2024. "Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya Pada Remaja Di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung." 4(1): 42–46.
- Mulyono, Budi et al. 2023. "Emphaty Cons : Journal of Guidance and Counseling MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING Abstrak Dunia Pendidikan Pada Masa Sekarang Ini , Tidak Hanya Diwajibkan Dalam Ilmu Pengetahuan Saja , Mereka Dapat Menghayati Sebagai Pedoman Dalam Berperila." 5(1).
- Mumtaz, Jihan Amirah, Ati Kusmawati, Maharani Salsabila, and Robith Sulhi Haidar. 2024. "Metode Pendekatan Konseling Dalam Modifikasi Tingkah Laku Terhadap Anak Broken Home." 2(1).
- Nofriati, A Sri Ulfi. 2024. "Pengaruh Kecemasan Dan Depresi Terhadap Self-Efficacy Ibu Menyusui Pada Masa Nifas : Literature Review." 2(1).
- Nuraidah, Elsa et al. 2024. "Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling Kelompok Di SMA Negeri 1 Cikalong." 03(1): 109–20.
- Nurjanah, Nopi et al. 2023. "Pancasila Sebagai Langkah Utama Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada." : 374–81.