

Psikologi Konseling Untuk Menangani Masalah Siswa di Propinsi Riau dan Kepulauan Riau (Kepri)

Yanwar Arief¹

Universitas Islam Riau, Indonesia¹

Corresponding email: yanwar.arief@psy.uir.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2025-06-26

Revised : 2025-07-12

Accepted : 2025-07-15

Keywords

Psikologi konseling

Stres Akademik

Penangan Psikologis Siswa

ABSTRACT

This study explores the role of counseling psychology in addressing student psychological issues (academic stress, social anxiety, and decreased well-being) in Riau and the Riau Islands, partly triggered by the impact of COVID-19. Using a literature review of 12 scientific articles and books (2014–2024), the focus is on relevant counseling interventions. The results demonstrate the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT), group/individual counseling, and online counseling in reducing student stress and anxiety. Peer counseling approaches and online technology are also crucial for service access in the archipelago. The article concludes that counseling is crucial for student mental health, recommending strengthening school services, training peer counselors, and leveraging technology for more inclusive services.

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran psikologi konseling dalam menangani masalah psikologis siswa (stres akademik, kecemasan sosial, kesejahteraan menurun) di Riau dan Kepulauan Riau, sebagian dipicu oleh dampak COVID-19. Menggunakan studi kepustakaan terhadap 12 artikel ilmiah dan buku (2014-2024), fokusnya adalah pada intervensi konseling yang relevan. Hasilnya menunjukkan efektivitas terapi kognitif perilaku (CBT), konseling kelompok/individu, dan konseling daring dalam mengurangi stres dan kecemasan siswa. Pendekatan konselor sebaya dan teknologi daring juga krusial untuk akses layanan di wilayah kepulauan. Artikel ini menyimpulkan bahwa konseling sangat penting untuk kesehatan mental siswa, merekomendasikan penguatan layanan di sekolah, pelatihan konselor sebaya, dan pemanfaatan teknologi untuk layanan yang lebih inklusif.

Pendahuluan

Perkembangan dunia pendidikan di Indonesia menghadapi tantangan signifikan dalam menangani berbagai masalah psikologis yang dialami siswa, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas. Tantangan ini bukan hanya

bersifat individual, tetapi juga mencerminkan krisis sistematis dalam penyediaan dukungan psikososial di lingkungan pendidikan. Masalah-masalah tersebut tidak hanya bersumber dari tuntutan akademik yang semakin tinggi, tetapi juga diperparah oleh faktor lingkungan sosial seperti tekanan dari keluarga, ketidaksetaraan ekonomi, akses proses belajar jarak jauh, dan minimnya keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan. Selain itu, dinamika perubahan gaya belajar yang semakin cepat, khususnya sejak pandemi COVID-19, telah menciptakan disrupsi besar terhadap rutinitas belajar dan keseimbangan emosional siswa (Edmawati, 2020).

Peralihan mendadak ke sistem pembelajaran daring misalnya, tidak hanya menuntut adaptasi teknologi, tetapi juga mengganggu pola interaksi sosial dan proses internalisasi nilai di kalangan siswa. Situasi ini menimbulkan tekanan psikologis yang lebih luas, mencakup kecemasan, stres berkepanjangan, dan perasaan terisolasi yang berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis secara kolektif. Dengan kata lain, tantangan psikologis siswa tidak dapat dilepaskan dari kerangka sosial-emosional yang lebih besar yang menuntut pendekatan sistemik melalui layanan konseling yang adaptif dan kontekstual. (Edmawati, 2020). Stres akademik, kecemasan sosial, serta penurunan kesejahteraan psikologis merupakan fenomena yang kini semakin menjadi perhatian utama dalam konteks pendidikan nasional.

Stres akademik adalah tekanan mental yang dialami siswa akibat beban belajar yang berat, target akademik yang ketat, serta persaingan yang intens di lingkungan sekolah. Studi nasional mengindikasikan bahwa lebih dari 60% siswa mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan akademik (Wulandari, 2021). Di Provinsi Riau dan Kepulauan Riau (Kepri), masalah ini semakin kompleks dengan adanya hambatan geografis dan keterbatasan akses terhadap layanan psikologi profesional yang memadai (Sarjito, 2024). Wilayah Kepri, yang terdiri dari banyak pulau, memiliki kendala tersendiri dalam menyediakan layanan pendidikan dan kesehatan mental yang berkualitas, mudah diakses oleh masyarakat, dan bersifat merata.

Selain stres akademik, kecemasan sosial juga merupakan masalah psikologis yang signifikan di kalangan siswa. Kecemasan sosial mengacu pada rasa takut dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial yang dapat menghambat kemampuan siswa untuk berinteraksi dan berkembang secara optimal (Anugraha, 2024). Kondisi ini sering kali berujung pada penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, dan masalah perilaku yang mengganggu proses pembelajaran dan pengembangan diri siswa (Rizqi et al., 2017).

Situasi pandemi COVID-19 yang pernah terjadi telah memperparah kondisi ini karena kebiasaan hidup di masa daring atau online membentuk aspek-aspek yang kontraproduktif pada siswa. Kebijakan pembelajaran daring yang diterapkan selama pandemi menyebabkan siswa menghadapi tekanan tambahan berupa keterbatasan interaksi sosial, hambatan komunikasi, serta ketidakpastian akademik yang berujung pada penurunan psychological well-being (Edmawati, 2020). Hal ini menuntut adanya intervensi psikologis yang tidak hanya efektif tetapi juga adaptif terhadap kondisi pandemi dan pascapandemi.

Dalam konteks inilah psikologi konseling menjadi sebuah intervensi yang sangat penting. Psikologi konseling menyediakan pendekatan dan teknik yang dapat membantu siswa mengelola stres, kecemasan, dan berbagai tekanan psikologis lainnya sehingga mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar dan sosial secara lebih optimal (Hartono, 2015). Teknik-teknik seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), konseling realita, konseling kelompok, dan konseling daring telah banyak digunakan untuk mengatasi masalah ini dengan hasil yang menjanjikan (Andini et al., 2023; Anugraha, 2024; Edmawati, 2020).

Urgensi psikologi konseling semakin jelas ketika mempertimbangkan kondisi spesifik di Provinsi Riau dan Kepri, yang memiliki kekhasan sosial budaya dan geografis. Adaptasi teknik konseling yang sensitif terhadap kondisi lokal ini menjadi sangat krusial dalam meningkatkan efektivitas intervensi (Wati et al., 2024). Selain itu, pemanfaatan teknologi seperti konseling daring dan pelatihan konselor sebaya membuka peluang layanan kesehatan, khususnya layanan psikologi yang lebih luas dan inklusif di wilayah dengan akses terbatas (Sarjito, 2024).

Penelitian ini bertujuan menyajikan kajian literatur yang mendalam tentang peran psikologi konseling dalam menangani masalah psikologis siswa di Indonesia dengan fokus pada Provinsi Riau dan Kepri. Studi ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif tentang karakteristik masalah siswa, teknik konseling yang digunakan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi di daerah tersebut. Hasil kajian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan program bimbingan dan konseling yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan Indonesia, terutama di daerah dengan keterbatasan akses layanan psikologi.

Metode

Artikel ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*literature review*) yang bertujuan untuk mengkaji, mensintesis, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait psikologi konseling dan intervensinya dalam menangani masalah

psikologis siswa, khususnya stres akademik dan kecemasan sosial di Indonesia, dengan fokus pembahasan diskusi dan pembahasan pada Provinsi Riau dan Kepulauan Riau (Kepri) sebagai implikasi dan tindak lanjut penerapan psikologi konseling untuk menangani permasalahan siswa. Jumlah referensi yang digunakan sebagai bahan kajian di dalam artikel ini sebanyak 12 artikel jurnal dan buku. Hasil analisis dari referensi tersebut dilakukan kajian untuk menentukan kriteria dan kategori tema pembahasan yang menjadi tujuan dalam artikel ini, khususnya topik psikologi konseling.

Studi ini mengadopsi metode *narrative literature review* yang dikombinasikan dengan teknik analisis tematik sebagaimana diuraikan oleh Braun dan Clarke (2006). Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap pola, tema, dan variasi makna dari data tekstual sekunder secara fleksibel dan sistematis. Analisis dilakukan dalam enam tahap utama: (1) familiarisasi dengan data [*familiarizing yourself with your data*], (2) pengkodean awal [*Generating initial codes*], (3) pencarian tema [*Searching for themes*], (4) penelaahan tema [*Reviewing themes*], (5) penamaan dan definisi tema [*Defining and naming themes*], serta (6) penyusunan laporan [*Producing the report*] berupa penyajian data tematik yang dikelompokkan di dalam pembahasan artikel ini. Kemudian, proses penyajian data melalui *narrative review*

Pendekatan *narrative review* dipilih karena bersifat eksploratif dan cocok digunakan dalam mengidentifikasi, menafsirkan, dan membandingkan berbagai hasil penelitian yang relevan, sebagaimana direkomendasikan oleh Grant & Booth (2009).

Sumber Data dan Kriteria Seleksi

Data dikumpulkan dari artikel jurnal ilmiah nasional yang relevan dan telah melewati proses *peer-review* dan buku dengan topik konseling. Pencarian dilakukan melalui database jurnal institusi pendidikan di Indonesia serta repository jurnal terbuka yang kredibel dengan kriteria seleksi artikel meliputi sebagai berikut.

1. Topik utama berkaitan dengan psikologi konseling dan masalah psikologis siswa seperti stres akademik, kecemasan sosial, *psychological well-being*, dan motivasi belajar.
2. Fokus atau memiliki relevansi kontekstual terhadap situasi di Indonesia, khususnya Provinsi Riau dan Kepulauan Riau.
3. Memuat analisis, hasil penelitian empiris, atau review sistematis tentang teknik konseling seperti CBT, konseling realita, konseling kelompok, konseling daring, dan konselor sebaya.

4. Artikel diterbitkan dalam rentang waktu 2014-2024 agar mencakup perkembangan terbaru di bidang dan cakupan psikologi konseling.
5. Memiliki data yang valid dan metodologi yang jelas.

Proses Pengumpulan dan Analisis Data

Setelah pencarian awal, dilakukan seleksi dengan membaca abstrak dan kesimpulan untuk menentukan kesesuaian dengan kriteria. Artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi tema utama, teknik konseling yang digunakan, dan hasil intervensi yang dilaporkan. Analisis dilakukan secara tematik dan sistematis, mengelompokkan temuan ke dalam tiga tema utama pada bagian hasil dan diskusi, yaitu 1) Masalah psikologis yang dihadapi siswa, 2) Teknik dan metode psikologi konseling yang diaplikasikan, dan 3) Efektivitas serta adaptasi intervensi di konteks sosial budaya dan geografis Riau dan Kepri.

Sebagai studi kepustakaan, penelitian ini bergantung pada data sekunder yang tersedia dan tidak melibatkan pengumpulan data primer secara langsung. Hal ini membatasi kemampuan untuk melakukan analisis kuantitatif atau uji empiris secara langsung pada populasi siswa di Riau dan Kepri. Namun, kajian ini memberikan landasan konseptual yang kuat untuk penelitian lanjutan.

Hasil dan Diskusi

Masalah Psikologis yang Dihadapi Siswa

Masalah psikologis yang umum terjadi pada siswa di Indonesia saat ini semakin kompleks dan beragam. Stres akademik, kecemasan sosial, dan penurunan psychological well-being menjadi isu utama yang menghambat performa belajar dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Andini et al., 2023; Anugraha, 2024). Studi oleh Andini, Rakhmawati, dan Ajie (2023) mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang tinggi menimbulkan stres yang signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir, dan fenomena serupa juga terjadi pada siswa sekolah dasar dan menengah.

Di wilayah Provinsi Riau dan Kepulauan Riau (Kepri), karakteristik geografis dan sosial budaya memperparah masalah ini. Riau sebagai provinsi dengan wilayah luas dan kepulauan Kepri yang terdiri dari banyak pulau menimbulkan hambatan akses terhadap layanan pendidikan, kesehatan, dan psikologi (Sarjito, 2024). Dalam situasi seperti ini, siswa mengalami kesulitan untuk memperoleh bantuan psikologis yang memadai, terutama di daerah terpencil.

Kondisi pandemi COVID-19 juga berdampak signifikan terhadap psikologis siswa di kedua wilayah ini. Edmawati (2020) menyoroti bagaimana pembelajaran daring

mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial, isolasi, dan meningkatnya tingkat kecemasan serta stres akademik. Perubahan mendadak dalam pola belajar dan tekanan ketidakpastian masa depan menambah beban psikologis siswa. Dalam hal ini, siswa dari keluarga dengan keterbatasan teknologi menghadapi kesulitan lebih besar.

Selain stres akademik, kecemasan sosial juga menjadi permasalahan utama. Anugraha (2024) menemukan bahwa teknik konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMP. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang membutuhkan intervensi terstruktur dan berbasis komunitas.

Fenomena ini diperkuat oleh penelitian Rizqi, Nashori, dan Astuti (2017) yang menekankan pentingnya pelatihan konseling kesehatan remaja dan peningkatan efikasi diri konselor sebaya untuk membantu siswa mengatasi kecemasan sosial dan masalah psikologis lainnya secara mandiri dan berkelanjutan. Pendekatan konselor sebaya ini sangat relevan dengan kondisi di daerah-daerah seperti Kepri, di mana jumlah tenaga profesional psikologi terbatas.

Teknik dan Metode Psikologi Konseling yang Digunakan

Psikologi konseling sebagai intervensi psikologis memberikan berbagai teknik yang adaptif dan efektif dalam menangani masalah siswa, mulai dari konseling kelompok dengan pendekatan realita dan CBT, konseling individu, hingga penggunaan teknologi daring dan teknologi, serta konseling sebaya.

Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita dan CBT

Andini et al. (2023) dan Anugraha (2024) menyebutkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita dan CBT terbukti efektif dalam mengatasi stres akademik dan kecemasan sosial. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan emosional, yang dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan motivasi belajar (Wati et al., 2024).

CBT berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang menjadi sumber kecemasan dan stres. Dalam konteks siswa, CBT membantu mereka mengenali distorsi kognitif yang menghambat performa akademik dan hubungan sosial. Misalnya, teknik ini mengajarkan siswa untuk menggantikan pikiran "*Saya pasti gagal*" dengan "*Saya sudah belajar keras dan akan melakukan yang terbaik*" (Anugraha, 2024).

Konseling individu menjadi pendekatan penting dalam kasus yang memerlukan intervensi lebih mendalam dan personal. Harahap dan Lubis (2024) melaporkan keberhasilan teknik konseling individu dalam menurunkan stres akademik pada siswa di sekolah pesisir. Pendekatan ini memungkinkan penyesuaian intervensi yang sangat spesifik sesuai dengan kebutuhan psikologis masing-masing siswa.

Pandemi COVID-19 memaksa layanan konseling beradaptasi dengan teknologi daring. Edmawati (2020) menegaskan bahwa konseling daring berbasis CBT dapat meningkatkan psychological well-being siswa meski dilakukan secara virtual. Hal ini membuka peluang bagi layanan psikologi yang lebih luas, terutama untuk daerah terpencil atau terpisah antarpulau seperti Kepulauan Riau yang sulit dijangkau oleh konselor secara langsung.

Namun, tantangan teknis seperti keterbatasan akses internet dan perangkat elektronik masih menjadi kendala utama. Oleh karena itu, strategi hybrid antara konseling daring dan tatap muka perlu dipertimbangkan sebagai solusi jangka panjang.

Metode konselor sebaya mendapat perhatian khusus sebagai solusi yang murah dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Rizqi et al. (2017) menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan efikasi diri siswa sebagai konselor, sehingga mereka mampu membantu teman sebaya mengatasi masalah psikologis. Pendekatan ini sangat strategis di wilayah Riau dan Kepri, karena mengurangi ketergantungan pada tenaga profesional yang terbatas dan memberikan bantuan yang lebih cepat dan dekat dengan kebutuhan siswa sehari-hari.

Efektivitas dan Adaptasi Intervensi di Konteks Sosial Budaya dan Geografis Riau dan Kepri

Keberhasilan intervensi psikologi konseling sangat bergantung pada adaptasi terhadap konteks sosial budaya dan kondisi geografis. Hartini dan Ariana (2016) menekankan pentingnya memahami dinamika lokal untuk meningkatkan efektivitas konseling. Misalnya, nilai-nilai kearifan lokal dan pola komunikasi masyarakat Riau dan Kepulauan Riau harus menjadi bagian dari strategi konseling.

Wati et al. (2024) melaporkan bahwa efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar siswa menengah atas di daerah pesisir sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor mengintegrasikan nilai-nilai budaya setempat dalam proses konseling. Penyesuaian ini membuat siswa merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menerima intervensi.

Hambatan geografis di Kepulauan Riau juga mendorong penggunaan teknologi dan pelatihan konselor sebaya sebagai solusi praktis. Namun, intervensi daring harus dirancang dengan mempertimbangkan ketersediaan akses dan kesiapan teknologi siswa dan sekolah (Edmawati, 2020). Keterlibatan orang tua dan guru sebagai bagian dari sistem pendukung juga penting dalam konteks ini.

Penelitian ini memperkuat pemahaman tentang bagaimana berbagai teknik psikologi konseling dapat diterapkan secara efektif pada siswa di berbagai kondisi. Pendekatan multi-teknik seperti CBT, konseling realita, konseling kelompok, konseling daring, dan konselor sebaya membentuk kerangka intervensi yang holistik dan adaptif. Kajian literatur ini juga menegaskan bahwa keberhasilan intervensi sangat bergantung pada faktor kultural dan kontekstual. Oleh karena itu, teori psikologi konseling perlu terus dikembangkan dengan memperhatikan dimensi kultural dan geografis agar tetap relevan dan aplikatif.

Dalam praktiknya, lembaga pendidikan dan kesehatan mental di Indonesia, khususnya di Provinsi Riau dan Kepulauan Riau, perlu meningkatkan kapasitas dan akses layanan konseling. Pelatihan konselor yang sensitif budaya, pengembangan program konselor sebaya, serta pemanfaatan teknologi menjadi kunci utama. Pemerintah dan pemangku kepentingan juga harus mengupayakan infrastruktur teknologi yang memadai, terutama di wilayah kepulauan, agar layanan konseling daring dapat optimal. Selain itu, sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua.

Kesimpulan

Psikologi konseling terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis yang dihadapi siswa di Indonesia, khususnya upaya aplikasi psikologi konseling di Provinsi Riau dan Kepulauan Riau. Tekanan akademik, kecemasan sosial, dan penurunan psychological well-being menjadi masalah utama yang dapat menghambat proses belajar dan perkembangan psikososial siswa. Melalui studi kepustakaan ini, berbagai teknik konseling seperti konseling kelompok dengan pendekatan realita dan CBT, konseling individu, konseling daring, serta pelatihan konselor sebaya diharapkan mampu menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi stres akademik, mengatasi kecemasan sosial, dan meningkatkan motivasi belajar serta kesejahteraan psikologis siswa secara berkesinambungan.

Urgensi penerapan psikologi konseling semakin nyata mengingat keterbatasan akses dan tenaga profesional di daerah Riau dan Kepulauan Riau. Adaptasi intervensi konseling dengan konteks sosial budaya lokal sangat penting

agar intervensi diterima dan efektif. Pemanfaatan teknologi daring juga menjadi solusi inovatif untuk menjangkau siswa di wilayah dengan keterbatasan akses fisik.

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat beberapa rekomendasi disampaikan. Pertama, pengembangan layanan psikologi konseling di sekolah harus diprioritaskan dengan dukungan pemerintah dan lembaga pendidikan untuk menyediakan tenaga konselor yang kompeten dan sensitif terhadap budaya lokal. Kedua, pelatihan konselor sebaya perlu ditingkatkan sebagai alternatif strategis untuk menjangkau siswa yang sulit mengakses layanan profesional. Ketiga, integrasi penelitian bersama dan teknologi dalam layanan konseling harus terus dikembangkan untuk memberikan layanan psikologi yang fleksibel dan mudah diakses. Terakhir, edukasi kesehatan mental perlu diperkuat di lingkungan sekolah, kampus, dan keluarga untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma terhadap masalah psikologis pada siswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris mengenai efektivitas model konseling yang telah diidentifikasi dan mengembangkan program intervensi dan penelitian yang berkelanjutan dengan pendekatan multidisipliner dan interdisipliner serta kerjasama antaruniversitas. Dengan demikian, psikologi konseling dapat berperan optimal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar siswa di seluruh Indonesia, khususnya di Riau dan Kepri melalui hasil riset yang memadai.

Secara keseluruhan, kajian ini memberikan landasan teoretis dan praktis yang kuat bagi pengembangan layanan psikologi konseling di Indonesia, khususnya di daerah dengan tantangan geografis dan sosial budaya seperti Riau dan Kepulauan Riau. Penelitian selanjutnya dapat menguji secara empiris efektivitas model-model konseling yang telah diidentifikasi dalam konteks tersebut, serta mengembangkan inovasi layanan yang lebih responsif dan berkelanjutan.

Acknowledgement

Artikel ini disampaikan pada kegiatan sebagai narasumber Kuliah Dosen Tamu di FKIP Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH), Propinsi Kepulauan Riau, Indonesia, pada tanggal 4 Juli 2025. Terima kasih kepada Bahril Hidayat yang berperan sebagai narasumber kedua pada kegiatan tersebut sekaligus berkontribusi sebagai teman diskusi yang membantu penyusunan bahan akademik artikel ini menjadi sebuah tulisan. Ucapan terima kasih khususnya disampaikan kepada Dekan FKIP UMRAH, Ibu Ahada Wahyusari, jajaran kerja dan seluruh civitas academica UMRAH. Selain itu, ucapan terimakasih secara khusus kepada

Dekan Fakultas Psikologi, Bapak Fikri dan jajaran kerja, serta Rektor Universitas Islam Riau, Bapak Syafrinaldi, yang mendukung kegiatan tersebut. Kegiatan Kuliah Dosen Tamu ini diharapkan menjadi Kerjasama Tri Darma Perguruan Tinggi dan kegiatan Penunjang lainnya yang dilaksanakan secara berkelanjutan.

Referensi

- Andini, S. D., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 1–23. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/article/view/186>.
- Anugrahaa, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 42–51. <https://www.jurnal.umbaru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>.
- Asmaida, & Nefi Darmayanti. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri Siswa: Studi Literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 607-618. <https://doi.org/10.58230/27454312.1505>.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Edmawati, M. D. (2020, September). Strategi konseling kelompok dengan teknik CBT Berbasis daring untuk meningkatkan psychological well being siswa di tengah pandemi COVID-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 99-106).
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan Teknik Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Disekolah Pesisir. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2).
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi konseling*. Kencana.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Airlangga University Press.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Lumongga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Rizqi, M. A., Nashori, F., & Astuti, Y. D. (2017). Pelatihan konseling kesehatan remaja untuk meningkatkan efikasi diri konselor sebaya pada siswa Sekolah Menengah Atas. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 64-77.

- Sarjito, A. (2024). Dampak Kemiskinan terhadap Akses Pelayanan Kesehatan di Indonesia. *Journal Ilmu Sosial, Politik dan Pemerintahan*, 13(1), 397-416.
- Wati, D. R. S., Mahameru, G. R., Jannah, H. R., Fatmalasari, I. F., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok: Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menengah Atas. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(2).
- Wulandari, A. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dan Hardiness dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI MAN 1 Pekanbaru. (Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).