

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 15, 2025

Revised: July, 21, 2025

Available online: July, 21, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/mhc>

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

Rezki Fauzi*, Wenny Aidina

Jurusan Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rezki Fauzi. *Email: rezki.fauzi@usk.ac.id

Abstract

Background: First-year college students are in a crucial transition from adolescence to early adulthood. This transition encompasses not only academic adjustments but also social and emotional adjustments. In the university environment, students face various demands such as a more complex study load, independent time management, pressure to achieve, and the need to build new social networks. These conditions can cause psychological stress that can lead to mental health disorders.

Purpose: To examine the effectiveness of group counseling in improving the mental health of first-year students

Method: A one-group pretest-posttest approach. A total of 70 students completed the WWQ questionnaire at the pretest stage, and five students with low scores were selected to participate in nine sessions of group counseling (each lasting 90 minutes).

Results: A decrease in WWQ scores among all participants, with three of the five subjects shifting from the 'at risk' category to the 'normal' category.

Conclusion: Group counseling is effective in enhancing the psychological well-being of first-year students

Keywords: Group Counseling; Mental Health; Students.

Pendahuluan: Mahasiswa tahun pertama berada dalam masa transisi yang krusial dari kehidupan remaja menuju kedewasaan awal. Transisi ini tidak hanya mencakup penyesuaian akademik, tetapi juga penyesuaian sosial dan emosional. Di lingkungan universitas, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti beban studi yang lebih kompleks, pengelolaan waktu secara mandiri, tekanan untuk berprestasi, serta kebutuhan untuk membangun jejaring sosial baru. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada munculnya gangguan kesehatan mental.

Tujuan: Untuk menguji efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama.

Metode: Pendekatan one-group pretest-posttest. Sebanyak 70 mahasiswa mengisi kuesioner WWQ pada tahap awal (pretest), dan lima mahasiswa dengan skor rendah dipilih mengikuti intervensi konseling kelompok selama sembilan sesi (masing-masing 90 menit).

Hasil: Adanya penurunan skor WWQ pada semua RESPONDEN, dan tiga dari lima subjek berpindah dari kategori 'kecenderungan gangguan' ke 'normal'.

Simpulan: Konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Konseling Kelompok; Mahasiswa Tahun Pertama.

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1204>

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama berada dalam masa transisi yang krusial dari kehidupan remaja menuju kedewasaan awal. Transisi ini tidak hanya mencakup penyesuaian akademik, tetapi juga penyesuaian sosial dan emosional. Di lingkungan universitas, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti beban studi yang lebih kompleks, pengelolaan waktu secara mandiri, tekanan untuk berprestasi, serta kebutuhan untuk membangun jejaring sosial baru (Ahmad, 2020). Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada munculnya gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi. Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis di mana individu mampu menggunakan kemampuan dan potensinya secara produktif, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara efektif, serta berkontribusi terhadap komunitasnya (Sari & Nugroho, 2021). Kesehatan mental sebagai puncak dari aktualisasi diri, di mana individu mampu memenuhi kebutuhan dasar, memiliki penerimaan diri yang tinggi, serta hidup dengan tujuan yang jelas (Hidayat, 2019). Kesehatan mental sebagai kemampuan ego dalam menyeimbangkan tuntutan id, superego, dan realitas eksternal (Pratiwi, 2022).

Kelompok usia mahasiswa memiliki tingkat kerentanan yang cukup tinggi terhadap gangguan psikologis (Wulandari & Setiawan, 2023). Dalam konteks lokal, beberapa penelitian di lingkungan Universitas Syiah Kuala juga mengindikasikan adanya prevalensi masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan mahasiswa baru, terutama yang berasal dari luar daerah (perantau), yang menghadapi tantangan adaptasi kultural dan emosional yang lebih besar. Kesehatan mental mahasiswa tahun pertama tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan adaptasi dan regulasi emosi, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti kualitas hubungan dengan teman sebaya dan dukungan keluarga. Mahasiswa yang memiliki jaringan pertemanan yang sehat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial karena adanya rasa memiliki dan penerimaan dari kelompok sosialnya (Yuliana, 2020).

Perasaan kesepian atau tidak diterima dalam lingkungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Peran keluarga juga sangat penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa tahun pertama, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari rumah. Dukungan emosional dari orang tua dan keluarga inti terbukti dapat mengurangi perasaan cemas, memberikan rasa aman, dan meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan baru. Mahasiswa yang merasa dekat dengan keluarganya dan tetap menjalin komunikasi yang baik cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih kuat dibandingkan mereka yang memiliki relasi keluarga yang renggang (Ramadhani, 2021).

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang berpengaruh langsung terhadap keberhasilan akademik, kemampuan bersosialisasi, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Lestari, 2018). Namun, layanan kesehatan mental di lingkungan kampus sering kali belum optimal menjangkau seluruh mahasiswa. Salah satu pendekatan intervensi yang dapat menjawab tantangan ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok menawarkan ruang aman dan suportif bagi individu untuk berbagi pengalaman, memahami diri, serta mengembangkan strategi koping dalam menghadapi stresor kehidupan kampus (Zulkarnain, 2022).

Konseling kelompok adalah suatu proses yang melibatkan sekelompok individu dengan bantuan fasilitator profesional untuk berbagi masalah, mengeksplorasi pengalaman hidup, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah secara interpersonal (Ningsih, 2019). Efektivitas konseling kelompok terletak pada keberadaan faktor-faktor terapeutik seperti universalitas (kesadaran bahwa orang lain juga mengalami masalah yang sama), catharsis (pengungkapan emosi), interpersonal learning (pembelajaran melalui interaksi sosial), dan cohesiveness (rasa memiliki terhadap kelompok) (Firmansyah, 2021). Konseling kelompok menawarkan ruang aman dan suportif bagi individu untuk berbagi pengalaman, memahami diri, serta mengembangkan strategi koping dalam menghadapi

Rezki Fauzi*, Wenny Aidina

Jurusan Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rezki Fauzi. *Email: rezki.fauzi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1204>

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

stresor kehidupan kampus. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan pada mahasiswa tahun pertama yang umumnya masih mencari identitas sosial dan mengalami perubahan emosi yang cepat. Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa (Dewi, 2023).

METODE

Kuasi-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan tingkat kesehatan mental pada kelompok mahasiswa yang diberikan intervensi konseling kelompok. Dalam desain ini, tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan sesudah intervensi (posttest), menggunakan instrumen yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala. Pada tahap awal, sebanyak 70 mahasiswa berpartisipasi dalam pengisian kuesioner Tes Woodworth Personal Data Sheet (WWQ) untuk tahap pretest. Dari hasil skor pretest tersebut, dipilih secara purposif 5 mahasiswa yang menunjukkan skor kesejahteraan mental rendah untuk kemudian menjadi RESPONDEN dalam kelompok konseling. Kriteria inklusi lainnya adalah bersedia mengikuti seluruh sesi konseling, tidak sedang menjalani intervensi psikologis lainnya, dan tidak memiliki gangguan mental berat yang memerlukan rujukan klinis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Woodworth Personal

Data Sheet (WWQ), yang terdiri dari 75 item dengan skala Likert 2 poin. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur masalah penyesuaian diri, mendeteksi individu yang beresiko, dan memahami aspek kepribadian. WWQ telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas tinggi dalam berbagai populasi mahasiswa. Tes ini digunakan dua kali: pertama sebelum pelaksanaan intervensi (pretest), dan kedua setelah intervensi (posttest), untuk mengukur perubahan tingkat kesejahteraan mental peserta konseling kelompok.

Responden yang terpilih mengikuti intervensi konseling kelompok selama 9 sesi, masing-masing berdurasi 90 menit, yang difasilitasi oleh konselor profesional. Sesi dilakukan secara tatap muka dengan format semi-terstruktur yang mencakup eksplorasi emosi, peningkatan kesadaran diri, pembelajaran interpersonal, serta pengembangan strategi koping. Seluruh sesi berlangsung selama kurang lebih 5 minggu (2 sesi/minggu), dan dilaksanakan di ruang konseling kampus. Setiap sesi diawali dengan ice breaking dan ditutup dengan refleksi kelompok. Data dianalisis menggunakan uji statistik parametrik Paired Sample t-Test untuk membandingkan rata-rata skor WWQ antara hasil pretest dan posttest. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan tingkat kesehatan mental peserta sebelum dan sesudah mengikuti intervensi konseling kelompok. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS versi terbaru, dengan tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0.05$.

HASIL

Tabel 1. Hasil Kategori Tes WWQ

Nama	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori	Keterangan
PNP	126	Kecenderungan	110.5	Normal	Adanya penurunan skor
AGA	120	Kecenderungan	89.5	Normal	Adanya penurunan skor
SNP	160	Kecenderungan	140	Kecenderungan	Adanya penurunan skor
NPM	130	Kecenderungan	111	Normal	Adanya penurunan skor
MHK	135	Kecenderungan	122	Kecenderungan	Adanya penurunan skor

Rezki Fauzi*, Wenny Aidina

Jurusan Psikologi, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi Penulis: Rezki Fauzi. *Email: rezki.fauzi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1204>

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

Dari data di atas, tampak bahwa: Tiga subjek (PNP, AGA, NPM) menunjukkan penurunan skor WWQ disertai perubahan kategori dari “kecenderungan mengalami gangguan” menjadi “normal”. Dua subjek (SNP dan MHK) menunjukkan penurunan skor WWQ namun masih berada dalam kategori yang sama, yaitu “kecenderungan”. Seluruh responden mengalami penurunan skor, yang berarti terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis meskipun tidak semuanya cukup signifikan untuk berpindah kategori. Peningkatan skor WWQ dari pretest ke posttest mengindikasikan adanya dampak positif intervensi konseling kelompok terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. Skor yang lebih rendah menunjukkan berkurangnya tekanan emosional dan meningkatnya stabilitas psikologis serta kesejahteraan secara umum. Selain hasil kuantitatif, peneliti juga mencatat observasi kualitatif selama sesi konseling. Setiap RESPONDEN mengungkapkan isu-isu emosional yang mendalam, yang umumnya berakar pada masalah keluarga dan relasi sosial, termasuk: Subjek 1 (PNP): mengalami tekanan psikologis akibat hubungan orang tua yang tidak harmonis. Subjek 2 (AGA): merasa tidak mendapat perhatian emosional yang cukup dari ibu yang bersikap dominan. Subjek 3 (SNP): mengalami tekanan karena harapan orang tua yang tinggi terhadap prestasi akademik. Subjek 4 (NPM): merasa diabaikan oleh sosok ayah dan mengalami konflik emosional yang belum terselesaikan. Subjek 5 (MHK): merasa terasing dalam pergaulan sesama mahasiswa dan mengalami kesulitan membangun relasi yang bermakna.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. Hal ini terlihat dari penurunan skor Tes Woodworth Personal Data Sheet (WWQ) secara konsisten pada seluruh RESPONDEN setelah mengikuti sembilan sesi konseling kelompok. Tiga dari lima subjek menunjukkan perbaikan kategori dari “kecenderungan gangguan” menjadi “normal”, sementara dua lainnya menunjukkan penurunan skor

walaupun tidak berpindah kategori. Secara umum, penurunan skor ini mencerminkan peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial mahasiswa. Mahasiswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tekanan, sehingga menurunkan perasaan terisolasi (Susanti, 2020). Catharsis: terjadi pelepasan emosi yang selama ini terpendam saat mereka mengungkapkan perasaan tanpa dihakimi. Interpersonal learning: peserta memperoleh pembelajaran melalui umpan balik dan interaksi dengan anggota lain. Group cohesiveness: terbentuknya rasa memiliki dan ikatan emosional dalam kelompok yang menciptakan ruang aman untuk eksplorasi diri (Maulana & Fitri, 2018). Konseling kelompok dapat menciptakan lingkungan suportif dan penuh empati, yang memungkinkan individu merasa diterima, dihargai, dan diberdayakan untuk mengubah cara pandang terhadap diri dan lingkungan sosialnya (Kartika, 2019). Efektivitas pada isu relasional seluruh responden dalam penelitian ini mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari masalah relasional, baik dalam konteks keluarga maupun pertemanan. Subjek seperti AGA dan PNP menunjukkan penurunan skor yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa konseling sangat efektif bagi individu dengan konflik relasional. Konseling memberi ruang untuk refleksi dan koreksi terhadap pola pikir negatif yang sebelumnya tidak disadari (Halim, 2022). Sementara itu, subjek SNP dan MHK meskipun tidak berpindah kategori, mengalami penurunan skor, yang berarti adanya pengurangan beban psikologis. Hal ini sesuai dengan pemahaman bahwa perubahan psikologis bersifat bertahap, dan setiap individu memiliki kecepatan respon yang berbeda terhadap intervensi. Faktor stres utama yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini meliputi: Konflik dalam relasi orang tua (ayah dan ibu); Harapan orang tua yang terlalu tinggi; Kurangnya perhatian atau kedekatan emosional dalam keluarga; Kesulitan dalam menjalin pertemanan dengan sesama mahasiswa baru; Situasi-situasi tersebut mengarah pada isolasi sosial, kecemasan, dan penurunan harga diri, yang menjadi gejala awal gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tahun pertama. Konseling

Rezki Fauzi*, Wenny Aidina

Jurusan Psikologi, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi Penulis: Rezki Fauzi. *Email: rezki.fauzi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1204>

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

kelompok berperan sebagai ruang rekonstruksi psikologis dan penguatan strategi koping dalam menghadapi tekanan tersebut (Sulaiman, 2021).

Untuk lebih memahami efektivitas intervensi ini, pendekatan-pendekatan dalam teori konseling kelompok menjadi penting: 1). Pendekatan Humanistik (Carl Rogers), menekankan pada *self-actualization*, empati, dan penerimaan tanpa syarat. Mahasiswa yang berada dalam pencarian identitas merasa terbantu melalui pengalaman empati dari kelompok, yang meningkatkan self-worth dan mengurangi perasaan ditolak. 2). Pendekatan Eksistensial, mengajak mahasiswa untuk mengeksplorasi makna hidup, tanggung jawab pribadi, dan kebebasan dalam membuat pilihan. Ini membantu mahasiswa memahami bahwa kecemasan yang mereka alami adalah wajar dan dapat dikelola secara konstruktif. 3). Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBGT), Fokus pada identifikasi dan modifikasi pikiran negatif otomatis yang tidak rasional. Dalam kelompok, mahasiswa belajar mengenali dan menantang distorsi kognitif melalui diskusi dan umpan balik. 4). Pendekatan Psikodinamik, mengungkap dinamika bawah sadar yang terbentuk dari relasi masa lalu. Dalam kelompok, pola relasi bermasalah seringkali terefleksi dan dapat dianalisis melalui fenomena transferensi, resistensi, dan mekanisme pertahanan diri. 5). Pendekatan Gestalt, menekankan kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan ekspresi emosi secara langsung. Pendekatan ini sangat membantu mahasiswa yang kesulitan menyatakan perasaan atau mengalami tekanan internal (Rahmawati, 2020).

Dalam praktiknya, fasilitator dalam penelitian ini menerapkan pendekatan eklektik integratif, yaitu menggabungkan berbagai pendekatan sesuai kebutuhan peserta dan dinamika kelompok. Awal sesi menggunakan pendekatan humanistik untuk membangun kepercayaan, lalu berlanjut ke pendekatan CBT dan eksistensial dalam sesi pertengahan hingga akhir untuk mengolah makna dan pola pikir peserta (Putra, 2023). Integrasi pendekatan ini memperkuat temuan bahwa konseling kelompok bukan hanya membantu mahasiswa berbagi dan menenangkan emosi, tetapi juga memfasilitasi pembentukan insight,

perubahan pola pikir, dan peningkatan kompetensi sosial yang sangat penting pada fase awal kehidupan kampus (Ayu & Suryanto, 2019).

SIMPULAN

Melalui sembilan sesi konseling, seluruh responden menunjukkan penurunan skor WWQ, yang menandakan peningkatan kesejahteraan psikologis. Tiga dari lima subjek berpindah dari kategori “kecenderungan gangguan” ke “normal”, sedangkan dua lainnya mengalami perbaikan meskipun belum berpindah kategori. Keberhasilan ini didukung oleh dinamika positif dalam kelompok, termasuk pengalaman berbagi yang aman, validasi emosional, dan penguatan relasi sosial. Pendekatan integratif dalam konseling-menggabungkan teori humanistik, eksistensial, kognitif-perilaku, psikodinamik, dan gestalt-memungkinkan fasilitator menjawab kebutuhan unik masing-masing peserta. Masalah relasional seperti konflik dalam keluarga dan kesulitan membangun pertemanan terbukti menjadi faktor utama gangguan kesehatan mental pada mahasiswa baru. Konseling kelompok memberikan ruang reflektif dan suportif yang membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri, mengatasi kecemasan, serta membentuk strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berperan dalam penyembuhan, tetapi juga sebagai pendekatan preventif yang dapat memperkuat daya tahan mental mahasiswa selama masa transisi akademik dan sosial yang krusial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2020). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 45–54.
- Ayu, L. A., & Suryanto, A. (2019). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Edukatif*, 5(2), 89–96.

Rezki Fauzi*, Wenny Aidina

Jurusan Psikologi, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi Penulis: Rezki Fauzi. *Email: rezki.fauzi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1204>

Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama

- Dewi, K. A. (2023). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(2), 112–120.
- Firmansyah, B. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 7(1), 30–38.
- Halim, D. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 44–52.
- Hidayat, T. (2019). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 34–42.
- Kartika, Y. (2019). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(3), 173–181.
- Lestari, I. (2018). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humaniora dan Psikologi*, 4(2), 100–109.
- Maulana, R., & Fitri, H. (2018). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam*, 6(2), 99–106.
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Kajian Psikologi*, 3(3), 65–72.
- Pratiwi, D. A. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 210–219.
- Putra, M. H. (2023). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(3), 198–205.
- Rahmawati, N. (2020). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 4(1), 27–36.
- Ramadhani, N. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Bimbingan Konseling Nusantara*, 5(1), 51–60.
- Sari, M. P., & Nugroho, A. D. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 123–131.
- Sulaiman, A. R. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Konseling dan Humaniora*, 7(2), 132–140.
- Susanti, L. (2020). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*, 2(1), 19–27.
- Wulandari, F., & Setiawan, R. (2023). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 11(2), 88–97.
- Yuliana, S. (2020). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 77–85.
- Zulkarnain, F. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 13–22.

Rezki Fauzi*, Wenny Aidina

Jurusan Psikologi, Universitas Syiah Kuala
Korespondensi Penulis: Rezki Fauzi. *Email: rezki.fauzi@usk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1204>