Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia
Volume 14 No 3, Agustus 2026, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN 2338-2090
FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah

Pohon Harapan sebagai Strategi Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Remaja

Ica Lisnawati[1*], Nor Hayati[2]
[1,2]Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
*icha.ners06@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, dan fungsi psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan metode Hope Tree terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja. Desain quasi-eksperimental pretest–posttest dengan kelompok kontrol dilakukan terhadap 30 siswa berusia 15–18 tahun yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang, yang dipilih setelah penyaringan awal menggunakan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Peserta yang memenuhi syarat dipilih secara acak dan dialokasikan ke dalam kelompok intervensi (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15), dengan tetap mempertahankan representasi proporsional dari tingkat keparahan kecemasan awal. Kelompok intervensi menerima empat sesi konseling kelompok menggunakan metode Hope Tree, sedangkan kelompok kontrol menerima edukasi tentang kecemasan. Setelah intervensi, 73,3% peserta dalam kelompok intervensi dikategorikan sebagai tidak cemas, dibandingkan dengan tidak ada satupun dalam kelompok kontrol. Analisis dalam kelompok menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi (uji Wilcoxon, p = 0,002), sedangkan tidak terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol (p = 0,778). Analisis antar-kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pasca-intervensi (uji Mann–Whitney U, p < 0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan metode Hope Tree dapat menjadi intervensi psikososial berbasis sekolah yang efektif untuk mengurangi kecemasan ringan hingga sedang di kalangan remaja

Kata kunci: kecemasan remaja, konseling kelompok, pohon harapan, intervensi sekolah

The Hope Tree as a Group Counseling Strategy for Reducing Adolescent Anxiety

ABSTRACT

Adolescent anxiety is a significant mental health concern that can adversely affect academic performance, social relationships, and psychosocial functioning. This study aimed to determine the effect of group counseling using the Hope Tree method on reducing anxiety levels among adolescents. A quasi-experimental pretest– posttest control group design was conducted among 30 students aged 15–18 years with mild-to-moderate anxiety, selected following initial screening using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD- 7). Eligible participants were randomly selected and allocated into an intervention group (n = 15) and a control group (n = 15), while maintaining proportional representation of baseline anxiety severity. The intervention group received four sessions of group counseling using the Hope Tree method, whereas the control group received anxiety education. After the intervention, 73.3% of participants in the intervention group were categorized as nonanxious, compared with none in the control group. Within-group analysis showed a significant reduction in anxiety in the intervention group (Wilcoxon test, p = 0.002), whereas no significant change occurred in the control group (p = 0.778). Between-group analysis demonstrated a significant difference in post-intervention anxiety levels (Mann–Whitney U test, p < 0.001). These findings indicate that group counseling using the Hope Tree method may be an effective school-based psychosocial intervention for reducing mild-to-moderate anxiety among adolescents.

Keyword: *adolescent anxiety, group counseling, hope tree, school intervention*

PENDAHULUAN

Kecemasan pada remaja merupakan isu psikologis yang berdampak pada fungsi akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan mental sehingga menjadi prioritas kesehatan global (WHO, 2021). WHO melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental dengan kecemasan sebagai masalah paling umum. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa kecemasan remaja menjadi masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi sistematis berbasis sekolah (WHO, 2024).

Secara nasional, jutaan remaja Indonesia dilaporkan mengalami kecemasan dan wilayah Kalimantan Selatan termasuk daerah dengan prevalensi yang tinggi. Kondisi ini mencerminkan beban psikologis remaja yang signifikan serta menunjukkan perlunya pendekatan preventif dan promotif di lingkungan pendidikan untuk menjaga kesehatan mental remaja (I-NAMHS, 2022).

Kecemasan remaja dipengaruhi oleh tekanan akademik, dinamika keluarga, serta stresor sosial yang memperkuat interpretasi ancaman secara berlebihan. Jika tidak dikelola, kondisi ini dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi, munculnya pikiran negatif, serta gangguan psikososial dalam kehidupan sehari-hari yang berdampak pada prestasi akademik dan interaksi sosial (Anderson et al., 2025).

Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan psikologis berbasis sekolah yang efektif dan kreatif untuk membantu remaja mengelola emosi dan stres. Intervensi yang bersifat partisipatif terbukti lebih mampu menjangkau kebutuhan psikososial remaja dibanding pendekatan informatif semata (Oktaviana & Putri, 2025).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah konseling kelompok, yang memungkinkan remaja berbagi pengalaman, menerima dukungan emosional, dan mengembangkan keterampilan sosial. Dinamika kelompok membantu menurunkan isolasi psikologis serta meningkatkan kesejahteraan emosional remaja yang mengalami kecemasan (Zhang et al., 2024).

Meskipun berbagai intervensi psikologis, termasuk *cognitive behavioral therapy* (CBT), restrukturisasi kognitif, *thought stopping*, dan *art therapy*, telah digunakan untuk mengatasi kecemasan remaja, sebagian besar pendekatan tersebut berfokus pada modifikasi pikiran negatif melalui teknik verbal atau prosedur terapeutik yang terstruktur. Namun, bukti mengenai penggunaan media visual simbolik berbasis harapan yang diintegrasikan ke dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan remaja masih terbatas. Secara khusus, efektivitas metode *Hope Tree* dalam konteks konseling kelompok pada remaja dengan kecemasan ringan hingga sedang belum banyak dievaluasi melalui desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol (Riyanto & Salshabil, 2023).

Berbeda dari CBT kelompok konvensional yang terutama berfokus pada identifikasi dan restrukturisasi pikiran maladaptif, metode *Hope Tree* menggunakan media visual dan simbolik untuk membantu remaja mengidentifikasi pikiran negatif, memvisualisasikan harapan, mengekspresikan tujuan positif, melakukan refleksi diri, serta memperoleh dukungan dari

anggota kelompok. Pendekatan ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti CBT, tetapi menawarkan metode yang lebih sederhana, partisipatif, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi metode *Hope Tree* ke dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan remaja serta pengujian efektivitasnya secara empiris menggunakan instrumen GAD-7 pada kelompok intervensi dan kontrol. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok menggunakan metode *Hope Tree* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest–posttest control group*. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima konseling kelompok menggunakan metode *Hope Tree*, sedangkan kelompok kontrol menerima edukasi mengenai kecemasan tanpa intervensi *Hope Tree*. Perubahan tingkat kecemasan dianalisis melalui perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan dalam masing-masing kelompok serta perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan.

Populasi penelitian terdiri atas seluruh 88 siswa SMK Muhammadiyah 4 Al-Amin Banjarmasin. Seluruh siswa terlebih dahulu menjalani skrining menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). Siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan ringan hingga sedang dan memenuhi kriteria penelitian dimasukkan ke dalam *sampling frame*. Selanjutnya, peserta yang memenuhi syarat dikelompokkan berdasarkan tingkat kecemasan awal, yaitu ringan dan sedang. Pemilihan secara acak dilakukan secara terpisah pada setiap kategori menggunakan perangkat randomisasi digital berbentuk *spinner* untuk mempertahankan proporsi tingkat kecemasan awal. Sebanyak 30 siswa terpilih sebagai sampel dan selanjutnya dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 15 responden dan kelompok kontrol sebanyak 15 responden.

Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), yang terdiri atas tujuh item dengan skor total 0–21. Skor dikategorikan menjadi kecemasan minimal atau tidak cemas (0–4), kecemasan ringan (5–9), kecemasan sedang (10–14), dan kecemasan berat (15–21). Pengukuran dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) intervensi pada kedua kelompok.

Kelompok intervensi menerima konseling kelompok menggunakan metode *Hope Tree* selama empat sesi dengan durasi sekitar 60 menit per sesi. Pelaksanaan konseling meliputi empat tahapan, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun hubungan terapeutik, menjelaskan tujuan dan aturan kelompok, menciptakan rasa aman, serta mendorong peserta mengenali pengalaman dan pikiran negatif yang berkaitan dengan kecemasan. Tahap peralihan berfokus pada mempersiapkan peserta untuk terlibat lebih mendalam dalam proses kelompok, mengatasi keraguan, dan memfasilitasi keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan.

Pada tahap kegiatan, peserta melakukan aktivitas inti *Hope Tree* dengan mengidentifikasi pikiran negatif dan sumber kecemasan, memvisualisasikan harapan serta tujuan positif, kemudian mengekspresikannya melalui media simbolik Pohon Harapan. Peserta selanjutnya berbagi pengalaman dan harapan dalam kelompok, menerima dukungan serta umpan balik dari anggota lain, dan melakukan refleksi terhadap cara yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Pada tahap pengakhiran, konselor dan peserta mengevaluasi pengalaman selama konseling, memperkuat harapan positif, serta mendorong peserta mempertahankan strategi koping yang lebih adaptif setelah intervensi. Intervensi difasilitasi oleh guru bimbingan dan konseling yang berpengalaman dan memiliki kompetensi profesional yang memadai.

Kelompok kontrol menerima edukasi mengenai konsep dan penanganan kecemasan tanpa demonstrasi metode *Hope Tree*. Data dikumpulkan melalui *pre-test* dan *post-test*. Analisis dalam kelompok dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji Mann–Whitney. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai tingkat kemaknaan statistik.

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nomor persetujuan etik 574/UMB/KE/XI/2025. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari responden dan/atau orang tua atau wali sesuai ketentuan yang berlaku. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, potensi risiko, kerahasiaan data, sifat sukarela dari partisipasi, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden dapat dilihat dalam distribusi frekuensi karakteristik responden pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan tingkat kecemasan awal

No.	Usia	Jumlah	
		f	%
1	15 Tahun	7	23,2%
2	16 Tahun	10	33,3%
3	17 tahun	10	33,3%
4	18 tahun	3	10,1%
Jumlah		30	100%
1	Tingkat Kecemasan Awal		
2	Kecemasan Ringan		66,7%
3	Kecemasan Sedang		33,3%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berada pada rentang usia 16–17 tahun, masingmasing sebanyak 10 orang (33,3%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 3 orang (10,1%). Berdasarkan tingkat kecemasan, sebanyak

20 responden (66,7%) mengalami kecemasan ringan dan 10 responden (33,3%) mengalami kecemasan sedang

Tabel 2. Perubahan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol

Kategori	Pre-test	Post-test	Nilai P
Intervensi			
Tidak Cemas	0	11	*Sig. (2-tailed): 0,002*
Kecemasan Ringan	10	3	
Kecemasan Sedang	5	1	
Kontrol			
Tidak Cemas	0	0	*Sig. (2-tailed): 0,778*
Kecemasan Ringan	10	11	
Kecemasan Sedang	5	4	
Perbandingan post-test antar kelompok			<0,001

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah konseling kelompok menggunakan metode *Hope Tree* (p = 0,002), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan (p = 0,778). Setelah intervensi, sebanyak 11 responden (73,3%) pada kelompok intervensi berada dalam kategori tidak cemas, sedangkan tidak ada responden kelompok kontrol yang mencapai kategori tersebut. Uji Mann–Whitney menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan (p < 0,001).

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan metode Pohon Harapan memberikan perubahan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan remaja. Perubahan mayoritas peserta kelompok intervensi dari kategori kecemasan ringan atau sedang menjadi tidak cemas menunjukkan bahwa manfaat intervensi tidak hanya memiliki signifikansi statistik, tetapi juga berpotensi memiliki relevansi klinis (Guo et al., 2021). Pergeseran kategori tersebut mengindikasikan berkurangnya beban gejala kecemasan hingga melewati ambang kategori yang diukur menggunakan GAD-7. Sebaliknya, tidak adanya perubahan signifikan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa edukasi mengenai kecemasan saja mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan psikologis dalam periode pengamatan yang sama (Lin et al., 2025).

Efektivitas intervensi dapat dijelaskan melalui kombinasi mekanisme kognitif, emosional, dan sosial. Berdasarkan *Cognitive Theory of Anxiety*, kecemasan dipertahankan oleh kecenderungan individu untuk menginterpretasikan situasi secara berlebihan sebagai ancaman (Haikal, 2021). Aktivitas Pohon Harapan memungkinkan peserta mengidentifikasi pikiran negatif dan mengarahkannya pada harapan serta tujuan positif melalui media visual simbolik. Proses tersebut dapat membantu remaja membangun perspektif yang lebih adaptif terhadap situasi yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman. Meskipun metode ini bukan *cognitive behavioral therapy* formal, terdapat kesamaan mekanisme berupa evaluasi terhadap pikiran negatif dan pengembangan interpretasi yang lebih konstruktif (Kaczkurkin & Foa, 2021).

Dinamika kelompok juga kemungkinan menjadi mekanisme terapeutik penting. Remaja memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman, menerima dukungan emosional, dan menyadari bahwa pengalaman kecemasan tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Pengalaman universalitas tersebut dapat mengurangi perasaan terisolasi dan memperkuat rasa diterima. Dukungan teman sebaya menjadi relevan pada masa remaja karena hubungan sosial merupakan bagian penting dalam pembentukan identitas dan regulasi emosi (Yalom & Leszcz, 2020). Dengan demikian, manfaat intervensi kemungkinan tidak hanya berasal dari media Pohon Harapan itu sendiri, tetapi juga dari interaksi antara visualisasi harapan, refleksi diri, dukungan sebaya, dan fasilitasi konselor (Ruiz & Yabut, 2024).

Dari perspektif teori resiliensi, penetapan harapan dan tujuan positif dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Masten, 2021). Ketika peserta mampu mengidentifikasi tujuan yang bermakna dan memperoleh dukungan kelompok, mereka dapat mengembangkan persepsi yang lebih adaptif terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi stresor. Hal ini memberikan dasar teoretis bagi penurunan kecemasan yang ditemukan setelah intervensi (Angeles López-González et al., 2021).

Secara klinis, perubahan 73,3% peserta kelompok intervensi menjadi kategori tidak cemas merupakan temuan penting karena menunjukkan potensi metode Pohon Harapan sebagai intervensi psikososial awal bagi remaja dengan kecemasan ringan hingga sedang. Akan tetapi, hasil ini tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahwa intervensi dapat menggantikan penilaian atau terapi profesional pada gangguan kecemasan berat (Baker et al., 2021). Metode ini lebih tepat dipertimbangkan sebagai strategi promotif dan preventif berbasis sekolah serta sebagai bagian dari sistem deteksi dan intervensi dini kesehatan mental remaja (Guo et al., 2021).

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mungkin memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan pemberian informasi semata. Kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi tidak menunjukkan perubahan signifikan, sedangkan peserta kelompok intervensi terlibat secara aktif dalam identifikasi pikiran, visualisasi harapan, refleksi, dan interaksi kelompok. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dan pengalaman emosional selama proses konseling mungkin menjadi komponen penting dalam menghasilkan perubahan kecemasan (WHO, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil, yaitu 30 responden, membatasi kekuatan statistik dan generalisasi hasil penelitian. Kedua, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah di Banjarmasin sehingga hasilnya belum tentu merepresentasikan remaja dengan karakteristik pendidikan, sosial ekonomi, budaya, dan geografis yang berbeda. Ketiga, penelitian hanya melibatkan remaja dengan kecemasan ringan hingga sedang sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan kepada individu dengan kecemasan berat atau gangguan kecemasan yang telah terdiagnosis secara klinis. Keempat, kecemasan diukur menggunakan instrumen *self-report* yang dapat dipengaruhi oleh bias respons dan interpretasi subjektif peserta. Kelima, tidak adanya tindak lanjut jangka panjang

menyebabkan keberlanjutan efek intervensi belum dapat diketahui. Keenam, perkembangan psikologis peserta selama intervensi dievaluasi terutama melalui refleksi lisan tanpa dokumentasi tertulis yang sistematis sehingga membatasi pelacakan perubahan individual secara longitudinal. Terakhir, karena intervensi menggabungkan beberapa komponen sekaligus, yaitu interaksi kelompok, dukungan teman sebaya, fasilitasi konselor, refleksi kognitif, dan visualisasi simbolik, penelitian ini belum dapat mengisolasi kontribusi spesifik dari komponen Pohon Harapan terhadap penurunan kecemasan.

KESIMPULAN

Konseling kelompok menggunakan metode Pohon Harapan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan kecemasan ringan hingga sedang. Mayoritas peserta kelompok intervensi berpindah ke kategori tidak cemas setelah mengikuti intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode Pohon Harapan berpotensi menjadi intervensi psikososial berbasis sekolah yang partisipatif dan aplikatif untuk mendukung deteksi dini serta penanganan awal kecemasan pada remaja.

Dari perspektif klinis dan keperawatan, perawat sekolah, perawat kesehatan jiwa, guru bimbingan dan konseling, serta tenaga profesional terlatih dapat mempertimbangkan integrasi konseling kelompok terstruktur dengan metode Pohon Harapan ke dalam program promosi kesehatan mental dan intervensi dini bagi remaja dengan kecemasan ringan hingga sedang. Intervensi ini dapat melengkapi skrining kesehatan mental menggunakan instrumen tervalidasi seperti GAD-7 dan membantu mengidentifikasi remaja yang membutuhkan penilaian profesional lebih lanjut. Namun, remaja dengan kecemasan berat, persisten, atau yang menyebabkan gangguan fungsi tetap memerlukan rujukan untuk evaluasi kesehatan mental secara komprehensif dan penanganan profesional yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *38*(1), 1–10. https://doi.org/10.1111/jcap.70009

Angeles López-González, M., Morales-Landazábal, P., & Topa, G. (2021). Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18). MDPI AG. https://doi.org/10.3390/ijerph18094442

Baker, H. J., Lawrence, P. J., Karalus, J., Creswell, C., & Waite, P. (2021). The Effectiveness of Psychological Therapies for Anxiety Disorders in Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *24*(4), 765–782. https://doi.org/10.1007/s10567-021-00364-2

Guo, T., Su, J., Hu, J., Aalberg, M., Zhu, Y., Teng, T., & Zhou, X. (2021). Individual vs. Group Cognitive Behavior Therapy for Anxiety Disorder in Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomized Controlled

Trials. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 674267. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.674267

Haikal, M. (2021). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Ejournal.Umm.Ac.Id*. https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215

I-NAMHS. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada*. Https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-i-Namhs-Satu-Dari-TigaRemaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/.

Kaczkurkin, A. N., & Foa, E. B. (2021). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *17*, 337–346. https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.3/akaczkurkin

Lin, H., Wang, Y., He, G., Li, J., & Zheng, H. (2025). The effect of school-based group counseling on Chinese mainland adolescents' mental health and academic functioning: A meta-analysis of controlled studies. *Journal of Counseling Psychology*, *72*, 416–431. https://doi.org/10.1037/cou0000789

Masten, A. S. (2021). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*, 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Oktaviana, R., & Putri, N. (2025). Pemberian Model Konseling Untuk Mengatasi Masalah Sosial Siswa Smk Ypip Talang Ubi Pal. *Journal Communnity Development*, *6*(3), 5087–5093.

Riyanto, A. A., & Salshabil, A. Z. (2023). Menumbuhkan Harapan Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Aktivitas Pohon Harapan. *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *1*(1), 1–19.

Ruiz, W. D. G., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity : the role of two developmental tasks on adolescent ' s wellbeing. *Frontiers in Psychology*.

WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.

WHO. (2024, October 10). *Mental health of adolescents*. World Health Organization .

Yalom, I., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=7cTbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Yalom,+I.+D.,+%26+Leszcz,+M.+(2020).+The+theory+and+practice+of+group+psychotherapy+(6th+ed.).+New+York,+NY:+Basic+Books.&ots=rq9rqgEqBI&sig=PtY9j5kXHoTBuGvaMc5N2FwzMTU

Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, *79*, 100404. https://doi.org/10.1016/J.CLINSP.2024.100404