



## Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Meningkatkan *Subjective well-being* Siswa

Yanuari Sianturi<sup>1\*</sup>, Ah. Fahri Munir<sup>1</sup>, Nabila Fuadina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Jl. Jend. Ahmad Yani No.10, Sukorejo, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62115, Indonesia

\*Email koresponden: [yanuari@unugiri.ac.id](mailto:yanuari@unugiri.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 Jan 2025

Accepted: 15 Mar 2025

Published: 31 Mar 2025

#### Kata kunci:

Konseling Kelompok;  
Pendekatan MBCT;  
*Subjective well-being*.

### A B S T R A K

**Background:** Pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada *subjective well-being* ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik, masalah pribadi, maupun hubungan social serta kurangnya keterampilan yang memadai untuk mengelola emosi diri. Siswa. Pelatihan ini menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* yang dilaksanakan di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro yang bertujuan untuk meningkatkan *Subjective well-being* siswa. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu *Participatory Action Research* (PAR) dengan tujuan mengatasi masalah dengan pembelajaran dan praktik. **Hasil:** Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, aktif berpartisipasi, dan memperoleh wawasan baru tentang konseling kelompok *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. **Kesimpulan:** Pelatihan ini memberikan dampak yang positif dan signifikan diperoleh hasil uji *Paired T-test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0.000 < 0.05$  artinya membuktikan bahwa pelatihan konseling kelompok dengan pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* efektif untuk meningkatkan *Subjective well-being* siswa di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro.

### A B S T R A C T

**Background:** This community service program which focuses on subjective well-being is motivated by the phenomenon of high psychological pressure experienced by students due to academic demands, personal problems and social relationships as well as a lack of adequate skills to manage one's emotions. This training uses group counseling with a Mindfulness Based Cognitive Therapy approach which is carried out at SMP Plus Al Amanah Bojonegoro. Objective to improve subjective well-being students. **Methods:** The method used is Participatory Action Research (PAR) **Results:** To overcome problems with learning and practice. Results: Participants showed high enthusiasm, actively participated, and gained new insights about Mindfulness Based Cognitive Therapy group counseling. **Conclusions:** This training has a significant positive impact, the results of the Paired T-test showed a significant number between the pretest and post-test values with a significance value (2-tailed)  $p = 0.000 < 0.05$ , proving that group counseling training with a Mindfulness Based Cognitive Therapy approach is effective in improving students' subjective well-being in SMP Plus Al Amanah Bojonegoro.



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Penerapan pendidikan erat kaitannya dengan tantangan kesehatan mental yang lahir dari para peserta didik (Aditia et al., 2024). Beban mental yang sering dialami oleh para peserta didik mencakup dari beberapa pengaruh yang terdapat disekitarnya. Para peserta didik pun sudah harus diberikan pembelajaran tentang mengelola kesehatan mental yang termasuk dengan mampu memahami emosi, mampu mengatasi stress, & menjaga hubungan sehat dengan banyak orang (Mutyati et al., 2023; Sanusi, 2024). Gangguan kesehatan mental dapat mengganggu beberapa faktor didalamnya, yang mana salah satunya dapat mengganggu *subjective well-being* akan cenderung lebih rendah dari orang-orang yang memiliki kesehatan mental yang sehat (Putri et al., 2015; Dihongo & Lahade, 2023).

*Subjective well-being* adalah suatu perasaan psikologis yang tidak memperdulikan yang orang lain miliki ataupun apa yang terjadi, namun mereka berpikir dan merasakan tentang apa yang mereka miliki dan apa yang terjadi pada mereka (Maryanti et al., 2021). *Subjective well-being* itu mampu membuat suatu perubahan antara kondisi obyektif kehidupan seseorang dan evaluasi subjektif orang tersebut tentang hidupnya (Maddux, 2018). *Subjective well-being* adalah evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya, termasuk kepuasan hidup, keseimbangan emosi positif dan negatif (Diener et al., 2017). *Subjective well-being* ini sangatlah diperlukan oleh setiap individu. Terdapat beberapa alternatif yang dapat digunakan untuk dapat mengatasi *subjective well-being* yang rendah. Salah satunya ialah dengan menggunakan layanan konseling.

Konseling dapat menumbuhkan *subjective well-being* seseorang. Terdapat banyak pendekatan-pendekatan yang mampu dilakukan untuk dapat mengatasi *subjective well-being* peserta didik yang rendah. Salah satu pendekatan yang dirasa efektif yaitu dengan menggunakan konseling dengan pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* merupakan terapi kognitif dengan latihan *mindfulness* yang bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta respons emosional yang tidak sehat. Melalui *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, individu diajak untuk lebih fokus pada saat ini, serta meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan tanpa harus bereaksi secara otomatis. Konseling dengan pendekatan *mindfulness-Based Cognitive Therapy* dirasa mampu membawa dampak perubahan yang signifikan bagi permasalahan *subjective well-being*. Hal tersebut dibuktikan dari beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa konseling dengan pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dirasa efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* (Wulandari & Gamayanti, 2014; Paramitha, 2019; Silvianetri et al., 2022; Sanjiwani & Dewi, 2022; Jati & Pramadi, 2023; Nurhasanah et al., 2023).

Pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ini menggunakan setting kelompok. Pelatihan konseling berbasis *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ini nantinya diberikan pada guru BK yang terdapat di sekolah. Tantangan utama yang dihadapi masyarakat adalah terbatasnya akses terhadap pendidikan mental dan emosional, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental anak-anak dan remaja. Orang tua dan guru di sekolah masih berfokus pada pencapaian akademik (Topor et al., 2010; Kovács et al., 2024), sementara aspek kesejahteraan dan emosional siswa sering kali terabaikan. Banyak peserta didik menjadi terabaikan oleh keadaan dalam keluarga, kurangnya dukungan sosial hingga tekanan akademik (Jiang et al., 2022). Peserta didik

yang mengalami masalah emosional cenderung menyimpannya sendiri, sehingga hal tersebut berdampak pada menurunnya *subjective well-being* masing-masing individu (Downey & Crummy, 2022).

Berdasarkan tantangan yang telah diungkapkan, pelatihan ini memiliki tujuan untuk dapat memberikan penguatan bagi siswa di sekolah mitra yang berkaitan tentang kesehatan mental dan kesejahteraan diri bagi setiap individu. Melalui program pelatihan ini, siswa akan dibekali dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara-cara untuk mengelolanya. Melalui pelatihan konseling kelompok pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* diharapkan dapat membantu peserta didik sekolah mitra dalam mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, dan pada akhirnya meningkatkan *subjective well-being* secara signifikan.

## MASALAH

Permasalahan yang dihadapi siswa di SMP Plus Al Amanah Dander, Bojonegoro, terutama berkaitan dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis siswa di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra sasaran, terdapat permasalahan utama yang membutuhkan solusi segera, yaitu:(1) Tekanan psikologis yang tinggi akibat tuntutan akademik, masalah pribadi, maupun hubungan sosial. Tekanan ini berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, yang pada akhirnya menurunkan *subjective well-being* (SWB) yang menyebabkan banyak siswa mengalami stress dan gangguan kesehatan mental. Stres yang berlarut-larut dapat menurunkan kepuasan hidup siswa dan meningkatkan risiko gangguan mental, seperti kecemasan, depresi dan halusinasi. (2) tidak memiliki keterampilan yang memadai dalam mengelola emosi. Ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, mereka cenderung terjebak dalam pola pikir negatif atau merespon secara reaktif. Hal ini memperburuk perasaan tidak bahagia dan menurunkan kesejahteraan mereka. (3) Dukungan sosial yang minim dari teman sebaya dan guru membuat siswa merasa kesepian atau merasa tidak dipahami. Hal ini dapat menghambat mereka dalam menilai kepuasaan hidup yang pada akhirnya menurunnya SWB.

Dari permasalahan yang telah di jelaskan, pelatihan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam bentuk konseling kelompok dipilih sebagai solusi yang tepat. MBCT memberikan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan SWB siswa dengan mengajarkan keterampilan *mindfulness* serta strategi kognitif yang dapat membantu siswa mengelola stres, emosi, dan pikiran negatif sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* siswa. Dalam pelatihan ini (1) Siswa akan dibimbing oleh seorang fasilitator terlatih untuk menjalani latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) yang membantu mereka memusatkan perhatian pada momen saat ini, tanpa terjebak dalam pola pikir negatif atau reaksi emosional berlebihan. (2) siswa akan dilatih untuk menerapkan *mindfulness* dalam situasi sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Teknik ini melibatkan latihan sederhana seperti fokus pada pernapasan,pengamatan pikiran tanpa menghakimi, dan kesadaran tubuh. Dengan *mindfulness*, siswa akan lebih mampu menghadapi situasi stres dan meningkatkan keseimbangan emosi. (3) mengajarkan siswa untuk mengenali dan mengubah pikiran negatif otomatis yang sering kali memicu stres dan kecemasan. Siswa akan dilatih untuk mengevaluasi keyakinan negatif yang tidak rasional, serta menggantinya dengan

pola pikir yang lebih realistik dan sehat. Hal ini akan membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih tenang dan optimis sehingga dapat meningkatkan SWB siswa.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah (Jiang et al., 2022). Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana efektivitas MBCT dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa? (2) Faktor apa yang memengaruhi keberhasilan pelatihan MBCT dalam layanan konseling kelompok?

## METODE

Model pendekatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan *Participatory Action Research* (PAR) merupakan pendekatan yang prosesnya bertujuan untuk pembelajaran dalam mengatasi masalah dan pemenuhan kebutuhan praktis masyarakat, serta produksi ilmu pengetahuan, dan proses perubahan sosial keagamaan. PKM dengan pendekatan ini bisa dikatakan PKM Transformatif. Hal ini karena merupakan proses riset yang berorientasi pada pemberdayaan dan perubahan. Argumentasi ini didasarkan pada bahwa proses riset transformatif berarti merupakan: 1) Sebuah proses penumbuhan kekuasaan dan kemampuan diri kelompok masyarakat yang miskin/lemah, terpinggirkan, dan tertindas. 2) Proses oleh dan untuk masyarakat. Posisi masyarakat didampingi/difasilitasi dalam mengambil keputusan dan berinisiatif agar lebih mandiri dalam mengembangkan kualitas kehidupannya. 3) Menempatkan masyarakat beserta institusi-institusinya sebagai kekuatan dasar bagi peningkatan pribadi, sosial, belajar dan karier. 4) Upaya melepaskan berbagai bentuk dominasi yang membekenggu dan menghalangi upaya masyarakat menentukan cara hidup dan meningkatkan kualitas kehidupannya. 5) Pilihan riset yang bertujuan transformasi sosial ini, maka digunakan istilah yang lebih familiar dengan PAR, maka proses riset dilaksanakan dengan upaya sistematis, kolaboratif, dan berkelanjutan dalam rangka menciptakan transformasi sosial.

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan adalah sosialiasasi dan pelatihan yang diberikan kepada siswa dan guru di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) sebagai upaya untuk dapat meningkatkan *Subjective well-being* (SWB) pada siswa. Sebanyak 30 siswa dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hal tersebut berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dan siswa yang memiliki skor *subjective well-being* rendah pada lingkungan sekolah. Setiap tahap diikuti oleh anggota peserta didik yang telah dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti & guru BK yang ada di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro. Penyampaian materi tersebut dilaksanakan dengan menggunakan metode ekspositori, diskusi tanya jawab dan pelatihan. Pada pengabdian ini diungkapkan teknik pengumpulan data menggunakan one grup *pretest-posttest design* yang mana terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian treatment.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro dapat dinilai sudah berjalan dengan baik pasalnya semua kegiatan yang dilakukan sesuai dengan timeline yang sudah terjadwal. Langkah pertama dalam program ini adalah survei

lokasi awal yang tujuannya adalah mengetahui permasalahan dan potensi yang ada di SMP Plus Al Amanah Bojonegoro. Setelah permasalahan dan potensi tersebut benar-benar dapat dimanfaatkan, langkah selanjutnya adalah melakukan perijinan serta konsultasi pada berbagai pihak terutama kepada kepala sekolah SMP Plus Al Amanah Bojonegoro. Respon dari seluruh stake holder yang ada di sekolah sangat baik dan mendukung adanya pelatihan ini yang diharapkan pula dapat berkembang dan berkelanjutan dengan baik.

Pada tahap pertama kegiatan yaitu pemberian pemateri oleh Ah. Fahri Munir, M.Pd memberikan materi mengenai *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) kepada peserta yang terdiri dari siswa dan bapak ibu guru. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang konsep dasar MBCT yang menggabungkan *mindfulness* dengan terapi kognitif

Tahap kedua materi diberikan oleh Nabila Fuadina, M.Pd, yang membahas tentang implementasi MBCT dalam kehidupan sehari-hari. Pemateri menjelaskan langkah-langkah praktis untuk menerapkan teknik-teknik MBCT pada siswa, Hal ini dapat membantu mereka dalam mengatasi hal yang sering mengganggu pikiran sehingga berpengaruh pada *subjective well-being*. Selain itu, peserta diajak untuk mengenal salah satu teknik MBCT yaitu mindful breathing untuk melatih pernafasan peserta agar lebih sadar dengan keadaan disini dan saat ini yang dapat membantu siswa mengelola pikiran dan emosi negatif. Respon peserta terhadap materi ini sangat positif. Mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama karena topik yang disampaikan dirasa sangat relevan dengan tantangan yang sering dihadapi siswa di sekolah. Diskusi berjalan aktif dengan banyak pertanyaan mengenai penerapan teknik MBCT dalam situasi nyata.

Pemberian materi program pemahaman ketiga diberikan oleh Yanuari Sriantri, M.Pd tentang konseling kelompok, Pemateri menjelaskan bahwa konseling kelompok juga menyediakan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi masalah. Dalam konseling kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya.



**Gambar 1.** Pemberian Materi oleh Ketiga Fasilitator

Setelah pemahaman dasar dan implementasi tentang *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), dan materi konseling kelompok tahap selanjutnya adalah praktik konseling kelompok. Pada tahap ini, siswa dan guru SMP Plus Al Amanah Dander terlibat langsung dalam sesi konseling kelompok yang difasilitasi dengan pendekatan MBCT. Sesi ini bertujuan untuk

memberikan pengalaman praktis kepada siswa dan para guru dalam menerapkan teknik-teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *Subjective well-being*. Berikut dokumentasi proses praktik konseling kelompok:



**Gambar 2.** Sesi Praktik Konseling Kelompok Fasilitator

Dalam praktik konseling kelompok, siswa dan guru diajarkan *mindful breathing* teknik ini membantu siswa untuk lebih fokus pada momen saat ini, mengurangi kecemasan, dan mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Selain itu, mereka juga didorong untuk berbagi pengalaman dan perasaan dalam kelompok, yang memperkuat rasa dukungan sosial dan empati antar sesama peserta. Dalam penelitian ini di buktikan dengan Uji perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* dengan uji *Paired T-test* digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan bantuan IBM SPSS 21. Adapun hasil uji perbedaan rata-rata dengan uji *Paired T-test* adalah sebagai berikut:

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	85.8000	30	1.82052	.47006
	Posttest	133.6667	30	13.05848	3.37168

**Gambar 3.** Paired Samples Statistics

Secara empiris tabel diatas hasil uji *Paired T-test* menunjukkan bahwa angka yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0.000 < 0.05$  dengan arti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being* siswa di SMA Plus Al Amanah Bojonegoro.

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	-.487	.066

Test	n	Statistika deskriptif	Paired T-test		
		M (Std. D)	T	df	Sig. (2-tailed)
Pretest	30	85.80 (1.82)	-13.209	14	0.000*
Posttest	30	133.66 (13.05)			

**Gambar 4.** Paired Samples Correlations

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mendukung teori yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi pola pikir otomatis yang negatif (Kabat-Zinn, 1990). Dalam konteks ini, hasil pengabdian menunjukkan keselarasan dengan temuan Segal (2002) yang menyatakan bahwa MBCT efektif dalam membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menghadapi emosi negatif secara adaptif.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini memperkuat temuan bahwa Pelatihan ini memberikan kontribusi yang signifikan pada konteks pendidikan. Sebagai contoh, penelitian Burke (2010) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan prestasi akademik siswa dan hubungan sosial di sekolah. Selain itu, Pelaksanaan konseling kelompok ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal pengelolaan stres dan emosi. peserta lebih mampu mengenali pikiran dan perasaan mereka, serta meresponsnya dengan cara yang lebih adaptif. Selain itu, interaksi antar peserta dalam kelompok mempererat hubungan sosial mereka, yang turut berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Pelatihan ini juga menciptakan suasana yang lebih positif di sekolah, dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta meningkatkan keterampilan dan pengembangan diri. Implikasi praktis dalam pengabdian ini ialah dapat menjadikan rumusan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa melalui layanan konseling kelompok. Harapannya dengan adanya pelatihan layanan ini dapat membantu peserta pelatihan menjadi individu yang sehat secara utuh dan menjadi produktif.

## KESIMPULAN

Tim pengabdian kepada masyarakat telah berhasil melaksanakan dan menjalankan dengan baik pelatihan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Meningkatkan *Subjective well-being* Siswa. Kegiatan ini mendapatkan sambutan hangat dan positif dari pihak SMP Plus Al Amanah Bojonegoro. Dalam pelaksanaannya mulai dari pemahaman materi pertama, kedua, ketiga hingga praktik konseling kelompok peserta terlihat semangat dan antusias interaksi antar peserta dalam kelompok mempererat hubungan sosial mereka, yang turut berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa MBCT dapat menjadi alternatif intervensi bagi sekolah untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa. Namun, studi ini memiliki keterbatasan dalam Teknik pemilihan sampel yang dilakukan secara *purposive sampling* yang menyebabkan penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi efektivitas *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dalam jangka panjang serta membandingkannya dengan pendekatan

konseling lainnya. Implikasi praktis dalam pengabdian ini ialah dapat menjadikan rumusan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa melalui layanan konseling kelompok.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri dan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, I. M., Adhari, P. A., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Dasar: Perspektif Guru dan Peserta Didik. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 705–711. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.1979>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Dihongo, I. M., & lahadé, j. R. (2023). Kesehatan mental dan subjective well-being pada pelaku doti. *Jkk: jurnal keperawatan dan kesehatan*, 14(1), 27–33.
- Downey, C., & Crummy, A. (2022). The impact of childhood trauma on children's wellbeing and adult behavior. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100237. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100237>
- Jati, N. M. K. P., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk meningkatkan Psychological Well-Being pada individu dewasa awal dengan emotional loneliness. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 114–119. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27831>
- Jiang, M., Gao, K., Wu, Z., & Guo, P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 954330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Kovács, K., Oláh, Á. J., & Pusztaí, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*, 10(2), e24290. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and Life Satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Maryanti, e., ilyas, m., & nurdin. (2021). Pengaruh *subjective well-being* dimasa pandemi covid-19 terhadap hasil belajar matematika siswa sekolah dasar. *Proximal: jurnal penelitian matematika dan pendidikan matematika*, 4(2), 80–88. <https://doi.org/10.30605/proximal.v4i2.1356>

Mutiyati, M., Astuti, M., Kartika, A. D., Dwitasari, B. D., Rahmadanti, A., Dewi, A. S., & Ibrahim, I. (2023). Pentingnya Pemahaman Emosi Dalam Proses Pembelajaran di MI Al-Masrhi Pangkalan Balai-Banyuasin. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1198–1208. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.340>

Nurhasanah, H., Sartika, D., & Sumaryanti, I. U. (2023). Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam Meningkatkan Post-Traumatic Growth (PTG). *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 182–194. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12358>

Paramitha, S. D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(1), 127–147. <https://doi.org/10.32923/sci.v4i1.1015>

Putri, Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan